



De Husszittung

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Kassel

November · Dezember 2023 · Januar 2024



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grüßwort

von Christiane Sostmann 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor! 5

Termine

Besondere Veranstaltungen 6

Regelmäßige Veranstaltungen 7

Erlebnisse

Bratwurst auf dem Grill 8

Eiswagen 9

Sommerfest 10

Unterhaltung am Nachmittag 13

Bingo 14

Gottesdienst 15

Gesundheit

Diabetes:

Neue Behandlungsmöglichkeiten 16



Wir nehmen Abschied 19

Wissenswertes

Gesund durch die kalte Jahreszeit 21

Unterhaltung

Sudoku 22

Impressum

„De Husszittung“
ist die Hauszeitung
der Residenz
Ambiente in Kassel

V.i.S.d.P
Christiane Sostmann

Redaktion
Christiane Sostmann,
Cornelia Lohs

Fotos
GettyImages,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Christiane Sostmann

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, sehr geehrte Angehörige, liebe Mitarbeiter!

Wir heißen alle Bewohnerinnen und Bewohner, die bei uns eingezogen sind, sehr herzlich willkommen in unserem Hause.

Wir wünschen Ihnen alle Gute in Ihrem neuen Zuhause und werden gerne alles tun, damit Sie hier bald heimisch werden. Zum besseren Kennenlernen laden wir Sie ganz herzlich zu einem Begrüßungskaffee in unser schönes Residenzstübchen ein.

Hierzu bekommen Sie noch eine separate Einladung von unserem Sozialkulturellen Dienst.



Ebenso willkommen sind Angehörige und Freunde. Nehmen Sie teil an unserem Leben im Haus und bleiben Sie mit uns im Gespräch. Der intensive Kontakt mit Ihnen ist wertvoll und erleichtert das Einleben in unsere Hausgemeinschaft.

Wir wünschen uns, dass Sie sich in unserer Einrichtung wohl fühlen.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Ihre
Christiane Sostmann, Residenzberaterin





Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Wir wünschen allen Bewohnerinnen
und Bewohnern einen schönen
Geburtstag.

Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mit-
arbeiterinnen und Mitarbeitern und
wünschen ihnen alles Gute im neuen
Lebensjahr.



Mitarbeiter stellen sich vor!

Hier eine kurze Vorstellung meiner Person.

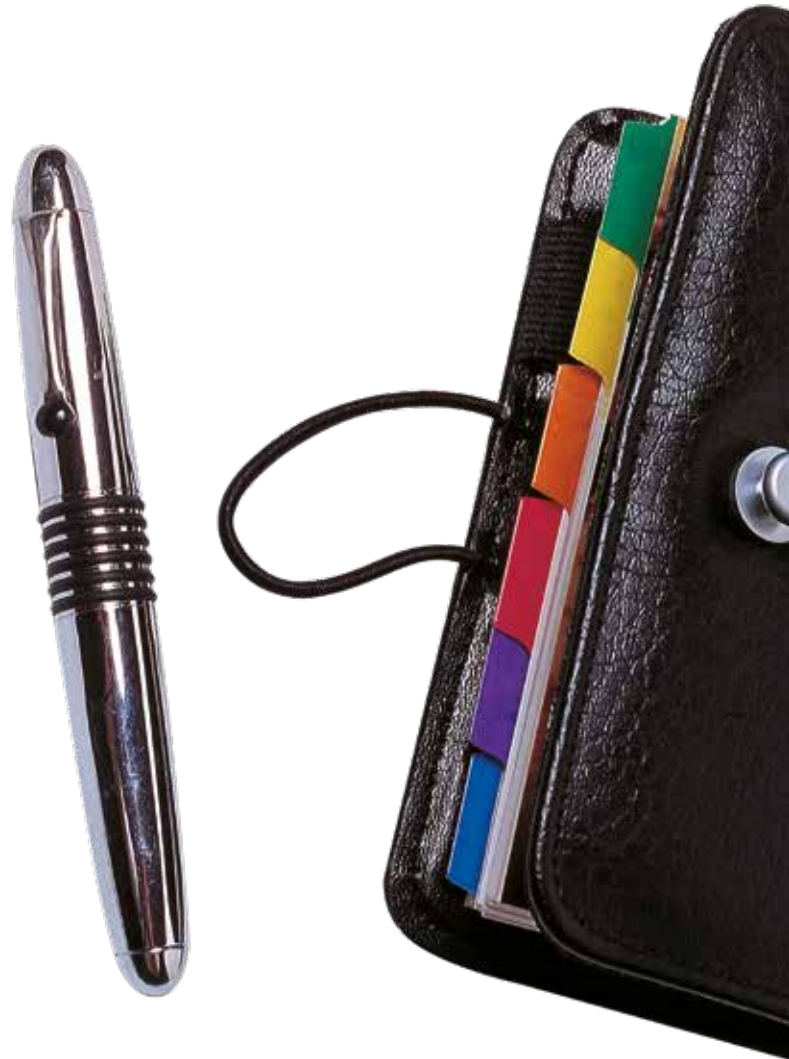
Mein Name ist **Stefanie Güth** und bin 49 Jahre alt. Seit dem 1. August 2023 arbeite ich an der Rezeption.

