



Hauskurier

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Am Fontaneplatz

April · Mai · Juni 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Jana Müller

Herzlich willkommen

Wir gratulieren

Erlebnisse

Unser Hausfasching

Cottbus Hellau, Lausitz Hellau

Überraschung am 8. März für alle

Frauen am Standort

Die Therapiehunde bei uns

gern gesehene Gäste

Start der Osterbasteleien

Gesundheit

Die Geschichte der Rose



Wir nehmen Abschied

Rezept

Alkoholfreier Himbeer-Fizz

In eigener Sache

101. Geburtstag

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,
Julia Indenbaum

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!

Ich grüße Sie zu unserer nächsten Ausgabe des „Hauskurier“ mit Interessantem und Neuigkeiten hier von unserer Residenz.

Wie immer gibt es einen kleinen Rückblick auf die letzten 3 Monate und einen Ausblick auf das nahende Frühjahr. Wir begrüßen neue Bewohnerinnen und Bewohner und gedenken unserer Verstorbenen.

Im Februar – bevor noch einmal richtig der Winter Einzug gehalten hat, feierten wir unseren Fasching. Dieser wurde in diesem Jahr erstmals anders organisiert und durchgeführt, als wir das in der Vergangenheit gemacht haben. Diesmal fand die große Feier für alle Faschingsfans beider Häuser im großen Speisesaal statt. Für stimmungsvolle Musik war DJ Uwe zuständig.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner, die es eher leiser mögen, blieben in den jeweiligen Wohnbereichen und feierten in kleineren, ruhigeren Runden gemeinsam mit den Mitarbeitenden. Diese Variante wurde von Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner gut angenommen. Für das kommende Jahr könnten wir als Leitungsteam uns das auch so vorstellen.

Nach einem schönen Winter, der mehrfach Schnee und winterliche Temperaturen im Gepäck hatte, freuen wir uns nun auf den Frühling. Schon in Kürze werden die vorbereitenden Bastelarbeiten für Ostern starten. Mit Ihrer Unterstützung, liebe Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Unterstützung

der Ergotherapeutinnen wird sich unser Haus frühlingshaft schmücken.

Ich bin in meiner Planung bereits noch einen Schritt weiter: in diesem Jahr wollen wir wieder den Tierpark in Cottbus besuchen. Das wird in kleineren Gruppen an mehreren Tagen geplant. Dazu benötigen wir tatkräftige Unterstützung durch die Personenbeförderung Mathiske, die uns sicher vom Fontaneplatz zum Tierpark und wieder zurück bringen wird. Aber auch die Reservierung für das Mittagessen muss langfristig vorbestellt werden. Selbstverständlich bestellen wir uns für die Ausflüge schönes Wetter.

Mit den folgendem Gedicht von Heinrich Hoffmann von Fallersleben sende ich herzliche Grüße.

Der Frühling hat sich eingestellt, wohlan, wer will ihn sehen? Der muss mit mir ins freie Feld, ins grüne Feld nun gehen. Er hielt im Walde sich versteckt, dass niemand ihn mehr sah.

Ein Vöglein hat ihn aufgeweckt, jetzt ist er wieder da. Jetzt ist der Frühling wieder da: ihm folgt, wohin er zieht. Nur lauter Freude fern und nah, und lauter Siel und Lied. Und allen hat er, groß und klein, was Schönes mitgebracht. Und sollt's auch nur ein Sträußchen sein, er hat an uns gedacht.

Drum frisch hinaus aufs freie Feld, ins grüne Feld!

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.

