



# *Niklasberggeflüster*

Hausnachrichten

SenVital Senioren- und Pflegezentrum Chemnitz Niklasberg

November · Dezember 2024 · Januar 2025



## *Grüßwort*

von Andreas Knoth

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

4

## *Persönliches*

Mitarbeiter stellen sich vor

5

## *Termine*

Vorschau auf unsere

Sonderveranstaltungen

6

## *Erlebnisse*

Schauen Sie rein Tag

8

Oktoberfestwoche

9

Rollatorsport

10

Karibischer Nachmittag

11

Kreatives: Seiffenherstellung

12

Garten-AG: Thema Sonnenblume

13

Klangbaden

14

Gästeanekdoten: Tabakpflanzen

15

## *Gesundheit*

*Nicht gesünder*

*durch Nahrungsergänzungsmittel*

16



Wir nehmen Abschied

19

## *In eigener Sache*

SenVital Chemnitz – best place to work 20

## *Wissenswertes*

Märchen und Demenz

21

## *Unterhaltung*

Sudoku

22

## *Impressum*

### „Niklasberg- geflüster“

ist die Hauszeitung  
des SenVital  
Senioren- und  
Pflegezentrums  
Chemnitz  
Niklasberg

### V.i.S.d.P

Marianne  
Schumann;  
Irene Suchý

### Redaktion

Marianne  
Schumann;  
Irene Suchý,  
Monika Jungfleisch

### Fotos

IMAGO,  
stock.adobe.com,,  
Pro Seniore Archiv,  
Pixabay,  
Sozialkultureller  
Dienst

### Gestaltung und Produktion

Forum GmbH,  
Saarbrücken

### Druck

O/D media GmbH,  
Ottweiler

# Liebe Gäste, liebe Leserinnen und Leser!



In unserer Startausgabe des „Niklasberggeflüsters“ wollten wir ganz bewusst mit positiven Nachrichten der allgemeinen oft negativen Nachrichtenflut etwas entgegensetzen.

Wenn ich mir die vielen positiven Rückmeldungen, Hinweise und Anregungen ansehe, dann denke ich, dass die kreativen Mitarbeiterinnen unseres Sozialkulturellen Dienstes bei der Auswahl der Themen ein glückliches Händchen bewiesen haben.

Wir alle sind unheimlich stolz, Ihnen heute unsere zweite Ausgabe präsentieren zu dürfen und wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und Stöbern in unserem Niklasberggeflüster!

Wir sind gern Ihre Gastgeber!

Andreas Knoth



# *Herzlich willkommen!*

*Wir begrüßen alle neuen Gäste im SenVital  
Senioren- und Pflegezentrum Chemnitz Niklasberg.*

## *Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Gästen einen schönen Geburtstag. Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen und bleiben Sie gesund und glücklich

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles Gute im neuen Lebensjahr.

Recht Herzlich laden wir unsere Gäste sowie deren Angehörige zur Geburtstagskaffeetafel ein, diese findet an den folgenden Daten in der Zeit zwischen 15.00 und 16.00 Uhr statt:

**Mo 30.12.2024**  
**Fr 31.01.2025**  
**Fr 28.02.2025**

# Mitarbeiter stellen sich vor:

Name:	<b>Martina Schultze</b>
Position im Haus:	Pflegedienstleitung
Geburtsdatum:	19.05.1962
Geburtsort:	Borna
Wohnort:	Frohburg
Lieblingsessen & -getränk:	Sülze und Bratkartoffeln
Das absolut beste Buch:	Handbuch der PDL :)
In der Badewanne höre ich:	deutsche Schlager
Mein Lebensmotto:	„Du musst nicht immer wissen WIE es weiter geht, sondern DAS es IMMER weiter geht!“
Lieblingstier und warum:	Katze – die Streicheleinheiten und das Schnurren sind Balsam für die Seele
Lieblingsfarbe und warum:	blau, da es zu mir passt und gut kombinierbar ist (Kleidung, Kosmetik, Schuhe, Schmuck)
Meine Sportart:	Wandern
Das mag ich überhaupt nicht:	Menschen, die viel „reden“ aber nichts „sagen“
Mein schönstes Erlebnis:	die Hochzeit unserer Töchter in Sellin auf der berühmten Seebrücke