Meine Kollegen haben mich sehr nett aufgenommen, was mir meine Tätigkeit sehr vereinfacht hat.

Meine Hobbys sind mein Hund und meine Katze. Ich liebe Tiere und finde es ganz toll, dass hier eine Hauskatze (Söckchen) wohnt, um die ich mich sehr gerne kümmere.

Ich freue mich auf gute Zusammenarbeit und auf das weitere Kennenlernen der Bewohner.

Ihre Steffi



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

November

DO / FR 23.11. / 24.11. 10.00–18.00 Uhr
Weihnachtsbasar

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

Dezember

MI 06.12. 14.00–19.00 Uhr
Nikolausmarkt

DI – FR 19.12. – 22.12. 14.30–19.00 Uhr
Weihnachtsfeier



Unser Wochenprogramm

Angebote für alle Wohnbereiche

Montag

- 8.00 Uhr Frühstück im Resistübchen
 13.30 Uhr Spiele mit der Wii im Uniraum
 15.00–16.30 Uhr Heimförsprechersitzung im Uniraum / jeden letzten Montag im Monat

Dienstag

- 10.30 Uhr Sturzprophylaxe für Männer im Uniraum
 10.15 Uhr Aromamassage im Salon Wohnbereich Kaskaden
 15.00–17.00 Uhr Kreativgruppe im Uniraum
 Geburtstagskaffee im Resistübchen / jeden 1. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 9.30 Uhr Kiosk im Resistübchen
 15.30 Uhr ev. Gottesdienst im Uniraum / jeden 1. Mittwoch im Monat
 15.30 Uhr kath. Gottesdienst im Uniraum / jeden 3. Mittwoch im Monat

Donnerstag

- 10.00 Uhr Backgruppe im Resistübchen
 10.30 Uhr Sturzprophylaxe für Frauen im Uniraum
 15.00 Uhr Café im Resistübchen

Freitag

- 15.00 Uhr Begrüßungskaffee im Resistübchen / jeden 3. Freitag im Monat
 15.00 Uhr Kochgruppe im Resistübchen
 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Resistübchen

