

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

RATGEBER

Sommerfest 2022

Senioren-Residenz
Parkhöhe

Mit Haut und Haaren

*Verwöhnprogramm
für Haut und Haare*

*Instagram
& Facebook*

Inzwischen gehören die sozialen Medien auch für die INCURA Gruppe zum digitalen Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



MIT HAUT UND HAAREN

Sich rundum wohlfühlen – das hat viel auch mit der richtigen Körperpflege zu tun. Doch Haut und Haare verändern sich mit dem Alter und haben ganz andere Ansprüche als früher. Meistens fehlt Feuchtigkeit und die Spannkraft lässt nach. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen, um dem entgegenzuwirken. Weniger duschen und baden zum Beispiel ist aktuell nicht nur politisch angesagt, es kommt auch unserer äußeren Schutzschicht zugute. Ältere Haut und auch das Haar mögen einfach kein Zuviel an Wasser und brauchen vielmehr sanfte Reinigung und gehaltvolle Pflege. Wie schön, dass weniger oft eben mehr ist!



IMPRESSUM

Herausgeber:
 INCURA GmbH · Zepelinstr. 4-8 · 50667 Köln
 Tel. 0221 280698-0 · info@incura.de
 www.incura.de

Geschäftsführer: Andreas Bochem

Haftungshinweis:
 Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die INCURA GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
 SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
 Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
 Tel. 0661 296968-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
 FLYERALARM GmbH
 Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg
 www.flyeralarm.com

Fotos & Illustrationen: gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

und wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Leider stand auch dieses Jahr im Zeichen der Pandemie, was die Unbeschwertheit und die Freizügigkeit leider begrenzte. Einige von uns haben schöne Erinnerungen an das vergangene Jahr, einige mussten den Verlust von Familienangehörigen oder engen Verwandten und Bekannten verkraften, einige haben ein erfolgreiches Jahr hinter sich und für andere lief es vielleicht nicht ganz so rund.

In der Senioren-Residenz Dettenheim GmbH startet das Jahr recht turbulent, so mussten wir doch im Januar, Februar und März ein Ausbruchsgeschehen des Corona-Virus verzeichnen und überstehen. Der unermüdliche Einsatz aller Beteiligten und die reibungslose Arbeit, die Hand in Hand und Schulter an Schulter geleistet wurde, konnten einen großen Ausbruch innerhalb des Hauses verhindern.

Im vergangenen Jahr konnten drei examinierte AltenpflegerInnen erfolgreich zum Examen geführt werden und bleiben der Residenz nun als Eigengewächs im Fachkraftbereich treu.

Im April und September starteten insgesamt drei neue AltenpflegehelferInnen-Azubis und vier AltenpflegehelferInnen-Azubis für Menschen mit Migrationshintergrund ihre Ausbildung; im April 2023 folgen zwei weitere Auszubildende zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann.

Durch den warmen und wirklich langen Sommer konnten wir die Kontaktmöglichkeiten zwischen BewohnerInnen und Angehörigen wieder ausbauen und „normale“ Besuche auf unseren Terrassen und Balkonen ermöglichen. Das Sommerfest, das Jubiläum und das Winzerfest rundeten den Sommer ab.

Ich möchte allen BewohnerInnen, Angehörigen und externen Dienstleistern für ihr Verständnis bzgl. der weiterhin herrschenden Vorgabe und Restriktionen danken und hoffe mindestens so sehr wie Sie auch, dass wir hier irgendwann wieder zur Normalität übergehen können. Sie können sich jedoch sicher sein, dass wir alle Änderungen, die eine Erleichterung mit sich bringen, schnellstmöglich umsetzen und an Sie kommunizieren.

Ich möchte mich auch dieses Mal wieder bei meinem grandiosen Team bedanken, das Entscheidungen und Vorgaben mitträgt, krankheitsbedingte Ausfälle kompensiert und eben mehr als Dienst nach Vorschrift leistet.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien noch einen entspannten und gesunden Jahresausklang und freue mich auf das nächste Jahr!

Ihre Maike Schwan, Einrichtungsleitung

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| | | 2 | 3 | | |
| 1 | | | | | 3 |
| 6 | | | | | 2 |
| 2 | | | | | 4 |
| 5 | | | | | 1 |
| | | 6 | 1 | | |

SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

Wie viele Marienkäfer zählen Sie?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:

INCURA GmbH
Zepelinstr. 4-8
50667 Köln

oder geben Sie Ihre Postkarte an unserer Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 30. Dezember 2022.

