



Niklasberggeflüster

Hausnachrichten

SenVital Senioren- und Pflegezentrum Chemnitz Niklasberg

März · April · Mai 2026



Grußwort

von Herrn Andreas Knoth 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Wohnbereichsleitungen

WB 4 und WB 5 stellen sich vor! 5

Termine

Vorschau auf unsere
Sonderveranstaltungen 6

Erlebnisse

Ein kurzer Trip nach Italien 8

Hobbyecke 9

TU-Chemnitz zu Gast im Haus 10

Die Reaktionen unserer Gäste 11

... weitere Reaktionen auf die Briefe 12

... weitere Antworten 13

„Alle Jahre wieder“ 14

„Musik ist der Schlüssel zur Seele.“ 15

Besuch vom Oberbürgermeister 16

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs 18



Wir nehmen Abschied 21

In eigener Sache

2. „Schau-mal-rein-Tag“ im SenVital 22

Wissenswertes

Gedächtnistraining –
sinnvoll für Jung und Alt 24

Unterhaltung

Sudoku 26

Impressum

„Niklasberg-
geflüster“
ist die Hauszeitung
des SenVital
Senioren- und
Pflegezentrums
Chemnitz
Niklasberg

V.i.S.d.P
Katrin Langenhan,
Irene Suchý

Redaktion
Katrin Langenhan,
Irene Suchý,
Christel Sperlich

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

Gestaltung und
Produktion
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

Liebe Gäste, liebe Leserinnen und Leser!

Wir gestalten gemeinsam unsere Zukunft, so steht es auch in unserem Leitbild.

Ich werde oft von Ihnen gefragt, was denn mit der Investitionspauschale, die Sie liebe Gäste jeden Monat bezahlen, so gemacht wird. Da ließe sich eine Menge aufzählen, meistens geht es um Reparaturen, Instandsetzungen oder auch Neuanschaffungen. In einer großen Einrichtung geht immer etwas kaputt. Sie kennen das leidliche Thema wie dem Fahrstuhl ausfall, verstopfte oder verschlissene Rohre und sonstige Installationen. Und das ist bei weitem noch nicht alles, aber alles kostet eine Menge Geld, unverschämt viel Geld.

Trotzdem haben wir uns für dieses Jahr einiges vorgenommen. So werden wir im Februar den Fußboden im Restaurant erneuern, das Parkett abschleifen, einen neuen Belag legen und einen barrierefreien Zugang zur Terrasse realisieren. Übrigens ist das ein Vorschlag eines Angehörigen, der diese Unzulänglichkeit erkannt und zur Sprache gebracht hat. Zudem hoffen wir, dass hinsichtlich Wärmeschutz im Wohnbereich 6 eine Verbesserung umgesetzt werden kann. Wenn alles klappt, dürfen sich viele Mitarbeitende über neue Umkleieräume mit Duschen freuen. Sie sehen, wir glau-



ben an die Zukunft unseres besonderen Hauses!

Herzliche Grüße aus Chemnitz vom Niklasberg

Ihr
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.



WB 4 und WB 5 stellen sich vor!

Im zweiten von drei Teilen stellen sich nun die Wohnbereichsleitungen der Etagen 4 und 5 unseres Hauses vor.

Namen:	Ina Wagner (geb. Haase)	Tino Wagner
Geburtsdatum:	03.09.1982	07.11.1972
Geburtsort:	Annaberg-Buchholz	Görlitz
Wohnort:	Burkhardtsdorf	siehe Ina
Position im Haus	Wohnbereichsleitung Wohnbereich 5	Wohnbereichsleitung Wohnbereich 4 & Stellvertretende Pflegedienstleitung
Lieblingsessen & -getränk:	Gern herzhaft und Kaffee! ... aber kommt mir ne mit „Flecke“ oder so'n Rotz!	Rouladen und Bratkartoffeln, Cola, Kaffee und Energy
Das absolut beste Buch:	Friedhof der Kuschtiere Kein spezielles Buch und Genre, allerdings lese ich nur noch wenig, sondern lasse vorlesen – ich höre oft Hörbücher	Herr der Ringe
Das Lied singe ich unter der Dusche:	Ich singe nicht unter der Dusche, da läuft doch das Wasser in den Mund.	keins
Mein Lebensmotto:	Irgendwie wird's schon + unterschätze mich nicht!	Gut Ding will Weile haben.
Lieblingstier und warum:	Jedes Tier ist toll, na gut Spinnen und Mücken nicht!	Schwein wegen Schnitzel
Lieblingsfarbe und warum:	Schwarz! – bis es etwas Dunkleres gibt – zeitlos & kombinierbar & schön!	mag alle Farben
Meine Sportart:	Yoga (Vinyasa + Ashtanga) und Rad fahren, gern auch mal bissl „offroad“ – bissl Schlamm is ne schlimm	Laufen und Rad fahren
Das mag ich überhaupt nicht:	Unpünktlichkeit und Warten und wenn Absprachen nicht eingehalten werden	Menschen, die nicht zuverlässig sind.
Mein schönstes Erlebnis:	- Hochzeit mit Tino - Wacken! Diesen Wunsch habe ich mir 2024 selbst und allein erfüllt. - Ansonsten ganz klar die Momente, die ich mit meiner kleinen eigenen Familie erlebe – unsere gemeinsame Zeit ist nur begrenzt.	- Hochzeit mit Ina - Geburt von Vanessa und Finn