## Liebe Gäste,

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

### Dezember

**Mo 02.12. 10.30–12.00 Uhr**  
*Ausflug auf den Weihnachtsmarkt*

---

**Di 03.12. 15.45–16.30 Uhr**  
*Konzert mit der sächsischen Mozartgesellschaft*

---

**Mi 04.12. 10.00–11.00 Uhr**  
*Weihnachtbaumschmücken*

---

**Mo 09.12. 10.30–12.00 Uhr**  
*Ausflug auf den Weihnachtsmarkt*

---

**Di 10.12. 9.00–12.00 Uhr**  
*Adventsbasar*

---

**Mi 18.12. 10.30–12.00 Uhr**  
*Ausflug auf den Weihnachtsmarkt*

---

**Mo 30.12. 10.00–11.00 Uhr**  
*Silvesterbingo*

### Januar

**Sa 11.01. 10.00–11.00 Uhr**  
*Vortrag mit Herrn Hütter*

---

**Sa 18.01. 10.00–11.00 Uhr**  
*Vortrag mit Korporal Stange –  
Verschwundene und kuriose Berufe*

---

**Mi 29.01. 15.30–16.30 Uhr**  
*Konzert mit dem Cantico-Chor*

### Februar

**Sa 08.02. 10.00–11.00 Uhr**  
*Vortrag mit Herrn Goldammer*

---

**Mi 26.02. 15.30–16.30 Uhr**  
*Buchlesung mit Fr. Fritzsche von der  
Stadtbibliothek*

**Änderungen vorbehalten!**  
**Die Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte  
auch unseren Veranstaltungsplänen  
und Aushängen.**



**FÜR EINE STARKE  
UND STOLZE PFLEGE**



## **PROUD TO CARE BEDEUTET ...**

... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.  
... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.  
... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen,  
die sie wirklich verdient.

Unser Verein **proud to care e.V.** 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.

**WE ARE PROUD TO CARE!**  
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



**#proudtocare**

# Schauen Sie rein Tag



Ein kunterbuntes Treiben herrschte am 20. September 2024 im SenVital Chemnitz zum „Schauen Sie rein Tag“ – es waren interessierte Angehörige und Bürgerinnen und Bürger eingeladen sich unser Seniorenzentrum anzuschauen. Zum Schauen und Mitmachen gab es Verschiedenes – diverse Infostände vom Haus sowie von externen Kooperationspart-

nern, Hausrundgänge, Aktiv-Stationen mit Korbflechten, Handarbeiten und einer Tombola vom Sozialkulturellen Dienst, Live-Musik durch Jürgen Schnedelbach, Verkauf von Töpferware und vieles mehr. Auch der Gaumenschmaus kam nicht zu kurz und so konnte man sich durch frischen Fisch, deftiges Grillgut oder Kaffee und Torten schlemmen.



**Buntes Treiben vor dem Haus**



**Eindrücke aus den Angeboten des SKD**



**Gute Laune – ausgelassene Stimmung**



**Geselliges Miteinander**



**Eindrücke aus den Angeboten des SKD**



**Leckeres Eis bei Sommerwetter**

# Oktoberfestwoche



Wiesn-Stimmung: In der Woche vom 23. bis 27. September 2024 fanden im SenVital Chemnitz viele Veranstaltungen rund um das Thema Oktoberfest statt. Dabei gab es jeden Tag ein anderes Highlight wie beispielsweise ein originales Oktoberfestbingo oder ein herrlicher Vormittag mit der Musikerin Conny Schmerler – mit jeder Menge Gelegenheit zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen. Das Kulinarische durfte natürlich nicht fehlen und so sorgten frische Laugenbrezeln, Obatzda und Fassbier für das richtige Oktoberfest-Feeling.



**Ausgelassene Stimmung beim Oktoberfest**



**Festeröffnung durch Herrn Knoth**



**Gäste schwingen das Tanzbein**



**Conny Schmerler sorgte für heitere Stimmung**



**Kulinarischer Genuss – Brezeln und Obatzda**



**Spass beim Oktoberfest-Bingo**

# Rollatorsport

Ein- bis zweimal pro Monat trifft sich im Sen-Vital Chemnitz die Rollatorsportgruppe im Sportraum des Hauses. Die Mitarbeiterin Jessica Schubert vom Sozialkulturellen Dienst bietet hier ein buntes Programm an für all unsere Gäste, die sich am und mit Hilfe ihres Rollators fit halten möchten. Zum Einsatz



**Rollatorsport im hauseigenen Sportraum**

kommen zum Beispiel Trittsteine und unterschiedliche Untergründe, um das Gehen auf verschiedenartigen Gelände zu trainieren. Bei der eingelegten fetzigen Musik machen die Übungen gleich nochmal so viel Spaß.

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme am Rollatorsport haben, lassen Sie dies die Mitarbeiterinnen vom Sozialkulturellen Dienst wissen.



**Hoch konzentriert beim Parcours**



**Aktiv mit dem Rollator**



**Trittsteine zum Überqueren**

# Karibischer Nachmittag

Bestes Sommerwetter auf der Terrasse, fetzige Live-Musik und exotische Getränke: der karibische Nachmittag am 23. August 2024 in unserem SenVital Chemnitz war ein voller Erfolg. Besonders gut gefielen unseren Gästen die Lieder der Band Make-Up und so schwang der ein oder andere fröhlich das Tanzbein oder sang vergnügt mit.

