



P.S. . . .

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Erkelenz
Januar · Februar · März 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Jutta Lauterbach und
Sonja Schoenmackers

3

Herzlich willkommen
Wir gratulieren

4

4

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Erlebnisse

Oktoberfest

10

Tierischer Besuch von Amigo

12

Martinsmarkt in der Residenz

14

Besinnliches

Zeit für Gespräche

16

Wir nehmen Abschied

17

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

18



In eigener Sache

Ein Dankeschön der Grundschule

21

Vorstellung neuer Mitarbeiter

22

Festliches Candle-Light-Dinner

23

Lesenswertes

Bücherecke

25

Unterhaltung

Sudoku

26

Impressum

P.S. ...

ist die Haus-
zeitung der Pro
Seniore Residenz
Erkelenz

V.i.S.d.P

Jutta Lauterbach

Redaktion

Jule Breuer,
Jutta Lauterbach,
Christel Sperlich

Fotos

IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Jule Breuer,
Jutta Lauterbach

Gestaltung und Produktion

Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 300

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!



Unsere Pro Seniore Residenz in Erkelenz wird 25 Jahre! 25 Jahre Gemeinschaft, Lebensfreude, Zusammenhalt. Ein Vierteljahrhundert ist eine Zeitspanne, auf die wir mit Stolz und Dankbarkeit zurückblicken.

Unsere Einrichtung hat sich zu einem lebendigen Ort entwickelt, an dem Menschen einander begegnen und viele schöne Erinnerungen geteilt werden.

Dieser Weg war nur möglich durch das Engagement und die Herzlichkeit all jener, die unsere Gemeinschaft über die Jahre geprägt haben – Bewohnerinnen, Bewohner, Angehörige, Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Unterstützer. Ihnen allen gilt unser herzlicher Dank.

... großer Trommelwirbel und ein Tusch, denn jetzt geht es los, unser Jubiläumsjahr.

Mit großartigen Veranstaltungen und auch wieder so, wie wir es mögen: zu Karneval, zu Ostern, im Sommer, Tanz in den Mai, Candle Light Diner, Super Bingo und und und ...

Alle geplanten Feierlichkeiten wollen wir gerne mit Ihnen teilen, denn gemeinsam Spaß und Freude haben ist wichtig für unser Wohlbefinden. Wie gewohnt, kündigen wir alle Feste rechtzeitig an.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein glückliches und mit Überraschungen gespicktes Jahr 2026.

Ihre

Jutta Lauterbach
und
Sonja Schoenmackers



Herzlich willkommen!

Wir heißen alle Bewohner, die in den Monaten August, September und Oktober eingezogen sind, herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserem Hause.

Günter Geffers	05.08.2025	Heinz Landmesser	15.10.2025
Käthe Terhag	21.08.2025	Hildegard Rentmeister	16.10.2025
Gisela Bohne	09.09.2025	Lieselotte Külzer	20.10.2025
Alfred Bohne	09.09.2025	Alice Eyrich	30.10.2025
Juri Gurkow	16.09.2025		

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Januar

Wilhelmine Christine Lürpen	am 02. Januar 2026	94 Jahre
Benno Bladowski	am 07. Januar 2026	73 Jahre
Kay-Uwe Janßen	am 08. Januar 2026	71 Jahre
Else Schrammen	am 09. Januar 2026	82 Jahre
Anneliese Käthe Schlam	am 19. Januar 2026	90 Jahre
Waltraud Steffens	am 20. Januar 2026	83 Jahre
Edgar Vincenz Jacob	am 21. Januar 2026	86 Jahre
Ursula Else Agnes Kallis	am 23. Januar 2026	92 Jahre
Eveline Kulakowski	am 24. Januar 2026	85 Jahre
Horst Woitzik	am 27. Januar 2026	102 Jahre



Februar

Hildegard Jans	am 01. Februar 2026	86 Jahre
Heinrich Cleef	am 06. Februar 2026	90 Jahre
Rita Friedrich	am 08. Februar 2026	86 Jahre
Gertrud Gotzen	am 10. Februar 2026	94 Jahre
Maria Magdalena Felthaus	am 18. Februar 2026	82 Jahre
Gertraude Wirtz	am 19. Februar 2026	82 Jahre
Doris Frieze	am 21. Februar 2026	87 Jahre
Barbara Zimmermanns	am 21. Februar 2026	96 Jahre
Christel Ehrhard	am 21. Februar 2026	89 Jahre
Helga Baumgarten	am 23. Februar 2026	76 Jahre
Marlene Jopen	am 24. Februar 2026	86 Jahre
Maria Dahmen	am 27. Februar 2026	94 Jahre
Ilse Poos	am 28. Februar 2026	94 Jahre