Samstag

- Gemütlicher Nachmittag im Uniraum / letzter Samstag im Monat

Sonntag

- Siehe Aushang Wohnbereiche

Änderungen vorbehalten

Bratwurst auf dem Grill

... bei schönem Wetter und mit Musik am 13. Juni 2023



Eiswagen

*... ab dem 26. Juni 2023 kommt alle
2 Wochen Montagnachmittag der Eiswagen*





Unser Sommerfest am 5. Juli 2023

Feiern mit Musik, Tanz, Unterhaltung, Essen und Getränken









Unterhaltung am Nachmittag

Musik mit dem Chor „Regenbogen“



Bingo

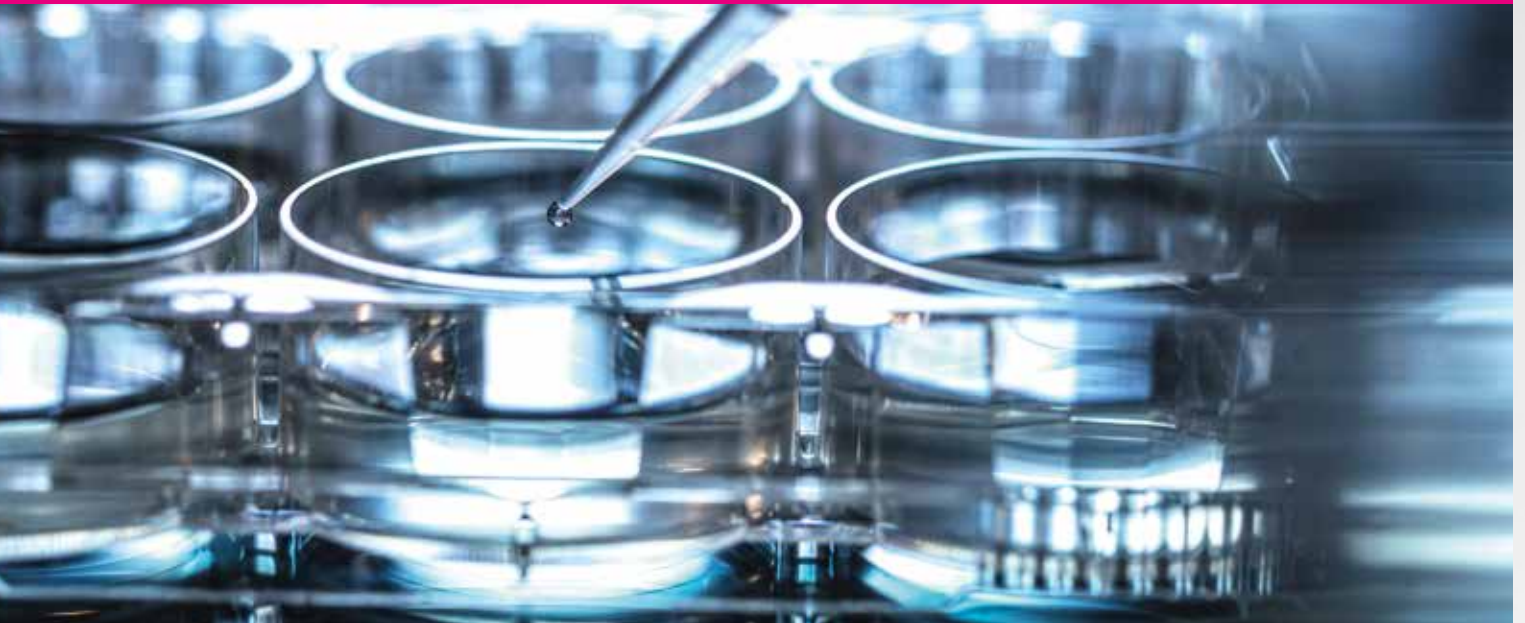
... am 7. September 2023



Gottesdienst

Jeden 1. Mittwoch im Monat findet im Uniraum der Gottesdienst der evangelischen Bruderkirche im Wesertor statt.





Diabetes: Neue Behandlungsmöglichkeiten

In den USA laufen seit Anfang 2021 erste klinische Studien im Bereich der Zelltherapie

Seit es kanadischen Forschern 1922 erfolgreich gelang, einen Menschen mit Insulin zu behandeln, sind 100 Jahre vergangen. Seitdem hat sich der Forschungsstand nicht sonderlich weiterentwickelt. Nun sollen **neue klinische Studien** den erhofften Durchbruch bringen.

Zuerst die schlechte Nachricht: Typ-1-Diabetes ist bis heute unheilbar. Betroffene sind lebenslang auf den Dreischritt aus Blutzuckerwertmessung, dem Berechnen von Kohlehydraten und Insulininjektionen angewiesen. Tatsächlich lebenslang? Die Forschung ist auf der Suche nach einem Durchbruch.

Zelltherapie statt Insulin?

Seit Anfang 2021 laufen in den USA erste klinische Studien im Bereich der Zelltherapie. Dabei sollen die durch das Immunsystem zerstörten Zellen durch transplantierte Zellen ersetzt werden „die in der Lage sind, den Blutzuckerspiegel zu überwachen und darauf zu reagieren, indem sie Insulin produzieren und so den Blutzuckerspiegel in normale physiologische Bereiche bringen“, so die Leiterin des Forschungsprogramms „Typ-1-Diabetes“ Felicia Pagliuca. Erste Patientendaten werden im Laufe des Jahres 2022 erwartet. Gelänge der Durchbruch, könnten an Typ-1-Diabetes-Erkrankte in Zukunft auf die Insulinspritze verzichten.