Die Gäste hatten die Möglichkeit zwischen einem Beerensmoothie und einem fruchtigen



**Schick für den karibischen Nachmittag**

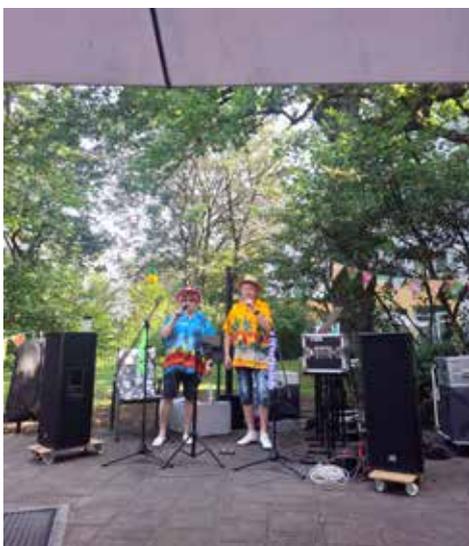
gen Cocktail zu wählen und ließen sich dies schmecken.



**Buntes Treiben auf der Gartenterrasse**



**Schunkeln bei Stimmungsmusik**



**Band Make-Up**



**heitere Musik und  
ausgelassene Stimmung**



**Leckere Cocktails zum  
Genießen**

# Kreatives – Seifenherstellung



„Alle Hände voll zu tun“ hatten die Teilnehmenden am Samstagsangebot „Seifenherstellung“. Ziel war es nach eigenen Vorstellungen Seife herzustellen.

Als die Runde komplett war, wurde der Arbeitsprozess und damit die einzelnen Schritte der Herstellung individueller Seifenstücke erläutert. Dabei war es jedem Einzelnen möglich sowohl Farbe, Duft als auch Form des jeweiligen Endprodukts zu bestimmen. Zunächst ging es daran den „Seifenteig“ durchzukneten. Dieser wurde von den Mitarbeiterinnen des sozialen Dienstes aus Seifenflocken, Wasser und Öl vorbereitet.

Ziemlich schnell wurde allen Beteiligten klar – zur Seifenherstellung benötigt man Kraft und Feinmotorik in den Händen! Nun wurde es kreativ – Welche Farbe und welcher Geruch sollte ausgewählt werden? Möglichkeiten gab es viele – ausgehend von den Grundfarben Rot, Blau, Gelb und den Düften Lavendel, Rose und Zitrone. War die Wahl gefallen, wurden die Zutaten beigefügt und der „Sei-

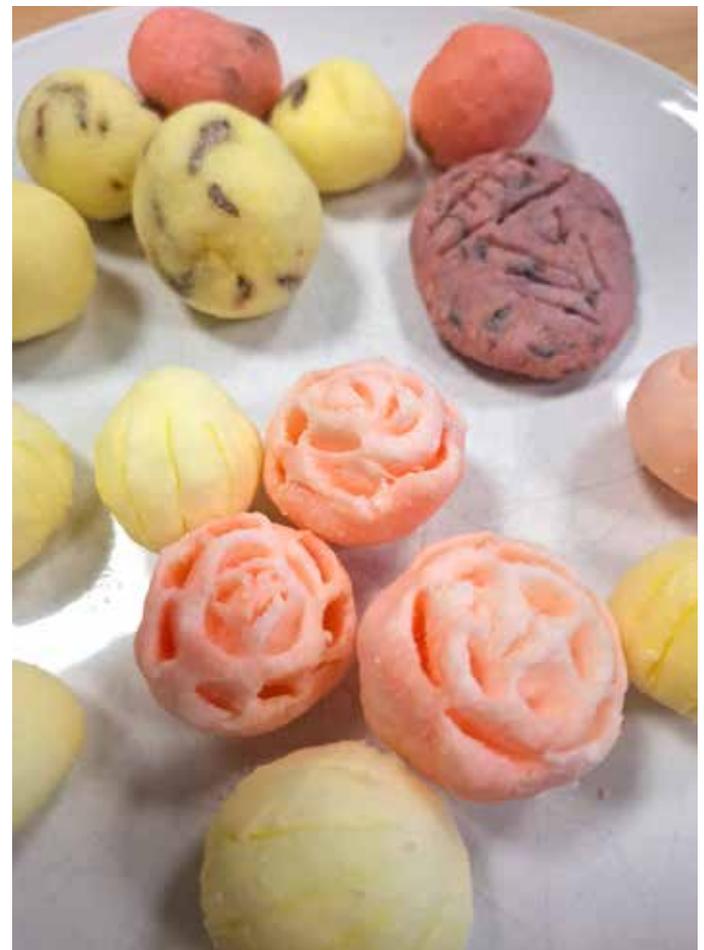
fenteig“ durfte erneut durchgeknetet werden. Spätestens jetzt duftete es wunderbar floral und frisch in unserem Kreativzirkel.