Drei Jahre Senioren-Residenz Dettenheim

Am 20. Mai 2022 hat die Senioren-Residenz Dettenheim ihren dritten Geburtstag gefeiert. Bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen konnte die Hausgemeinschaft zum ersten Mal unter entspannteren Corona-Bedingungen Jubiläum feiern. So war es möglich, dass alle Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam und bunt durchmischtem dem Programm beiwohnen konnten und auch die Mieterinnen und Mieter der seniorenrechtlichen Apartments zum Programm an der frischen Luft eingeladen werden konnten.

Den Auftakt machte die Küche zum Mittag mit einem üppigen Festbuffet: Die Gäste freuten sich über frisch gegrillte Nürnberger Bratwürstchen, Bockwürste, Putensteaks, Fleischkäsevariationen und diverse Salate. Nachdem alle gestärkt waren, lud die Terrasse des Restaurants mit schattigen Plätzen dazu ein, das bunte Programm zu genießen. Zudem wurden die Balkone eines Wohnbereichs und des seniorenrechtlichen Wohnens rege genutzt, um am Geschehen teilzuhaben.

Auch Bürgermeisterin Ute Göbelbecker war der Einladung zum Fest gefolgt und gratulierte mit lieben Worten und einem Präsent zum dreijährigen Bestehen der Einrichtung. Um 14 Uhr startete das Magier-Duo Benji und Luca Wiebe aus Linkenheim-Hochstetten mit Artistik- und Zaubervorführungen. Sie jonglierten Bälle, formten Luftballontiere und präsentierten Zauberticks. Den krönenden Abschluss bildete die Fackelshow von Luca Wiebe, der drei brennende Fackeln in die Lüfte warf. Im Anschluss an die Show formte Benji Wiebe Luftballontiere für die Gäste und Luca Wiebe gab den Bewohnerinnen und Bewohnern des behüteten Bereichs eine kleine Sondervorstellung im Demenzgarten.

Pünktlich um 15 Uhr rollte das Topolino-Eis-Mobil auf den Hof und die Band baute ihr Equipment auf. Mit musikalischer Untermauerung konnten die Besucherinnen und Besucher sich nach Belieben Eiskugeln oder ganze Eisbecher schmecken lassen und sich am Obstbuffet bedienen, das von der Küche parallel aufgetischt wurde.

Auch in diesem Jahr ließen alle gemeinsam Luftballons in Blau und Gold von der Magic Ballon World in Bruchsal steigen. „Wir sind schon jetzt gespannt, aus welchen Fleckchen in Deutschland wir dieses Jahr Rücksendungen erhalten“, sagt Einrichtungsleiterin Maïke Schwan. Im vergangenen Jahr hatte es ein Ballon ganze 333 Kilometer weit geschafft.





Die Tover-Tafel

Digitaler Zugang
zu Menschen mit Demenzerkrankung



Unsere Tover Tafel hängt über dem Esstisch in Mitten des gerontopsychiatrischen Wohnbereiches; sie kommt bei unseren demenzerkrankten BewohnerInnen sehr gut an. Die Bewohner sind es gewohnt, in der Gemeinschaft um einen Tisch zu sitzen. Hierzu bietet sich immer wieder die Anwendung der Tover-Tafel an. Unsere Mitarbeiterinnen aus dem Betreuungsdienst verbringen den Tag über mit unseren Bewohnern und können gut einschätzen welches der möglichen Spiele zur aktuellen Tagesform anzuwenden ist. „Auch BewohnerInnen, die sonst nicht mehr interagieren können, bewegen sich hier gezielt zu einem vorbeifliegenden Schmetterling oder einer Seifenblase. Das ist der Wahnsinn“, erklärt Frau Stein, die von Eröffnung an den gerontopsychiatrischen Wohnbereich betreut.

Es ist schön, zu sehen, mit welcher Konzentration und Freude unsere BewohnerInnen damit spielen. Es zeigen sich während der Anwendung der Tover-Tafel die verschiedensten Reaktionen, die uns jedes Mal positiv damit überraschen, inwieweit man stark kognitiv eingeschränkte BewohnerInnen zum Mitmachen aktivieren kann und ihnen ein Glücksmoment schafft. Die Tover-Tafel bietet lediglich Spiele ohne Barrieren und ohne Ende. So fällt also der Ball am Rande des Tisches nicht runter, sondern prallt ab und rollt zur/ zum nächsten BewohnerIn, die gerade zerplatze Seifenblase kommt wieder nach und das eben zusammengefegte Laub fällt wieder auf den Tisch. Wir sind hellauf begeistert von der Tover-Tafel und davon, mit ihrer ganz speziellen Art und Weise einen Zugang zu BewohnerInnen zu erhalten.