März

Käthe Steffens	01. März 2026	89 Jahre
Hans-Arnd Ewald Geuenich	04. März 2026	90 Jahre
Hannelore Mumm	04. März 2026	90 Jahre
Maria-Luise Göhlmann	06. März 2026	84 Jahre
Josef Schläger	07. März 2026	83 Jahre
Brundhilde Rist	08. März 2026	90 Jahre
Maria Bläsen	11. März 2026	85 Jahre
Gertrud Bohatsch	11. März 2026	94 Jahre
Käthe Terhag	16. März 2026	83 Jahre
Marliese Brockers	26. März 2026	85 Jahre
Katharina Hintzen	29. März 2026	90 Jahre
Doris Arlt	31. März 2026	99 Jahre

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen
Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich
einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-
plan und auf unseren Aushängen.

Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

10.30–11.30 Uhr	Bingo	Südpromenade	SKD
10.30–11.30 Uhr	Sturzprophylaxe-Gruppe	Multifunktionsraum 4. OG	SKD

Dienstag

10.30–11.30 Uhr	Kegeln	Südpromenade	SKD
14.50–15.45 Uhr	Spieelnachmittag mit Grundschulkindern	jeden 1. Dienstag im Monat Restaurant	SKD
15.00–17.00 Uhr	Zeit für Gespräche	alle Wohnbereiche	Irmgard Zielenbach

Mittwoch

9.30–10.00 Uhr	Bewegungsrunde/Kräftigung	Multifunktionsraum 4. OG	SKD
15.30–16.30 Uhr	Raterunde oder Gesellschaftsspiele	Südpromenade	SKD

Donnerstag

10.30–11.30 Uhr	Aktivierungsrunde	Westpromenade	SKD/ZUSB
10.30–11.30 Uhr	Softbar/Smoothies/Vitaminbar	1. OG und 2. OG	SKD
15.30–16.30 Uhr	Hitparade	Ostpromenade	ZUSB

Freitag

9.45–10.15 Uhr	Feinmotorik – Übungen für die Hände	2.OG	SKD
10.30–11.30 Uhr	Bewegungsrunde	Nordpromenade	SKD/ZUSB
10.30–11.30 Uhr	Bingo	Ostpromenade	ZUSB
10.30–11.30 Uhr	Kochen und Backen	Westpromenade	SKD/ZUSB
14.30–15.30 Uhr	jeden 4. Freitag im Monat Die Bibliothek lädt ein	Multifunktionsraum 4. OG	Eveline Geißler
14.30 Uhr	jeden 2. Freitag im Monat „Unterwegs mit dem Bücherwagen“		SKD
15.00 Uhr	jeden 1. Freitag im Monat	Geburtstagskaffee im Restaurant	SKD

Samstag

10.45–11.45 Uhr	Einzelbetreuung und Spaziergänge	alle Wohnbereiche	SKD/ZUSB
-----------------	----------------------------------	-------------------	----------

Sonntag

10.45–11.45 Uhr	Einzelbetreuung und Spaziergänge	alle Wohnbereiche	SKD/ZUSB
-----------------	----------------------------------	-------------------	----------

Änderungen vorbehalten. Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im Eingangsbereich.



Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Januar

7. Januar 15.00 Uhr

*Musiknachmittag
mit Alfred Reipen*

8. Januar 16.00 Uhr

*Katholischer Gottesdienst
mit Pater Blessen*

9. Januar 15.00 Uhr

*Geburtstagskaffee für alle,
die im Dezember Geburtstag hatten*

12. Januar 15.00 Uhr

Waffeln backen 1. OG

13. Januar 14.50 Uhr

*Spielnachmittag
mit den Grundschulkindern*

15. Januar 15.00 Uhr

Neujahrsempfang

19. Januar 15.00 Uhr

Waffeln backen 2. OG

22. Januar 18.30 Uhr

Dämmerschoppen

24. Januar 15.00 Uhr

Waffeln backen im Restaurant

29. Januar 10.30 Uhr

*Evangelischer Gottesdienst
mit Abendmahl*

Februar

4. Februar 15.00 Uhr

Musiknachmittag mit Alfred Reipen

6. Februar 15.00 Uhr

*Geburtstagskaffee für alle,
die im Januar Geburtstag hatten*

9. Februar 15.00 Uhr

Mutzen backen Nordpromenade

10. Februar 15.00 Uhr

Mutzen backen Ostpromenande





11. Februar 15.00 Uhr

Mutzen backen Westpromenade

12. Februar 15.00 Uhr

Mutzen backen Südpromenade

13. Februar 14.33 Uhr

*Karnevalssitzung
Pro Seniore Residenz*

19. Februar 16.00 Uhr

*Wortgottesdienst mit
Austeilung des Aschenkreuzes*

21. Februar 15.00 Uhr

Waffeln backen Restaurant

27. Februar 14.30 Uhr

*Schuhverkauf
Schuhhandel Klütsch*

März

2. März 15.00 Uhr

Waffeln backen 1. OG

3. März 14.50 Uhr

*Spielenachmittag
mit den Grundschulkindern.*

4. März 15.00 Uhr

*Musiknachmittag
mit Alfred Reipen*

6. März 15.00 Uhr

*Geburtstagskaffee für alle,
die im Februar Geburtstag hatten*

9. März 15.00 Uhr

Waffeln backen 2. OG

12. März 1600 Uhr

*Wortgottesdienst
mit Irmgard Zielenbach*

13. März 14.00 Uhr

*Modeverkauf durch
„Mobiles Modegeschäft
Hambüchen“*

18. März 15.00 Uhr

Frühlingsfest

21. März 15.00 Uhr

*Waffeln backen
im Restaurant*

26. März 10.30 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Änderungen vorbehalten. Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im Eingangsbereich.

Oktoberfest

O' zapf is in der Pro Seniore Residenz Erkelenz.



Wir feiern Oktoberfest, mit alkoholfreiem Bier



und frischem Zwiebelkuchen.



Es war ein geselliger Nachmittag mit bester Stimmung und bayrischem Flair.



Herr Hölkermann lud mit seiner Musik zum Mitschunkeln ein und sorgte für viel Freude.



Tierischer Besuch von Amigo

Zu Besuch war der vierjährige Chihuahua/ Französische Bulldogge/ Mops Mischling Amigo. Er ist der treue Begleiter von unserer Be-

treuungskraft Franziska und eroberte mit seiner offenen und liebevollen Art die Herzen der Bewohner.



Amigo bekam Streicheleinheiten, ein paar Leckerlis und durfte sich sogar



zum Kuscheln auf den Schoß setzen.





Ein Besuch, der für viele glückliche Momente sorgt hat.



Wir freuen uns, wenn Amigo bald wiederkommt.



Martinsmarkt in der Residenz

In unserer Seniorenresidenz fand in diesem Jahr ein stimmungsvoller Martinsmarkt statt, der Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Gästen eine besonders warme und gemütliche Atmosphäre bot.

Verschiedene liebevoll gestaltete Stände luden zum Stöbern, Entdecken und Genießen ein. Von handgefertigten Dekorationen über kleine Geschenkideen bis hin zu selbstgemachten Leckereien war für jeden etwas dabei.



Die Bewohner genossen die gemütliche Atmosphäre.

Der Duft von frisch gebackenen Waffeln und heißem Punsch erfüllte das Restaurant und sorgte für ein wohliges Gefühl – passend zur Jahreszeit. Bei musikalischer Begleitung und vielen schönen Gesprächen entstand ein Nachmittag voller Gemeinschaft, Freude und Vorfreude auf die kommende Adventszeit.

Der Martinsmarkt war ein gelungenes Fest, das nicht nur für Abwechslung im Alltag sorgte, sondern auch viele strahlende Gesichter hinterließ.



Die Stände waren liebevoll gestaltet.



Es wurde viel gestöbert und die Gäste kamen ins Gespräch.



Wir bedanken uns bei allen Ausstellern, Bewohnern, Angehörigen und Gästen.

