



Hauskurier

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Am Fontaneplatz

Februar · März · April 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Jana Müller

Herzlich willkommen

Wir gratulieren

Erlebnisse

Besuch in der „Nascherei“

Herbstfest in unserer Wohnstätte

Besuch des Cottbuser

Weihnachtsmarktes

Unser Bewohnerschaftsrat

Viele frische Plinse

Weihnachtsbasteln am Fontaneplatz

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs



Wir nehmen Abschied

Unterhaltung

Sudoku

Impressum

„Hauskurier“

ist die Hauszeitung der Pro Seniore Residenz „Am Fontaneplatz“ Cottbus

V.i.S.d.P

Jana Müller

Redaktion

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Residenzen, Christel Sperlich

Fotos

IMAGO, stock.adobe.com, Pro Seniore Archiv, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Residenzen

Gestaltung und Produktion

Forum GmbH, Saarbrücken

Druck

Lebenshilfe Werkstätten Hand in Hand gGmbH Inselstraße 4 03051 Cottbus

Auflage 20

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

... und wieder ist ein neues Jahr da. Das Jahr 2025 ist Geschichte, die Feiertage und der Jahreswechsel sind vorüber.

Ich hoffe, dass Sie die Feiertage gut verbracht haben, vielleicht hatten Sie auch Besuch durch Ihre Angehörigen?

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen für das Jahr 2026 alles erdenklich Gute, Glück, Gesundheit und viele schöne Momente und Begegnungen mit netten Meschen.

In dieser Ausgabe gibt es wieder einen Rückblick auf die wichtigsten Ereignisse der letzten 3 Monate an unserem Standort. Da wären die Herbstfeste beider Häuser aber auch Spaziergänge bei schönem Herbstwetter, der Ausflug ins Café in der Cottbuser Innenstadt, aber auch die Vorbereitungen auf die Advents- und Weihnachtszeit. In der Adventszeit haben wir es im Dezember mit mehreren kleinen Gruppen geschafft, den Cottbuser Weihnachtsmarkt zu besuchen.

Wir nehmen Abschied von Bewohnerinnen und Bewohnern und begrüßen neue Bewohnerinnen und Bewohner bei uns.

Zu Neujahr:

Will das Glück nach seinem Sinn,
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken..
Jede Gabe sei begrüßt
doch vor allen Dingen:
Das, worum Du Dich bemühst,
möge Dir gelingen.

Mit diesem netten Worten von Wilhelm Busch wünsche ich Ihnen nun viel Freude beim Blättern und Schmökern in unserer 1. Ausgabe des „Hauskurier“ für das Jahr 2026.

Herzliche Grüße von Ihrer Residenzberaterin
Jana Müller





Herzlich willkommen!

Wir heißen alle Bewohner, die in den vergangenen Monaten bei uns eingezogen sind, herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserem Hause.

Annemarie Christen
Christa Hampel
Sabine Gaeth
Günter Kubasch
Manfred Richter



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Januar

02.01. Heiko Liepelt
10.01. Ingeborg Thiemann
14.01. Edward Nocon
14.01. Mary-Tina Urbicht
15.01. Hans-Jürgen Suschowck
20.01. Marina Krause
20.01. Elfriede Straszewski
23.01. Ingrid Röthig
27.01. Bernd Schöppenthau
27.01. Maximilian Hundt
28.01. Daniel Mattig
30.01. Eckehard Kühne
30.01. Brigitte Tänzer
30.01. Margarete Laqua

Februar

01.02. Harry Lauck
02.02. Irmgard Kelle
08.02. Günter Paul
12.02. Monika Bartsch
12.02. Gudrun Nippe
13.02. Katrin Tetsch
18.02. Brunhild Stahl
18.02. Matthias Kastner
20.02. Eberhard Hildebrandt
22.02. Margitta Dommaschk
24.02. Guido Kurtz
26.02. Mario Hannaske

März

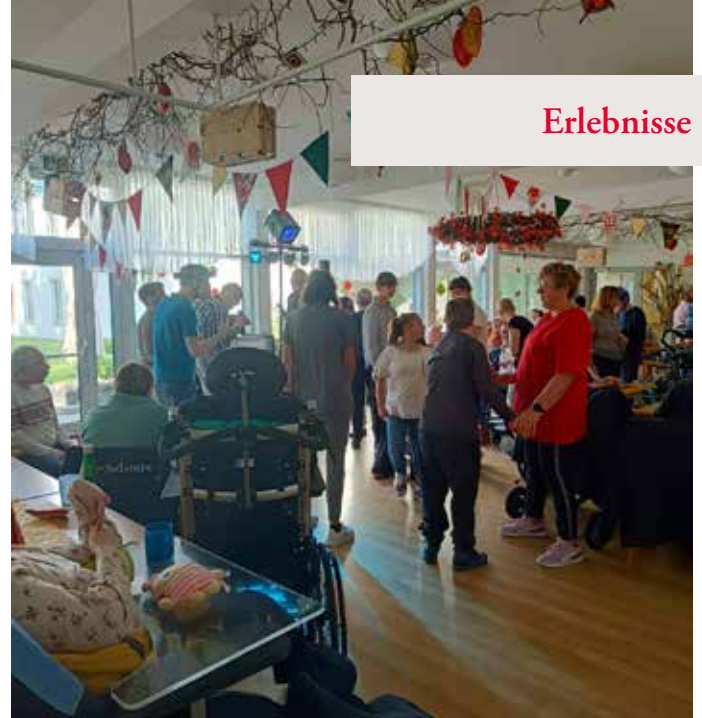
03.03. Arvid Kytzia
04.03. Karin Perless
09.03. Sven Theilemann
14.03. Michael König
16.03. Rainer Mehnert
25.03. Isabell Ladisch
26.03. Brunhilde Reinbott
29.03. Manuela Kieslich
31.03. Kristin Vernekohl