Als Extra konnten Rosen- und Lavendelblüten beigefügt werden. Im Anschluss ging es daran sich Förmchen auszuwählen oder aber Seifenkugeln selbst zu formen. So entstanden Herzen, Kugeln, Rosen und sogar kleine Fische als Seifenstücke. Für alle Beteiligten war es erste Mal selbst Seife hergestellt zu haben.

Entsprechend zufrieden waren alle Teilnehmenden mit ihren tollen und vielfältigen Ideen!



**Herstellung**



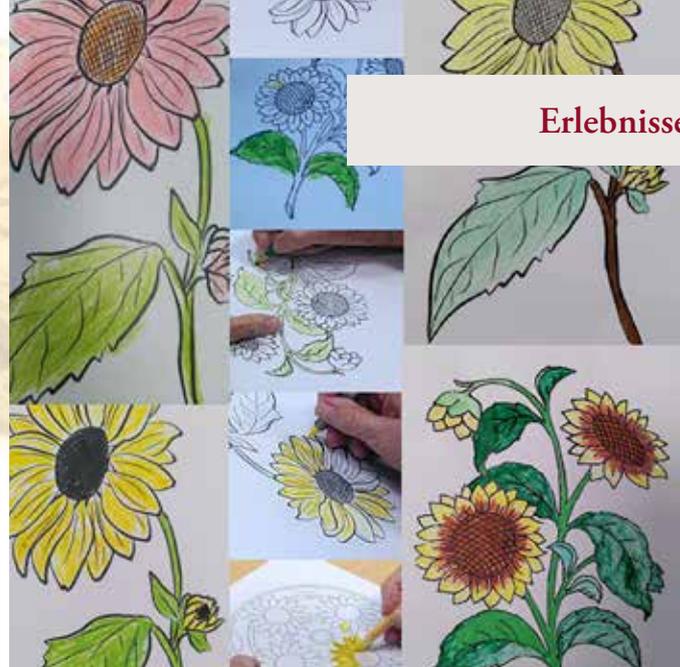
**Ergebnisse**

# Garten-AG: Thema Sonnenblume

Endlich haben wir wieder Sonnenblumen!  
Auf der Blühfläche vor dem Haus wuchsen sie 2024 in voller Pracht. Die Garten-AG nahm dies zum Anlass sich intensiver mit dem Thema „Sonnenblume“ auseinanderzusetzen. Dabei entstand unter anderem eine Collage aus Sonnenblumenbildern, die ausgemalt worden sind. Eine Teilnehmerin brachte das Gedicht „die Sonnenblume“ von Goethe mit zur AG und bereicherte die Gruppe damit. Es lautet wie folgt:

*Die Sonnenblume möchte dich begrüßen,  
dieweil sie sich so gern zur Sonne wendet.  
Nur steht zur Zeit sie noch zurückgewiesen;  
doch du erscheinst und sie ist gleich vollendet.*  
Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Natürlich haben die Teilnehmenden auch über die Weiterverarbeitung der Sonnenblumenkerne nachgedacht. Neben der Aufbewahrung



von vielen Kernen zur Aussaat im kommenden Jahr wurde aus den Sonnenblumenköpfen Vogelfutter für den Winter hergestellt. Die Sonnenblumen wurden dafür getrocknet und die Stiele entfernt. Im Anschluss wurden die vorbereiteten Sonnenblumenköpfe mittels eines Schraubendrehers mit je einem Loch versehen. Mit Hilfe einer Kordel war es nun möglich die Sonnenblumenköpfe aufzufädeln. Zur Vogelbeobachtung wird die Garten-AG noch geeignete Plätze – bspw. in Büschen oder an Bäumen – suchen und das selbst hergestellte Vogelfutter anbringen.



**Konzentriert bei der Sache**



**Blühfläche Haus**



**Vogelfutter herstellen**

# Klangbaden



Das Angebot Klangbaden ging am 15. Oktober 2024 im SenVital Chemnitz in die nächste Runde. Gemeinsam mit Anne und Yves konnten die Gäste im Rahmen des Events auf eine spannende Klangreise gehen.

Hierbei hatten sie die Möglichkeit sich, zusätzlich zum Gesang, auf verschiedenste Instrumente wie den Gong, das Didgeridoo und die Klangharfe einzulassen und den Schwingungen der Musik zu folgen.



**Kuenstler Anne und Yves**



**Sanfte Gitarrenmusik**



**Klangschalen im Einsatz**



**Entspannende Klänge**



**Belebendes Flötenspiel**



**Wohlfühlatmosfera durch Töne und Klänge**

# Gästeanekdoten: Tabakpflanzen

Innerhalb eines Treffens der Garten-AG kamen die Teilnehmenden auf das Thema Anbau von Tabakpflanzen in der Nachkriegszeit zu sprechen und tauschten sich dazu aus.