Christa Hampel
Gerhard Arndt
Sabine Gaeth
Heike Kühnert
Ingeborg Schulze
Werner Schmolke
Helga Staritz
Lothar Meissner



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

April

- 04.04. Maria Most
- 05.04. Christa Hampel
- 14.04. Raphaela Spexard
- 27.04. Hildegard Hugler

Juni

- 03.06. Eckhard Bartsch
- 04.06. Thomas Fobow
- 04.06. Ronald Hundt
- 13.06. Jörg Lintner
- 14.06. Uwe Stecklina
- 17.06. Edna Maria Andresen
- 20.06. Heidi Wambach
- 23.06. Ullrich Hoffmann
- 24.06. Renate Topkaya
- 25.06. René Schütt

Mai

- 04.05. Hildegard Borries
- 04.05. Jason Krüger
- 04.05. Heike Hühnert
- 14.05. Karl-Heinz Adolph
- 14.05. Katja Günther
- 14.05. Michel Winkelmann
- 26.05. Fouad Zaghdoudi
- 27.05. Matthias Kühnert
- 29.05. Erika Krause
- 31.05. Steffen Schmidt



Unser Hausfasching am 4. Februar 2026 am Fontaneplatz

Unser Hausfasching fand in diesem Jahr für beide Häuser erstmals an einem Tag statt. Bewohnerinnen und Bewohner beider Häuser konnten wählen, ob sie im großen Spei-

sesaal in großer Runde fröhlich feiern wollen oder lieber etwas ruhiger auf dem jeweiligen Wohnbereich. Diese Variante kam bei allen gut an.





Cottbus Hellau, Lausitz Hellau ...





Überraschung am 8. März für alle Frauen am Standort



Am Sonntag, den 8. März 2026 überraschte Residenzleiterin Doreen Rotter alle Damen am Standort mit einem bunten Farbtupfer.



Passend zum Frühlingswetter wurden Primeln gekauft, hübsch verpackt und später dankend von Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen entgegengenommen.





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

Die Therapiehunde sind bei uns gern gesehene Gäste

Einmal monatlich kommt Herr Müller mit seinen vierbeinigen Freunden zu uns an den Standort zu Besuch.

Wenn diese Hunde bei uns zu Besuch sind, zaubern sie immer ein Lächeln in die Gesichter der Bewohnerinnen und Bewohner.







Start der Osterbasteleien

Ganz pünktlich – am 4. März 2026 – begannen bei uns die ersten Vorbereitungen für das Osterfest. Aus Gips entstanden schöne Formen, die später noch farblich aufgehübscht wurden.





Die Geschichte der Rose

Sie gilt als die schönste Blume der Welt – ein Symbol für Eleganz und Anmut. Doch nur wenige kennen ihre reiche Geschichte. Ein Streifzug durch die Jahrhunderte zeigt, wie die Rose **Kulturen inspirierte** und **Schönheitsrituale prägte**.

An frostigen Winterabenden, wenn die Kälte das Leben draußen erstarren lässt, bietet das warme Licht eines Badezimmers Zuflucht. Eine Wanne voll dampfendem Wasser, durchzogen von Rosenölen, wirkt wie ein kleiner Garten mitten im Winter. Der zarte Duft legt sich über die Haut und erfüllt den Raum mit Wärme und Geborgenheit. Ein Moment der Sinnlichkeit, der an Zeiten erinnert, in denen die Rose nicht nur ein Symbol, sondern auch geschätztes Mittel zur Pflege und Heilung war.



Die Geschichte der Rose in der Schönheitspflege beginnt vor Tausenden von Jahren. Bereits in der Antike galt die Rose als eine der heiligsten Pflanzen. In Mesopotamien, Persien und Ägypten wurde sie kultiviert und verehrt. Die Ägypter, insbesondere Kleopatra, nutzten Rosenöl und Rosenwasser zur Hautpflege und Parfümierung. Ihre Gemächer sollen mit Rosenblüten bedeckt gewesen sein, deren Duft sie zur Verkörperung von Macht und Schönheit machte.