Besuch in der „Nascherei“

Kleiner Ausflug in die Hand - in - Hand - Nascherei - Eis / Café / Laden in der Lobedanstraße.

In diesem gemütlichen Café, das von Mitarbeitenden mit Beeinträchtigungen mit Leben erfüllt wird, verbrachten wir schöne Stunden bei leckerer Torte, köstlichem Eis und gutem Kaffee bzw. Cappuccino.





Herbstfest in unserer Residenz

Traditionell wurde unser Herbstfest in diesem Jahr am 02.10.2025 gefeiert. DJ Uwe sorgte wie immer für tolle Stimmung.





Weihnachtsmarkt in Cottbus

In der Adventszeit fuhren wir in mehreren kleinen Gruppen mit der Straßenbahn auf den Cottbuser Weihnachtsmarkt. Das war für alle Beteiligten ein tolles Erlebnis. Sowohl unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnstätte als auch unsere Seniorinnen und Senioren waren begeistert. Ein ganz besonderes Erlebnis war die Fahrt mit dem Riesenrad.



und noch ein paar Impressionen ...



... und weiter geht's ...

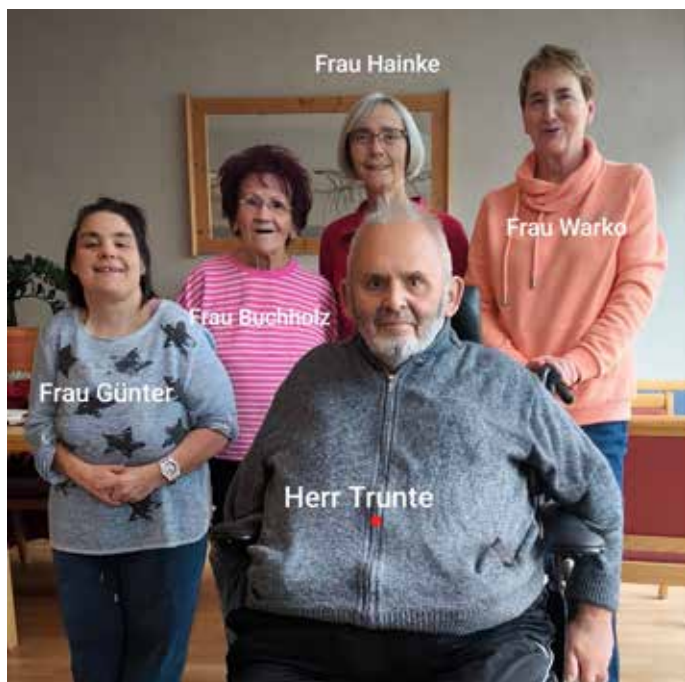


Unser Bewohnerschaftsrat



Am 25.11.2025 trafen sich die Mitarbeitenden unseres Bewohnerschaftsrates zur Jahresabschlussveranstaltung gemeinsam mit dem Leitungsteam des Standortes.

Zuerst wurde auf die Arbeit des Bewohnerschaftsrates im Jahr 2025 zurückgeblickt. Anschließend wurde in gemütlicher Runde Mittag gegessen.



Viele frische Plinse

Kurz vor dem Start der Adventszeit stimmten die Ergotherapeutin Anja und die Residenzberaterin Jana gemeinsam mit der VHC-Küche einen Termin zum Plinse backen für die Bewohnerinnen und Bewohner beider Häuser

ab. Gebacken wurde – mit viel Freude – im Accord.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner ist damit ein großer Wunsch in Erfüllung gegangen.



Weihnachtsbasteln am Fontaneplatz

Wir waren nicht nur außerhalb des Fontaneplatzes unterwegs: auch im großen Speisesaal des Hauses wurde fleißig das Weihnachtsfest vorbereitet.



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

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Gisela Donath
Gertrud Heinrich
Volkmar Lau
Karin Fredrich
Heinz Helbig

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

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

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

C

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



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 Am Fontaneplatz

Fontaneplatz 1 · 03050 Cottbus

Telefon 03 55 / 2 88 89-0 · Fax 03 55 / 28 88 9-499

cottbus@pro-seniore.com

www.pro-seniore.de