Ein Gast berichtete im Nachgang darüber noch einmal ausführlich.

Der Vater unserer Anekdotenerzählerin kam 1948 aus russischer Kriegsgefangenschaft wieder in die Heimat. Da er Raucher war und Zigaretten zu dieser Zeit – wie viele andere Dinge – Mangelwaren (oder auch Bückware) waren, musste er sich eine Alternative einfallen lassen. Zu diesem Zeitpunkt wohnte die Familie in einem Mietshaus, an welchem eine kleine Grünfläche grenzte. Die Familie nutzte diese Fläche um verschiedenste Obst- und Gemüsepflanzen sowie Tabakpflanzen anzubauen. Unsere Anekdotenerzählerin war zu diesem Zeitpunkt 6 Jahre alt. Sie erinnert sich, wie sie mit ihren Geschwistern half die Pflanzen zu gießen und sprach davon, dass die Tabakpflanzen im Verlauf ihres Wachstums so groß wurden, dass sie sie selbst überragten. Auch berichtet sie von der schön anzuschauenden rosanen Blüten der Pflanze. Im Herbst wurden die sich langsam gelb verfärbenden Blätter geerntet. Dabei galt – je größer, desto besser. Vereinzelte Pflanzen blieben stehen, damit sich ihre Samenkapseln ausbilden konnten und die Aussaat für das kommende Gartenjahr gesichert war. Die Blätter der Tabakpflanze wurden mit Hilfe der ganzen Familie aufgefädelt und auf dem Dachboden zum Trocknen aufgehängt. Über einen Freund organisierte ihr Vater eine Schneidemaschine für die getrockneten Blätter. Diese

wurden übereinander gestapelt, zusammen gepresst und anschließend in viele schmale Streifen geschnitten. Danach knetete ihr Vater die schmalen Tabakstreifen mit den Händen, um den Tabak so gut auf das folgende Drehen zur Zigarette vorzubereiten. Problemlos kaufen konnte man zu dieser Zeit Zigarettenpapier. Mit dem Papier und dem selbst angebauten und verarbeiteten Tabak konnte sich der Vater nun hauptsächlich für den Eigenbedarf seine Zigaretten drehen.

Wurde in Ihrer Familie oder im Bekanntenkreis auch Tabakpflanzen angebaut? Bestimmt haben Sie zumindest auch davon gehört!



# Nicht gesünder durch Nahrungsergänzungsmittel

Wenn zu ergänzenden Nährstoffen wie Vitamin D, Magnesium oder Kalzium gegriffen wird, denkt keiner an Leberschäden oder Nierensteine. Wie das zusammenhängt, weiß

*Dr. med. Monika Rau.*



## Frau Dr. Rau, was genau versteht man unter Nahrungsergänzungsmitteln?

Viele meinen, Nahrungsergänzungsmittel seien Arzneimittel. Doch das ist ein Trugschluss. Sie sind Lebensmittel. Es handelt sich dabei um Konzentrate von Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen, wie zum Beispiel Pflanzenextrakten, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren.

## Woher kommt dieser Trugschluss?

Die Nahrungsergänzungsmittel werden in ähnlicher Form wie Medikamente dargereicht: Als Tablette, Pille, Pulver oder Saft. Verkauft werden sie häufig in Apotheken und Reformhäusern.

## Wer kauft besonders gern Nahrungsergänzungsmittel?

Laut einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung vom März 2022 haben fast die Hälfte



Dr. Monika Rau arbeitet seit 2012 am Universitätsklinikum Würzburg. Davor war die 39-Jährige am Universitätsspital in Zürich tätig. Die Mutter zweier Kinder ist Fachärztin für innere Medizin und Gastroenterologie, seit 2021 auch Ernährungsmedizinerin. Dabei beschäftigt sie sich unter anderem mit der Ernährungstherapie bei Lebererkrankungen und dem Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln.

der Befragten angegeben, in den letzten sechs Monaten Nahrungsergänzungsmittel gekauft zu haben. Das zieht sich durch alle Altersklassen, wobei Frauen häufiger als Männer zu Zusatzpräparaten greifen.

## Worin liegt die Problematik der Nahrungsergänzungsmittel?

Sie unterliegen keiner Zulassungspflicht. Sie sind staatlich weder auf Wirksamkeit noch auf Sicherheit geprüft. Zulässige Inhaltsstoffe sind nur für Vitamine und Mineralien gesetzlich geregelt. Es gibt jedoch keine Höchstmengenregelung für Vitamine und Mineralstoffe. Neben- und Wechselwirkungen werden im Unterschied zu Arzneimitteln auch nicht

systematisch erfasst. Vor allem pflanzliche Produkte und Muskelaufbaupräparate werden für die weltweite Zunahme von Leberschäden verantwortlich gemacht.