Bei dem „Zaubertisch“, wie die Tover-Tafel auch genannt wird, handelt es sich um speziell auf Demenz abgestimmte Spiele, die mit einem Beamer auf die Tischplatte projiziert werden. Die Tover-Tafel kommt aus dem Niederländischen und heißt „Zaubertisch“. Sensoren sorgen dafür, dass das Spiel lebendig bleibt und mittels der Hände Bewegungen stattfinden können. Ein Beamer wird unter der Decke aufgehängt, auf die Größe des sich darunter befindenden Tisches kalibriert und schon kann es losgehen. Fische können weggejagt werden, Laub kann auseinander- und zusammengesoben werden und ein Ball kann von Spieler zu Spieler zugespielt werden. Bei unseren dementen Bewohnern kommt das Zerplatzen der Seifenblasen am besten an: Hierbei bewegen sich imaginäre Seifenblasen langsam über den Tisch und platzen bei einer Berührung nicht nur, sondern es gibt auch noch einen Ton. „Es gibt Spiele, die eher aktivierend wirken, andere sind beruhigend. Gut gefällt uns auch der abendliche Sternenhimmel mit einer leichten Musik, das tut vielen gut“, berichtet eine der Betreuungskräfte, welche die Tover-Tafel häufig nutzt.



Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Parkhöhe

Die Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels ist das erste Haus der INCURA – man könnte sagen: das Mutterhaus. Mitten im Grünen bietet die Einrichtung 165 Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause mit bester Lebensqualität – und den Mitarbeitenden ein modernes Arbeitsumfeld. Dazu tragen die heimelige Atmosphäre, die freundliche Architektur und das fürsorgliche Miteinander bei.

Der Umzug in eine Pflegeeinrichtung ist ein einschneidender Moment im Leben älterer Menschen. Umso größer ist die Erleichterung, wenn Senioren dann die Erfahrung machen: Hier ist es schön, ich werde als Person wertgeschätzt, der Alltag ist abwechslungsreich und – ganz wichtig! – das Essen schmeckt.

So erleben es viele Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels. Das liegt zum einen am Haus selbst, das Wärme und ein heimeliges Flair ausstrahlt. Eine Besonderheit ist die große Dachterrasse mit Panoramablick auf die Natur bis ins ferne Weinheim. Auch von den Zimmern blickt man auf Felder, Wald und Dörfer oder die prächtige Burg.

Doch natürlich liegt es vor allem an den Menschen, die das Haus mit Leben füllen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten eine zuverlässig gute Pflege und Betreuung, ihnen liegt ein vertrautes und persönliches Ambiente sehr am Herzen. Hier wird jeder Mensch in seiner Individualität gesehen und der Zusammenhalt ist groß. „Aus allem das Beste machen“ – ist das Motto.

Der Alltag ist bunt und vielfältig: Rund ums Jahr gibt es Feierlichkeiten wie Herbst- oder Sommerfeste, es kommen Musiker und Vereine ins Haus zu Aufführungen oder es gibt Aktionen mit dem befreundeten Kindergarten. Auch die kleinen Cafés im Kurort Lindenfels oder Veranstaltungen wie der Ökomarkt werden gerne besucht.



Die leitende Praxisanleiterin stellt sich vor

Mein Name ist **Carmen Hammer**. Meinen Beruf in der Pflege übe ich nun seit über 30 Jahren und immer noch mit großer Freude aus. Mit der Weiterbildung zur Praxisanleitung der generalistischen Pflegeausbildung von 2021-2022 stellte ich mich der Herausforderung des neuen Pflegeberufgesetzes. Als Koordinatorin des Anleiterteams in Dettenheim bin ich für die (Pflicht-)Außeneinsätze unserer SchülerInnen, die enge Begleitung und Anleitung von RotationsschülerInnen aus anderen Betrieben sowie die gezielte Anleitung jedes/-r einzelnen SchülerIn zuständig.