In der griechischen und römischen Antike galt die Rose als Geschenk der Götter. Die Griechen erzählten, sie sei aus dem Blut der Aphrodite entstanden – ein Symbol der Liebe und göttlichen Schönheit. Die Römer destillierten Rosenwasser als Tonikum und Duftstoff, während Rosenöl als luxuriöses Massageöl diente. Römische Frauen nahmen Rosenbäder, um ihre Haut zu glätten, und verwendeten Cremes, um sie vor dem trockenen Klima zu schützen. Im Mittelalter gewann die Rose neue Bedeutung als Symbol der Reinheit und als Heilpflanze. Besonders in Klostergärten wurde sie angebaut. Mönche und Nonnen schätzten sie für ihre beruhigenden, entzündungshemmenden und regenerierenden Eigenschaften. Rosenwasser wurde bei Hautproblemen wie Rötungen und Irritationen eingesetzt, während Rosenöl zur Behandlung von Wunden und Verbrennungen verwendet wurde. Auch Hildegard von Bingen hob die beruhigende und regenerierende Wirkung der Rose hervor und empfahl Rosenwasser nicht nur zur äußeren Anwendung, sondern auch zur Stärkung von Geist und Seele.

Mit der Renaissance erlebte die Rose eine wahre Blütezeit – im wörtlichen und übertragenen Sinne. Sie wurde zum Statussymbol von Eleganz, Raffinesse und Luxus.

In den prachtvollen Gärten der italienischen Fürstenhöfe und der französischen Könige war sie allgegenwärtig. Sie wurde nicht nur wegen ihres Duftes und ihrer Schönheit kulturi-

viert, sondern auch als wesentlicher Bestandteil der aufkommenden Parfümkunst. Die Damaszener-Rose, über den Orient nach Europa gelangt, wurde wegen ihres intensiven Aromas und ihrer hohen Konzentration an ätherischen Ölen geschätzt. Adlige Frauen wie Katharina von Medici ließen maßgeschneiderte Duftmischungen anfertigen, die nicht nur als Parfüm, sondern auch als Hautpflege dienten. Rosenwasser wurde ein fester Bestandteil der täglichen Schönheitsrituale, da es die Haut klärte und mit Feuchtigkeit versorgte.

Ein berühmtes Ritual für den luxuriösen Umgang mit der Rose war das „Rosenbad“, das Königin Elisabeth I. von England pflegte: warmes Wasser mit Rosenblättern, Milch und Honig, um die Haut geschmeidig zu halten und als Symbol der Reinheit und Weiblichkeit.



Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde die Rose für die breite Bevölkerung zugänglich. Verbesserte Destillation ermöglichte die Herstellung größerer Mengen von Rosenwasser und Rosenöl. Unternehmen wie Guerlain nutzten Rosenessenzen als Herzstück in Parfüms und Hautpflegeprodukten. Erste Rosencremes und -seifen wurden in den Parfümerien der großen Städte verkauft und wurden besonders bei trockener Haut geschätzt.

In den 1960er- und 1970er-Jahren erlebte die Rose eine Wiedergeburt als Symbol für Naturverbundenheit und Harmonie. Rosenbäder und selbstgemachte Cremes aus Rosenwasser und natürlichen Ölen wurden zu einem Ausdruck von Selbstfürsorge und Natürlichkeit. Ihr warmer Duft galt als Mittel, um Stress und Angst zu lindern und wurde häufig in Kombination mit Meditation oder Yoga verwendet. In der Aromatherapie fand Rosenöl Anwendung, um einen Zustand innerer Ruhe und Entspannung auszulösen oder zu fördern.





Heute ist die Rose aus der Welt der Kosmetik und Hautpflege nicht wegzudenken. Ihre Vielseitigkeit macht sie zu einer der beliebtesten Zutaten für verschiedene Produkte:

• **Rosenwasser:**

Das durch Destillation gewonnene Rosenwasser ist ein Klassiker in der Hautpflege. Es ist besonders für empfindliche Haut geeignet, da es beruhigend wirkt, Rötungen reduziert und Feuchtigkeit spendet. Viele Toner für sensible Haut enthalten Rosenwasser, da es die Haut sanft klärt und den pH-Wert ausgleicht.

• **Rosenöl:**

Dieses wertvolle ätherische Öl ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die die Zellregeneration fördern und die Haut vor freien Radikalen schützen. Es eignet sich besonders für trockene und reife Haut, da es intensiv pflegt und sichtbar glättet. Im Winter kann Rosenöl direkt auf die Haut oder als Zusatz in Cremes und Seren verwendet werden, um Trockenheit und Spannungsgefühle zu lindern.