### Raten Sie grundsätzlich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab oder gibt es Ausnahmen?

Gesunde Menschen, die sich in Deutschland ausgewogen im Sinne einer vollwertigen Kost ernähren, brauchen in der Regel keine Ergänzungsmittel. Für bestimmte Risikogruppen, wie zum Beispiel Schwangere, Stillende, Menschen über 65 Jahre und Veganer wird die Supplementierung von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen empfohlen und für Menschen, die einen nachgewiesenen Mangel haben.



*Eine ausgewogene Ernährung bietet viele Vitamine. Öle wie Raps- oder Leinöl versorgen den Körper mit Omega-3-Fettsäuren.*

### Gehen wir mal die bekanntesten Vitamine und Mineralstoffe durch. Was können Sie zu einer Zusatzeinnahme von Vitamin D sagen?

Das Sonnen-Vitamin D wird bis zu 80–90 % mithilfe des Sonnenlichts hergestellt. Geringe Mengen können auch über die Nahrung aufgenommen werden, zum Beispiel über fetten Fisch, Eigelb und Leber. Vitamin D ist vor allem wichtig für die Knochenmineralisierung und reguliert den Kalziumhaushalt.

Für Menschen über 65 Jahre, die mobilitätseingeschränkt, chronisch krank oder pflegebedürftig sind, geriatrische Patienten, Osteo-

porose-w und sturzgefährdete Senioren kann zusätzliches Vitamin D sinnvoll sein. Gleiches gilt auch für Babys. Sie sollten direkte Sonneneinstrahlung meiden, brauchen aber Vitamin D für den Knochenaufbau. Ihnen wird Vitamin D als Medikament verschrieben, zur Prophylaxe einer Rachitis.

Grundsätzlich gilt: Hohe Dosierungen von Vitamin D nicht auf Verdacht einnehmen. Ein zu hoher Vitamin-D-Spiegel kann unerwünschte Nebenwirkungen haben, wie zum Beispiel ein zu hoher Kalziumspiegel, Nierenversagen und Nierenverkalkung. Diese Nahrungsergänzung sollte nur derjenige vornehmen, der tatsächlich einen Vitamin-D-Mangel hat.

### Was können Sie zu Kalzium und Magnesium sagen?

Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne und wird gebraucht für die Funktion von Muskeln und Nerven sowie für die Blutgerinnung. Viel Kalzium steckt in Milchprodukten, Haselnüssen, grünem Gemüse wie Broccoli und in einigen Soja-Produkten. Hier reicht eine ausgewogene gesunde Ernährung aus.

Ähnlich verhält es sich mit Magnesium, einem der Top-Seller unter den Nahrungsergänzungsmitteln. Muskelkrämpfe bei Sporttreibenden sind häufig kein Zeichen für einen Magnesiummangel, sondern Zeichen für eine Fehlbelastung. Auch hier gilt: Besser Magnesium über eine ausgewogene Nahrung aufnehmen, zum Beispiel über Nüsse, Soja- und Vollkornprodukte.

Eine Überdosierung durch eine sehr hohe Kalziumzufuhr kann langfristig zu Nierensteinen sowie zu Gefäßverkalkungen führen. Zu viel Magnesium kann zum Beispiel Durchfälle hervorrufen.

**Omega-3-Fettsäuren werden viele heilsame Eigenschaften nachgesagt. Sie sollen Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen, bei Kindern die Konzentration verbessern und sogar vor Demenz und Krebs schützen. Was halten Sie davon?**

Für die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren bei gesunden Menschen gibt es keine klare Indikation. Einfacher und genussreicher ist es, ein- bis zweimal die Woche Fisch zu essen, zum Beispiel Hering, Lachs und Makrele, Walnüsse und verschiedene pflanzliche Öle wie Rapsöl oder Leinöl.

**Wie viele Vitamine brauchen wir?**

Für einen funktionierenden Stoffwechsel sind Vitamine unentbehrlich. Unser Körper kann – bis auf wenige Ausnahmen – Vitamine nicht selbst bilden und muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Wer sich ausgewogen mit Obst und Gemüse ernährt, ist ausreichend mit Vitaminen versorgt. Denn dort stecken nicht nur Vitamine, sondern auch Ballaststoffe und Polyphenole drin.

Für Heranwachsende, Schwangere, Stillende, Senioren und Menschen, die unter bestimmten Erkrankungen oder andauerndem Stress leiden oder sich sportlich betätigen, gilt: Sie müssen verstärkt auf eine ausreichende Vitaminzufuhr achten.