Von links nach rechts:
 Frau Gonzalez (Pflegedienstleiterin), Frau Tuffner (Altenpflegerin), Herr Brückmann (Altenpfleger), Frau Hammer (Leitung des Team Praxisanleitung)

Die PraxisanleiterInnen haben eine besondere Schlüsselrolle für die SchülerInnen im Berufsalltag und bilden das Bindeglied zwischen alltäglicher Arbeit und der Ausbildung, sie sorgen für die Verknüpfung von Theorie und Praxis und sind über die gesamte Ausbildungsdauer AnsprechpartnerIn.

Vielfalt und Individualität wird in Dettenheim groß geschrieben, weshalb wir alle möglichen Formen der Ausbildung anbieten; so dürfen wir uns aktuell glücklich schätzen, einen Azubi zum Pflegefachmann, drei Azubis zum Altenpflegehelfer und vier Azubis zum Altenpflegehelfer für Menschen mit Migrationshintergrund in unserem Team zu haben. Ab April 2023 werden noch zwei Auszubildende in der generalistischen Pflegeausbildung nachziehen.

Gemeinsam mit meinem Kollegen Herrn Steffen Weis, welcher die gerontopsychiatrische Wohngruppe in Dettenheim leitet, werden die Einsätze und Anleitungen der Azubis so individuell wie möglich gehalten.

In Dettenheim beginnen alle unsere Auszubildenden – unabhängig davon, welche Ausbildung sie durchlaufen –, ihre Ausbildungszeit mit einem Einführungstag, an dem sie das Haus kennen lernen, der Einarbeitungsordner ausführlich besprochen wird und erste Kontakte zu deren Bezugskräften, KollegInnen und BewohnerInnen geknüpft werden.

Separat geplante Einzelanleitungen, an denen Herr Weis oder ich und die/der Auszubildende freigestellt sind, werden für spezielle Themen und individuelle Bedarfe genutzt. Theoretisch erlerntes Wissen wird in der täglichen Arbeit auf den Wohnbereichen vermittelt und umgesetzt. Die/der Auszubildende hat hier die Möglichkeit, eventuelle Defizite oder Schwächen gezielt in der Eins-zu-eins-Anleitung zu üben. Die Einzelanleitung wird ebenso im Rahmen der intensiven Prüfungsvorbereitung genutzt. Je nach Ausbildungsstand werde Grundpflegen durchgeführt, Betreuungsinhalte geplant, Pflegedokumentationen geübt, Wundvisiten begleitet, das Medikamentenmanagement geschult, Arztvisiten begleitet und vieles mehr.

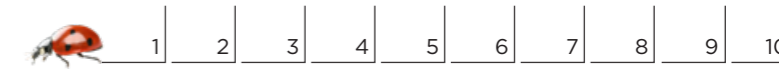
In Ergänzung zu den Einzelanleitungen werden Gruppenanleitungen eingesetzt. Die Auszubildenden erarbeiten sich mit Unterstützung des Praxisanleiterteams theoretisches Hintergrundwissen und können

sich untereinander austauschen und Dinge in Kleingruppen üben. Gruppenanleitungen mehrerer Auszubildender bringen immer viel Spaß und stärken den Zusammenhalt im Team.

Beispielsweise fand im Juli eine Gruppenanleitung zum Thema Pflegecharta statt, da Frau Gonzalez (Pflegedienstleitung) und Frau Schwan (Einrichtungsleitung) auf deren Grundgedanken sehr viel Wert legen. Jede/r Auszubildende hat sich intensiv mit einer/m BewohnerIn beschäftigt, die Biographie erhoben, die Vorlieben und Abneigungen in verschiedenen Themenfeldern erfragt, den familiären Hintergrund besprochen, um zu erfahren, ob sich die/der jeweilige BewohnerIn ganzheitlich und respektvoll behandelt fühlt, und Wünsche zur täglichen Versorgung festgehalten – hier war uns wichtig, dass die Auszubildenden Berührungsängste, die eventuell aufgrund des jungen Alters der Azubis oder einer Sprachbarriere entstehen, von vornherein ablegen bzw. nicht aufkommen lassen. Es war uns wichtig, dass die Azubis ohne Fachwissen, ohne theoretisch vermitteltes Wissen, das aus irgendwelchen Büchern vermittelt wird, ihre ganz eigenen Erfahrungen machen und die/den BewohnerIn als Menschen wahrnehmen, der Bedürfnisse hat, eine Geschichte hat und auch einen berechtigten Anspruch darauf, dass diese respektiert werden.