• **Rosenextrakt:**

Dieser konzentrierte Wirkstoff wird häufig in Anti-Aging-Produkten eingesetzt. Er strafft die Haut, mildert Fältchen und schützt vor Umwelteinflüssen.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Produkten, die die Rose in verschiedenen Duftrichtungen präsentieren. Während die Damaszener-Rose mit ihrem schweren, sinnlichen Aroma häufig in Parfüms und Badezusätzen verwendet wird, findet die leichte Frische der Wildrose ihren Platz in Tagescremes und Körperlotionen.

Julia Indenbaum

Service-Tipps

Wie man die Rose in die eigene Pflege integriert

Rosenbäder im Winter:

Ein warmes Bad mit Rosenessenzen verwandelt kalte Winterabende in ein spannendes Spa-Erlebnis. Geben Sie einige Tropfen reines Rosenöl oder eine Badeessenz mit Rosenwasser ins Badewasser. Für einen zusätzlichen Hauch von Luxus können getrocknete Rosenblätter hinzugefügt werden. Das warme Wasser hydratisiert die Haut, während der Rosenduft beruhigend auf die Sinne wirkt und ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Feuchtigkeitsspendende

Rosenmasken:

Eine Maske mit Rosenextrakt oder -öl ist ideal für strapazierte Winterhaut. Sie können eine fertige Maske verwenden oder eine DIY-Maske herstellen: Mischen Sie 1 EL Rosenwasser mit 1 TL Honig und etwas Joghurt. Diese Kombination spendet Feuchtigkeit, beruhigt und revitalisiert die Haut. Lassen Sie die Maske 15 Minuten einwirken und spülen Sie sie anschließend mit lauwarmem Wasser ab – das Ergebnis ist eine geschmeidige und erfrischte Haut.

Pflege für strapazierte Hände mit

Rosencreme:

Die Hände sind im Winter besonders anfällig für Trockenheit und Risse. Eine reichhaltige Handcreme mit Rosenextrakt oder Rosenöl spendet Feuchtigkeit, beruhigt und schützt die Haut. Für eine intensive Pflege tragen Sie abends eine dicke Schicht Rosencreme auf, ziehen Baumwollhandschuhe an und lassen die Creme über Nacht einwirken. Am Morgen fühlen sich Ihre Hände weich und gepflegt an.



Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Joachim Hoberitz
Harry Lauck
Ilse Mix
Rolf Müller
Jutta Hanschke

Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.

Franz von Assisi

Alkoholfreier Himbeer-Fizz



Zutaten für 6 Gläser:

3 Bio-Zitronen
12 Stiele Rosmarin
18 cl Himbeersirup
Eiswürfel
Mineralwasser
frische Himbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

Die Zitronen heiß abwaschen und trockenreiben. Die Hälfte davon auspressen, die restlichen in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Je 3 cl Himbeersirup in Cocktailgläser füllen und mit Eiswürfeln, Himbeeren, Zitronenscheiben und Rosmarinzweigen in die Gläser geben. Mit Zitronensaft und Mineralwasser auffüllen.

Warum heißen alkoholfreie Cocktails „Mocktails“?

„Mocktail“ ist ein Kofferwort – zusammengesetzt aus dem englischen Verb „to mock“ (nachahmen, vortäuschen) und „Cocktail“. Mocktails sind alkoholfreie Mischgetränke, die das Aussehen und den Geschmack klassischer Cocktails imitieren, jedoch ohne Alkohol auskommen. Der Name steht also für eine „nachgeahmte“ Variante des Originals.

101. Geburtstag unserer Bewohnerin Frau Thiemann

Im Januar feierte unsere Bewohnerin Ingeborg Thiemann ihren 101. Geburtstag. Der Oberbürgermeister der Stadt Cottbus – Tobias Schick – sandte herzliche Grüße. Eine Urkunde, ein Präsent sowie ein Blumenbouquet wurden vom Dezernenten Herrn Thomas Bergner zur Jubilarin gebracht.



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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



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