Abspecken statt Insulin

Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes lässt sich der Typ-2-Diabetes, mit über 90 Prozent die häufigste Diabetesform, in den meisten Fällen ohne Insulin kontrollieren. Mit und ohne zusätzliche Tabletten-einnahme. Tatsache ist: je mehr Kilo Typ-2-Diabetiker auf die Waage bringen, desto mehr Insulin müssen sie spritzen. Und erlangen dadurch noch mehr Körpergewicht, was wiederum zu weiteren Krankheiten führen kann. Mit frühzeitigem Abspecken und dem Halten des Gewichts kann allerdings verhindert werden, dass überhaupt Insulin gespritzt werden muss.

Eine Studie der britischen Newcastle University belegte bereits 2018, dass Diabetes Typ 2 in vielen, jedoch nicht in allen Fällen, mit einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion ebenso gut behandelt werden kann wie mit Insulin und anderen Medikamenten.

Die Studienteilnehmer zwischen 20 und 65 Jahren mit einem BMI von über 27 kg/m² wurden drei Monate lang mit eiweißreichen Nährstoff-Shakes ernährt und nahmen insgesamt nur knapp 900 Kalorien am Tag zu sich. Die Tabletten gegen Diabetes wurden gleich zu Beginn der Studie abgesetzt. Während dieser Zeit bekamen die Teilnehmer eine Ernährungsberatung und wurden zu mehr Bewegung angeleitet. Das Studienergebnis zeigte: Je kürzer die Erstdiagnose Diabetes Typ 2 zurücklag und je mehr die Teilnehmer an Gewicht verloren hatten, desto größer war der Erfolg. Bei einem Gewichtsverlust von mindestens 15 Kilo lag die Chance bei 86 Prozent, langfristig komplett auf Diabetes-Medikamente verzichten zu können. Wer mindestens sieben Kilo abgenommen hatte, hatte nur eine Chance von sieben Prozent, dieses Ziel zu erreichen.

Wer an Typ-2-Diabetes leidet, muss nun keinesfalls auf eiweißreiche Nährstoff-Shakes umstellen – eine Umstellung der Ernährung erzielt ähnliche Resultate. So zum Beispiel:

- Vollkornbrot statt Weißmehl und Zucker
- Gemüse und Vollkornnudeln/Vollkornreis statt Fast Food und Fertigprodukte
- Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Nüssen, Milchprodukten und Fisch anstelle von zu viel eiweißreichem Fleisch
- Verzicht auf süße und kohlehydrathaltige Snacks
- Wasser und ungesüßte Tees anstatt Limonaden und Fruchtsäfte
- Mehrstündige Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten einlegen, damit der Körper auf Fettverbrennung schalten kann.



In manchen Fällen lässt sich Diabetes mit ausgewogener Ernährung behandeln



Wer regelmäßig Sport treibt, kann seinen Blutzuckerspiegel dauerhaft senken

Prädiabetes? Mehr Bewegung schafft Abhilfe!

Anders als der Typ-1-Diabetes ist der Diabetes Typ 2 keine Immunerkrankung, die in der Regel schon im Kindesalter auftritt und keine Erkrankung, die von heute auf morgen entsteht. Sehr häufig entwickelt sie sich über Jahre hinweg aus einer Vorstufe, dem sogenannten Prädiabetes, das heißt, es kommt zu einem Anstieg der Blutzuckerwerte. Schuld daran sind ein permanentes Überangebot an Kohlehydraten, Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel. Wird all das vermieden, muss aus dem Prädiabetes nicht unbedingt ein Typ-2-Diabetes werden.

Die Fachzeitschrift „Diabetes“ berichtete im Dezember 2021 über die Ergebnisse einer „Prädiabetes-Lebensstil-Interventions-Studie“ (PLIS) des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung. Die Studie (zwölf Monate plus zwei Jahre Nachbeobachtungszeit) ergab, dass sich bei vielen Menschen mit Prädiabetes mehr Bewegung und gesunde Ernährung positiv auf das Krankheitsbild auswirken. Unter den 1.105 Studienteilnehmern

befanden sich Menschen mit einem niedrigen und einem erhöhten Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Um eine lange Studienauswertung kurz zu machen: die Teilnehmer mit einem hohen Risiko, die eine intensiviertere Lebensstil-Intervention mit Verdoppelung der erforderlichen Bewegung erhielten, zeigten nach zwölf Monaten verbesserte Blutzucker- und kardiometabolische Werte. Auch das Fett in der Leber hatte sich bis in den Normalbereich reduziert. Das zeigt, dass sich durch eine intensive Lebensstil-Intervention (gesundes Essen, mehr Bewegung) der Typ-2-Diabetes hinauszögern oder sogar ganz vermeiden lässt. Für mehr Bewegung ist nicht unbedingt eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio notwendig. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel auch:

- Wandern
- Schnelles Gehen
- Nordic Walking
- Radeln
- Tanzen

Wichtig ist, dass regelmäßig mindestens fünf- bis sechsmal in der Woche 30 Minuten am Stück trainiert und gesünderes Essen nicht vernachlässigt wird.