Auch in der kurzen Geschichte der Senioren-Residenz Dettenheim GmbH können wir bereit stolz auf vier eigene Fachkräfte und einen eigenen Altenpflegehelfer zurückblicken. Wir freuen uns auf jede/-n, die/der sich entscheidet, eine Ausbildung in unserem Beruf zu machen. Es ist so wichtig, den Menschen, die sich für den Beruf der Pflegefachkraft interessieren, zu vermitteln, dass Pflege mehr ist als „Hintern abwischen“ und „Essen geben“.

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|---|---------------------------------|
| Fluss durch München | | Hautsalbe | auf etwas, jemanden zu | | Geldstück | Teilhaber, Mitspieler | | eingedickter Fruchtsaft |
| Haut, Hornplättchen | | | 2 | | | | | hingestreckt sein |
| Opernsolo-gesang | | | | | Universum | | | |
| Lauferei | 3 | | | | | | | |
| Küsten-vogel | Restaurant-fachmann | | dicht mit Bäumen bestanden | | aufgebrühtes Heißgetränk | | 6 | an dieser Stelle, an diesem Ort |
| | | | | | Bedeutung, Geltung | | | |
| Bedienung im Restaurant | hochgewachsen, groß (ugs.) | | Sand-, Schneeanhäufung | | | | 8 | |
| | | | | | | | | |
| Rollkörper | | | 10 | Strick | | Feldertrag | | Metallstift |
| leise knacken, rascheln | | | | | | | | |
| landwirtschaftliches Gerät | | | | | Zensur | | | europ. Staat am Polarkreis |
| Beruf i. d. Sicherung des Luftverkehrs | Geschenk, Almosen | aus tiefstem Herzen | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | |
| Hülsenfrucht | ein Nutztier | | schweizerischer Sagenheld | | | | | |
| französischer Weichkäse | | | | | Feuerkröte | | | kleine Metallschlinge |
| | | | 4 | Sitzbereich im Theater | Weltorganisation (Abk.) | | | |
| Film, Filmsequenz (Kzw.) | ein Europäer | | untere Rückenpartie | | | | 9 | |
| | | | | | besitzanzeigendes Fürwort | | | faul; langsam |
| unterrichten | sehr großer Mann | Qualität, Beschaffenheit | | | | | | |
| | | | | | | Lastenheber | | anhänglich, loyal |
| Nörgler | Fleck; Zeichen | US-Nachrichtensender (Abk.) | Kartenspiel | | | | 7 | |
| Zaubergewalt über Personen | | | | | | | | |
| | | | | Ärger, Wut | | | | |
| poe-tisch: Frühling | | | | | ungebraucht | | | |





ACHTUNG

Eventuell entfallen
Veranstaltungen wegen
Corona. Bitte beachten
Sie entsprechende
Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

| | | | |
|-------------------|-----------|--|-----------------------------------|
| Montag | 09.30 Uhr | Zeitungsrunde | WB Ehrlich |
| | 10.30 Uhr | Gymnastik mit Musik im Sitzen | WB Ehrlich/ WB Elisabethenwört |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |
| | 14.30 Uhr | Rätsel/Quiz | WB Ehrlich |
| Dienstag | 09.30 Uhr | Zeitungsrunde | WB Ehrlich |
| | 10.30 Uhr | Gedächtnistraining Demenz und Allgemein | WB Königsee/WB Ehrlich |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |
| | 14.30 Uhr | Stadt/Land/Wasser | WB Elisabethenwört |
| Mittwoch | 09.30 Uhr | Zeitungsrunde | WB Ehrlich |
| | 10.30 Uhr | Basteln & Singen wechselnd auf den Etagen | |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |
| | 14.30 Uhr | Bingo | WB Ehrlich |
| Donnerstag | 09.30 Uhr | Zeitungsrunde | WB Ehrlich |
| | 10.30 Uhr | Gymnastik mit Musik im Sitzen | WB Königsee/WB Ehrlich |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |
| | 14.30 Uhr | Basale Stimulation Fühlen, Tasten, Schmecken | WB Königsee/WB Ehrlich |
| Freitag | 09.30 Uhr | Zeitungsrunde | WB Ehrlich |
| | 10.30 Uhr | Gestern und heute Wechselnde Themen | WB Königsee/WB Ehrlich |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |
| | 14.30 Uhr | Kaffeeklatsch & Männerstammtisch | WB Ehrlich/Restaurant |
| Samstag | 09.30 Uhr | Zeitungsrunde | WB Ehrlich |
| | 10.30 Uhr | Spiel, Spaß & Bewegung | WB Königsee/WB Ehrlich |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |
| Sonntag | 09.30 Uhr | Demenzfrühstück | WB Königsee |
| | 11.30 Uhr | Einzelbetreuung Spaziergänge in Kleingruppen | |