Zeit für Gespräche

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

Bewahre uns, Gott, behüte uns,
 Gott, sei mit uns auf unsern Wegen.
 Sei Quelle und Brot in Wüstennot,
 sei um uns mit deinem Segen.
 Bewahre uns, Gott, behüte uns,
 sei mit uns in allem Leiden.
 Voll Wärme und Licht im Angesicht,
 sei nahe in schweren Zeiten.
 Bewahre uns, Gott, behüte uns,
 Gott, sei mit uns vor allem Bösen.
 Sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft,
 sei in uns, uns zu erlösen.
 Bewahre uns, Gott, behüte uns,
 Gott, sei mit uns durch deinen Segen.
 Dein Heiliger Geist, der Leben verheißt,
 sei um uns auf unsern Wegen.

Mit diesem Lied „BEWAHRE UNS GOTT“, das wir im Gotteslob unter der Nummer 453 und im evangelischen Gesangbuch unter der Nummer 171 finden, bitten wir Gott darum, auch im neuen Jahr seine schützenden Hände über uns zu halten. Das Wort „bewahren“ hat viele Bedeutungen. Wenn wir Gott um Bewahrung bitten, beten wir darum, dass Gott uns erhält, uns schützt, uns rettet, uns verteidigt, uns hütet, uns beschirmt und bewahrt.

Unsere Erfahrung sagt uns: Wir wissen nicht, was kommt. Auch im neuen Jahr wird uns Erfreuliches und Gelingendes, aber auch Bedrückendes oder Entmutigendes begegnen. Doch



Gemeindereferentin Irmgard Zielenbach

wir vertrauen: Was auch geschieht, wir sind nicht allein.

Gott begleitet und behütet uns. Ganz bewusst bewahrt in Gottes Händen können wir das kommende Jahr erwartungsvoll, doch ruhig und gelassen angehen. (nach einer Idee aus BAUSTEINE SENIORENARBEIT 06/2024)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen – und allen im Haus – ganz viel von Gottes Geistkraft und Segen für das neue Jahr.

Ihre
 Irmgard Zielenbach

Seelsorgerin – Pfarrei Christkönig –
 Zeit für Gespräche am Dienstag Nachmittag

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

August

Renate Kraft 11. August 2025

September

Gisela Jesberg 9. September 2025

Inge Haase 29. September 2025

Bärbel Kaumanns 29. September 2025

Hermann-Josef
Immeln 30. September 2025

Oktober

Anna-Josefine
Brudermanns 15. Oktober 2025

Heinz-Josef Nautz 16. Oktober 2025

Erinnert euch an mich,
aber nicht an dunklen Tagen.
Erinnert euch an mich
in strahlender Sonne,
wie ich war, als ich noch alles konnte.

Unbekannter Autor

Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für **innere Balance** und **Entspannung**.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungsperistaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfaser vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.

Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmischen

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spazierengehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

Christel Sperlich

Ein Dankeschön der Grundschule

Zum St. Martinstag besuchte uns die Luise-Hensel-Grundschule und erfreute unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit schönen Martinsliedern.

Die Kinder zogen singend durch die Wohnbereiche und sorgten für eine warme, festliche Atmosphäre.

Zum Abschluss überreichte die Grundschule einen großen Weckmann für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, was für große Freude sorgte.

Wir bedanken uns herzlich bei der Luise-Hensel-Grundschule und den Kindern für ihren Besuch und das wunderbare Miteinander!



Wir sagen Danke!



3. Klasse der Luise-Hensel-Schule

Vorstellung neuer Mitarbeiter

Herzlich willkommen in unserem Team:

Stefanie Malich
Sozialkultureller Dienst

01.09.2025

Abdessamad Sbaa
Auszubildender Pflegefachmann

01.11.2025

Daniela Schwartz
Servicekraft

01.09.2025

Hamza Chrouqui
Auszubildender Pflegefachmann

01.11.2025

Denise Hornickel
Auszubildende Pflegefachfrau

01.09.2025

„Zusammenkommen ist ein Beginn,
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“

Henry Ford

Moriamo Salami
Pflegefachassistentin

08.09.2025

Ramatu Alhassan
Pflegekraft

15.09.2025

Tintu Rose Thomas
Pflegekraft

22.09.2025

Justin Schonheuer
Pflegekraft

20.10.2025

Evelyn Smeets
Auszubildende Pflegefachfrau

01.11.2025

Adeyinka Babalola
Pflegekraft

01.11.2025

Auch an dieser Stelle gratulieren wir **Sebastian Jansen** zur bestandenen Ausbildung zum Pflegefachmann und Wohnbereichsleitung **Valeriya Rosenthal** zur erfolgreich abgeschlossenen Weiterbildung zur Praxisanleitung. Wir freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit und sind stolz, so tolle Kollegen in unserem Team zu haben.