Cornelia Lohs

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern



Es ist besser, etwas gehabt
und wieder verloren zu haben,
als es nie gehabt zu haben.

Walisches Sprichwort



WIR GEBEN
DER PFLEGE EINE STIMME



Pflegekräfte müssen zusammenstehen – wie hier beim ersten proud to care Pflegekongress „Pflege meets Ruhpolding 2022“.

Die Pflege verdient mehr Gehör und Anerkennung, da sind wir uns einig. Doch wie können wir das Image der Pflege verbessern und wieder mehr Menschen für diesen vielfältigen Berufszweig begeistern?

Die Antwort: Wir müssen gemeinsam an einem Strang ziehen und ein neues Selbstbewusstsein bei den Pflegenden schaffen! Wir vom proud to care e. V. haben uns daher

zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen und gemeinsam für eine bessere Repräsentation des Berufsfeldes zu kämpfen – mit Events für Pflegenden, innovativen Konzepten und vielem mehr.

Denn ja, Pflege ist eine Berufung, auf die man stolz sein kann! Eine sinnstiftende Arbeit, bei der man am Ende des Tages weiß, dass man einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

WE ARE PROUD TO CARE!

Willst du mehr über unsere Initiative erfahren oder möchtest uns sogar im Kampf für eine stärkere Pflege unterstützen? Dann informiere dich gleich unter: www.proud-to-care.de



#proudtocare

Gesund durch die kalte Jahreszeit



Gesund durch die kalte Jahreszeit? Gar nicht so einfach, denn trockene Heizungsluft und ständige Temperaturschwankungen erhöhen das Erkältungsrisiko. Doch ein starkes Immunsystem kann helfen, sich besser gegen Erreger zur Wehr zu setzen.

Mit den folgenden Tipps lässt sich das Wohlbefinden steigern und zugleich das Immunsystem unterstützen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Inwiefern es zusätzlich sinnvoll sein kann, diese noch mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen, sollte in Absprache mit Ihrem Hausarzt erfolgen.
- Trinken Sie etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um die Schleimhäute feucht zu halten. Andernfalls können sich Bakterien leichter vermehren, da diese nicht abtransportiert werden.
- Regelmäßige Bewegung wie Spazieren oder Nordic Walking stärkt ebenfalls die körpereigene Abwehr. Zudem regen Aktivitäten an der frischen Luft die Durchblutung des

Körpers an und helfen, den Stoffwechsel zu regulieren sowie den Blutdruck im Normalbereich zu halten.

- Für eine intakte Immunabwehr benötigt der Körper Vitamin D. Über die Nahrung kann nur ein Teil davon aufgenommen werden, den größeren Anteil produziert der Körper selbst über das Sonnenlicht. Auch bei bedecktem Himmel reichen 30 Minuten am Tag aus, um die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. Dabei sollten Gesicht, Hände und Unterarme unbedeckt sein.
- Gesunder Schlaf: bei ausreichendem und erholsamem Schlaf werden im Körper regenerative Prozesse aktiviert. Umgekehrt hat (dauerhafter) Schlafmangel eine Schwächung der Immunität zur Folge, da Stresshormone ausgeschüttet werden. Empfohlen werden ca. 7 bis 8 Stunden pro Nacht.
- Gegen trockene Heizungsluft hilft regelmäßig durchlüften.



Um das Immunsystem zu stärken und einer Erkältung vorzubeugen, gibt es also zahlreiche Möglichkeiten. Und zu guter Letzt ein Tipp für das ganze Jahr: Lachen Sie doch mal! Denn wer regelmäßig lacht, wirkt nicht nur positiv auf andere, sondern baut auch das durch Stress produzierte Cortisol im Körper ab.

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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



Residenz Ambiente Kassel
Franzgraben 51 · 34125 Kassel
Telefon 0561 987-3
kassel@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de