Ein erhöhter Alkoholkonsum kann auch mit einem Vitaminmangel einhergehen. Menschen mit einem schädlichen Alkoholkonsum weisen häufig auch eine unzureichende Kalorienaufnahme auf. Ihnen können damit auch wichtige Vitamine und Spurenelemente fehlen.

Spezielle Diäten erschweren eine optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Wer weniger isst, nimmt automatisch weniger Nährstoffe zu sich, umso wichtiger ist eine ausreichende Vitaminzufuhr.

**Welche Folgen kann der unsachgemäße Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln haben?**

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind zur Ergänzung des Speiseplans gedacht, sie gleichen eine ungesunde Ernährung nicht aus. Eine Kombination mehrerer Präparate sollte man wegen Überdosierung vermeiden. Den wenigsten ist bewusst, dass Nahrungsergänzungsmittel zu Wechselwirkungen mit Medikamenten beitragen und damit verschriebene Arzneimittel in ihrer Wirkung beeinträchtigen. Insbesondere durch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel haben Leberschäden weltweit zugenommen, sodass von einer ungezielten und nicht überprüften Einnahme von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln abgeraten wird.

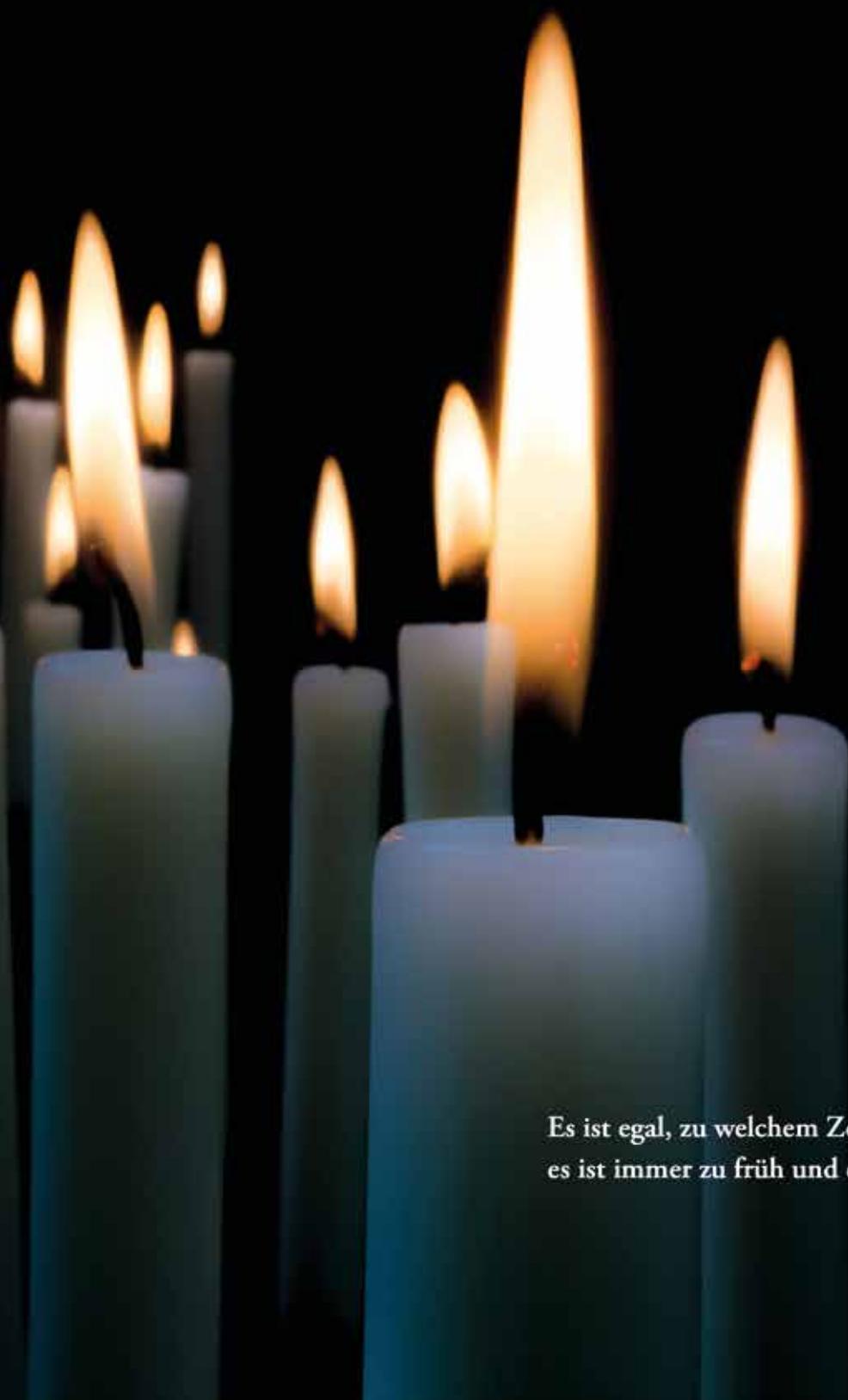


Mein Fazit lautete deshalb: Wer in Deutschland lebt, gesund ist und keine spezielle Diät durchführt, für den reicht in der Regel eine vollwertige und ausgewogene Ernährung aus, um seinen Bedarf an Mineralien und Vitaminen zu decken.