Besinnliches Beisammensein



Gruß aus der Küche

Festliches Candle-Light-Dinner



Rotkohlsuppe mit Apfel und Speck



Schweinefilet mit Rosenkohl, Süßkartoffelpüree



Glühweincreme im Blätterteigring



Gemeinsam Zeit verbringen



GEMEINSAM STARK IN DER PFLEGE



Ich bin

STOLZ DARAUF

- ... in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.
- ... einen Teil dazu beizutragen, dass die Pflege genau die Anerkennung bekommt, die sie verdient.

Ich bin

PROUD TO CARE.

Unsere Initiative proud to care hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

WIR SIND PROUD TO CARE!

Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Liebe Leserinnen und Leser!

Bei einem der vielen Feste im letzten Jahr bei der Pro Seniore Residenz Erkelenz durfte ich dabei sein. Es wurde eine neue Aktivität und das Gerät dazu eingeweiht – die Schaukel.

Speziell für Rollstuhlfahrer und ihre Begleitung. Ich schaute zu, mit wie viel Begeisterung dieses neue „Spielzeug“ angenommen wurde. Die Warteschlange wurde immer länger.

Ich erinnerte mich daran ein kleines Buch des Philosophen Wilhelm Schmid gelesen zu haben, über den Segen des Schaukelns, besonders für Erwachsene. Seine wichtigste Erkenntnis, ich zitiere: Das Schaukeln ermöglicht ein Hin- und Herschwingen zwischen den unterschiedlichen Seiten des Lebens, zwischen der Freude am Schönen und dem Umgang mit dem weniger Schönen. Für viele Probleme im Leben und in der Liebe ist Schaukeln die Lösung.

Beschwingt zur Lebensfreude in zehn Auf- und Abschwüngen, dazu regt dieses Buch an. Probieren Sie es gerne aus.

Viel Spaß beim Lesen.
Ihre Eveline Geißler



SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

7			6	5			3	
			1				4	
1		5				7		
	3	8						
			9		8		1	2
				4	3			5
			7	6				
8	9							
3			4			1	6	

B) leicht

9				4				1
			3	1	6		9	8
6								2
		2	5			3		
		3				5		
			7					
	5				9		2	
	1			6	8			
	9				5		4	

C) mittelschwer

	3	4						
						7		3
	8		2		6			
							6	4
2		9			7			
			8		9			
6							3	1
		1	9	4				
4				2			8	

Lösungen

A

6	9	1	5	8	4	2	7	3
7			3	2	1	4	5	8
3	2	8	6	9	7	1	5	4
5	8	9	3	2	7	1	4	6
2	3	4	6	8	5	7	9	1
4	7	6	9	1	5	8	3	2
1	4	5	8	3	2	7	9	6
8	4	5	7	1	9	3	2	6
7	8	3	1	4	2	5	6	9

B

3	4	8	5	7	1	9	6	2
5	7	6	8	9	2	4	1	3
9	2	6	1	3	4	8	5	7
4	1	2	3	8	7	6	9	5
6	8	5	2	4	9	3	7	1
7	9	3	1	6	5	2	4	8
2	3	4	7	5	9	1	8	6
8	9	7	6	1	3	5	2	4
1	5	6	2	4	8	7	3	9

C

6	8	5	1	2	9	3	7	4
2	7	6	3	4	9	5	1	8
1	3	4	8	7	5	2	6	9
7	1	2	6	9	8	5	4	3
8	5	3	7	4	1	6	9	2
4	9	6	2	5	3	8	7	1
5	4	6	3	2	7	9	8	1
3	6	7	4	1	8	5	2	9
9	2	8	5	6	7	4	3	1



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



Pro Seniore Residenz Erkelenz
Karolingerring 200–210 · 41812 Erkelenz
Telefon 02431 9445-09 · Fax 02431 9445-499
erkelenz@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de