Mit Haut und Haaren

Schon mit Mitte dreißig geht es los: Haut und Haare verändern sich, werden weniger elastisch und empfindlicher. Wir geben Tipps zur richtigen Pflege im Alter und verraten, wie Sie Ihre äußere Hülle und Haarpracht so richtig verwöhnen können.

Egal, ob jung oder alt – von einer schönen Haut und tollen Haaren träumen wir alle. Während die Jugend mit Akne und fettigen Haaren kämpft, die oft von zu aktiven Talg- und Schweißdrüsen kommt, fehlt es Älteren eher an Feuchtigkeit und Elastizität, weil die schützenden Drüsen ihre Produktion drosseln. Haut und Haare werden von Jahr zu Jahr trockener, dünner und reagieren empfindlicher auf äußere Einflüsse, wie zum Beispiel Sonne. Zugleich dürfen wir nicht vergessen, dass die Haut im Laufe des Lebens als unser größtes Organ viel geleistet hat. Zeit also, ihr etwas zurückzugeben!

Viel trinken, wenig waschen

Wasser bildet den Grundstein unserer Hautzellen. Je mehr Wasser sich in den Zellen befindet, umso praller und straffer ist die Haut. Ausreichend zu trinken, fördert zudem die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff – alles super für den Teint!

Von außen jedoch sollten Sie Wasser nur sparsam einsetzen, denn es trocknet die Haut zusätzlich aus und greift den Säureschutzmantel an. Duschen statt Baden und auch mal Waschlappen statt Dusche lautet die Devise. Das Wasser sollte nicht wärmer als 39 Grad sein, da höhere Temperaturen die Hautfette

lösen. Es kann helfen, die Haut nach dem Waschen oder Duschen sanft abzutupfen statt fest abzurubeln, um feinste Hautverletzungen zu vermeiden. Auch die Haare werden mit dem Alter schwächer und pflegebedürftiger, Dichte und Volumen nehmen ab. Bei trockenem Haar ist häufiges Haarewaschen tabu, denn Shampoo und heißes Wasser entziehen Fett, so dass die Haare noch trockener werden. Profis raten, nur alle zwei oder drei Tage die Haare zu waschen – probieren Sie es doch mal aus!

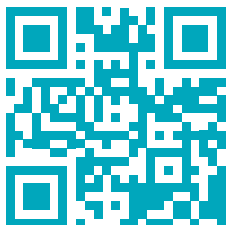
Schonende Wohlfühlpflege

Herkömmliche Seifen und Duschgels können den Hautschutzmantel angreifen und die Haut austrocknen, so dass schädliche Mikroorganismen leichter in sie eindringen können. Greifen Sie besser zu pH-hautneutraler Waschlotion, die als „seifenfrei“ oder mit dem Hinweis „für empfindliche Haut“ gekennzeichnet ist. Nach dem Waschen braucht die Haut viel Pflege, etwa durch eine fetthaltige und feuchtigkeitsspendende Lotion oder Gesichtscreme.

Für die Haare empfehlen sich ein schonendes, mildes Shampoo und zusätzlich reichhaltige Spülungen oder Kurpackungen für mehr Feuchtigkeit und Spannkraft. Ein Trick: Haare am Ende immer mit möglichst kühlem Wasser ausspülen – das sorgt für einen schönen Glanz und neuen Schwung.

#jobin3miuten

Jetzt schneller zum Job – mit deiner
3-Minuten-Bewerbung!



[incura-karriere.de](https://www.incura-karriere.de)



IN CURA®

SENIOREN - RESIDENZEN

DETENHEIM

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Humboldtstraße 1 · 76706 Dettenheim-Liedolsheim
Telefon 07247/80096-0 · info@dettenheim.incura.de

WEITERE STANDORTE

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici
Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian
Telefon 06232/9008-0

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara
Telefon 06201/7205-400