*Interview: Monika Jungfleisch*

# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen Gästen



Es ist egal, zu welchem Zeitpunkt man einen Menschen verliert,  
es ist immer zu früh und es tut immer weh.

*Unbekannter Autor*

# SenVital Chemnitz – best place to work

„Der tollste Arbeitsplatz – best place to work“ (frei übersetzt). Wie sollte man sich eine solche Arbeitsstelle vorstellen? Welche Schlagworte fallen Ihnen, liebe Gäste, dazu ein?

Die Mitarbeitenden, die an der Mitarbeiterversammlung des Hauses Ende 2023 teilnahmen, äußerten dazu mehrheitlich die zentrale Bedeutung des kollegialen Zusammenhalts. Das Team beziehungsweise die KollegInnen wurden als Hauptargumente für Arbeitsfreude und Verbundenheit zu unserem SenVital Chemnitz benannt.

In diesem Kontext gab es auch viele kritische Anmerkungen. Sie ernstzunehmen ist Voraussetzung dafür, dass „SenVital Chemnitz – best place to work“ auch für diejenigen real wird, die der Vision noch skeptisch gegenüberstehen.

Aus diesem Grund lautet unser neues Motto: Meckern war gestern, gemeinsam anpacken ist heute!

Um positive Veränderungen herbeizuführen ist das Engagement und die Ausdauer aller notwendig. Erste Aktivitäten auf diesem Weg gab es bereits. Beispielsweise die Anschaffung zusätzlicher Laptops für Mitarbeitende der mittleren Leitungsebene, der bereichsübergreifende Arbeitseinsatz auf unserer Terrasse oder die Umsetzung der vielen kreativen Ide-



## Aktion Treffpunkt

en der Mitarbeitenden des Wohnbereiches 2 bei der Neugestaltung des Treffpunktes. Aber auch die Teilnahme am Firmenlauf in Chemnitz, bei dem das Logo „SenVital Chemnitz – best place to work“ bereits die Lauf-T-shirts der Teilnehmenden zierte, ist ein Schritt auf dem Weg zu einer sich gegenseitig bereichernden Arbeitsgemeinschaft in unserem Haus.

Wenn diese Veränderungen auch bei Ihnen, liebe Gäste, spürbar werden, wissen wir, dass wir gemeinsam auf einem guten Weg sind. Unterwegs sein bedeutet in Bewegung sein, es wird zudem kein Sprint sein...unser gemeinsamer Marathon hat begonnen!



## Firmenlauf 2024

# Märchen und Demenz

Märchen wie Schneewittchen, Frau Holle oder König Drosselbart begeistern nicht nur Kinder, sondern wecken Erinnerungen und Emotionen bei allen Altersgruppen.



© amigo Werbeagentur

Dass sie sogar einen gesundheitsförderlichen Effekt auf Menschen mit einer Demenzerkrankung haben können, hat MÄRCHENLAND erforscht und belegt. Die anerkannte Präventionsmaßnahme „Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ kann mit Märchen das Langzeitgedächtnis von Demenzerkrankten aktivieren und sie so kognitiv erreichen. Das Projekt wird sowohl digital wie analog in knapp 400 Pflegeeinrichtungen in ganz Deutschland erfolgreich eingesetzt.



© D-Light

Feste Bestandteile der Maßnahme sind: die MÄRCHENLAND-BOXEN, die VIRTUELLEN MÄRCHENSTUNDEN, die PARTIZIPATIVEN MÄRCHENSTUNDEN, ein MÄRCHENLAND-KOFFER und eine Fortbildung.

Pflegeeinrichtungen, die dieses Angebot nutzen möchten, finden auf

[www.maerchenunddemenz.de](http://www.maerchenunddemenz.de)

eine genaue Beschreibung der Maßnahme sowie ein Anmeldeformular.

Die gesamte Maßnahme wird von den Kranken- und Pflegekassen vollumfänglich finanziert.

Alle bisher beteiligten Einrichtungen empfehlen die Maßnahme weiter.

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

## Lösungen

A

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

B

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

C

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



**SenVital Senioren- und Pflegezentrum Chemnitz Niklasberg**

Deubners Weg 12 · 09112 Chemnitz

Tel. 0371/666389-0 · [www.senvital.de](http://www.senvital.de)

[info-chemnitz@senvital.de](mailto:info-chemnitz@senvital.de)