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

März

Di 03.03. ab 14.00 Uhr
*Eisflitzer „Klatteis“
auf den Wohnbereichen*

Do 05.03. 9.00–15.00 Uhr
Mode-Mobil im Atrium

Mi 11.03. 15.30–16.30 Uhr
Rollatorsport im Sportraum

Do 12.03. 10.00–11.00 Uhr
*Musikalische Andacht
im Raum „Stadtspark“*

Di 17.03. 9.00–12.00 Uhr
Frühjahrsbasar im Atrium

Mi 18.03. 10.00–11.00 Uhr
*Gemeinsames Musizieren
mit Beate Bormann*

Sa 21.03. 10.00–11.00 Uhr
*Vortrag mit Korporal Stange
im Raum „Stadtspark“*

Di 24.03. 10.00–11.00 Uhr
*Alpakas zu Besuch
Raum „Stadtspark“*

Mi 25.03. 10.30–14.00 Uhr
Fisch-Janik vor dem Haus

Mi 25.03. 15.30–16.30 Uhr
*Buchlesung mit
Frau Fritsch von der Stadtbibliothek*

April

Do 02.04. 10.00–11.00 Uhr
*Musikalische Andacht
im Raum „Stadtspark“*

Sa 04.04. 10.00–11.00 Uhr
*Osterveranstaltung
mit „Hoppel Poppel“
im Raum „Stadtspark“*

Mi 08.04. ab 14.00 Uhr
*Eisflitzer „Klatteis“
 auf den Wohnbereichen*

Sa 18.04. 10.00 – 11.00 Uhr
*Vortrag Herr Goldammer
 im Raum „Stadtspark“*

Mi 22.04. 15.30 – 16.30 Uhr
*Rollatorsport
 im Sportraum*

Mi 29.04. 10.30 – 14.00 Uhr
Fisch-Janik vor dem Haus

Mai

Mi 06.05. ab 14.00 Uhr
*Eisflitzer „Klatteis“
 auf den Wohnbereichen*

Do 07.05. 10.00 – 11.00 Uhr
*Musikalische Andacht
 im Raum „Stadtspark“*

SA 09.05. 10.00 – 11.00 Uhr
*Vortrag mit
 Korporal Stange
 im Raum „Stadtspark“*

Sa 23.05. 10.00 – 11.00 Uhr
*Plauderei am Spinnrad
 im Raum „Stadtspark“*

Mi 27.05. 10.30 – 14.00 Uhr
Fisch-Janik vor dem Haus

Mi 27.05. 15.30 – 16.30 Uhr
*Buchlesung mit Frau
 Fritsch von der Stadtbibliothek*

Do 28.05. 10.00 – 11.00 Uhr
*Gemeinsames Musizieren
 mit Beate Bormann*

Recht herzlich laden wir die Gäste, die im März, April und Mai Geburtstag haben, sowie deren Angehörige, zur Geburtstagskaffeetafel ein!

Diese findet an den folgenden Daten in der Zeit zwischen 15.00 und 16.00 Uhr im Raum Stadtspark im Erdgeschoss des SenVital Chemnitz Niklasberg statt:

Montag, 30.03.2026

Donnerstag, 30.04.2026

Freitag, 29.05.2026

Ein neues Jahr, so frisch, so klar,
 bringt Chancen, Träume – wunderbar.
 Möge Freude dich stets begleiten,
 und Glück auf allen Wegen gleiten.

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



An den Geschäften vorbei schlendern

Ein kurzer Trip nach Italien

Am 25. Oktober probierten wir mal ein neues Ausflugsziel mit unseren Gästen aus. Die kurze Anfahrt stadtauswärts Richtung Chemnitz Röhrsdorf war bereits gut geglückt. Den haus-eigenen Bus stellten wir ab und freuten uns, dass zu dieser Zeit der Parkplatz des Chemnitz Centers noch nicht so sehr gefüllt war. Gemeinsam schlenderten wir an den Schau-fenstern der Geschäfte vorbei in Richtung Ziel. Mit einem freundlichen „Buongiorno“

wurden wir dann herzlich im Eis-Café Rialto begrüßt. Wir bestellten die Empfehlung des Hauses: warmer Apfelstrudel mit Sahne und einer Kugel Vanilleeis. Aber auch eine „Heiße Liebe“ und ein Schlückchen Eierlikör durften bei einigen Gästen nicht fehlen. Wir genossen bei einer Tasse Kaffee und italienischer Musik das bunte Treiben im Center. Unser ge-meinsames Fazit dieses Ausfluges: Das kön-nen wir gerne wiederholen.



Apfelstrudel mit Vanilleeis



In gemütlicher Runde



Idee der TU-Chemnitz

Hobbyecke

Ballett ist eine der schönsten und meist beeindruckendsten tänzerischen Ausdrucksformen, die sowohl Stärke, Beweglichkeit und Grazie fordern. Die Ballett-Tänze, die wir von der Bühne her kennen – mit ihren wundervollen Choreographien, dem außerordentlichen Können der Tänzer, den wunderschönen Kostümen – faszinieren seit vielen Jahrzehnten sowohl Klein als auch Groß und können eine große Inspirationsquelle sein. So auch bei unserem Gast Frau Walheide Löffler (geb. Kämpfe) vom WB 2. Bereits als kleines Kind ist sie begeistert vom künstlerischen Bühnentanz, so dass sie nach der 8. Klasse 1960 für 4 Jahre an die Leipziger Ballettschule ging. Dort wurde sie als Gruppentänzerin in die Grundlagen des Tanzes eingeführt. Doch nur in der Praxis kann sich ein Künstler weiterentwickeln und verwirklichen. Nach ihrem Abschluss ging sie zurück in ihre Heimatstadt und arbeitete unter der Leitung des Ballettmeisters Hermann Rudolph als Solotänzerin am Opernhaus Chemnitz. „Es war Vielfalt, Spaß und immer spannend.“ So bezeichnet Frau Löffler ihre Zeit als Tänzerin für die bekannten Stücke

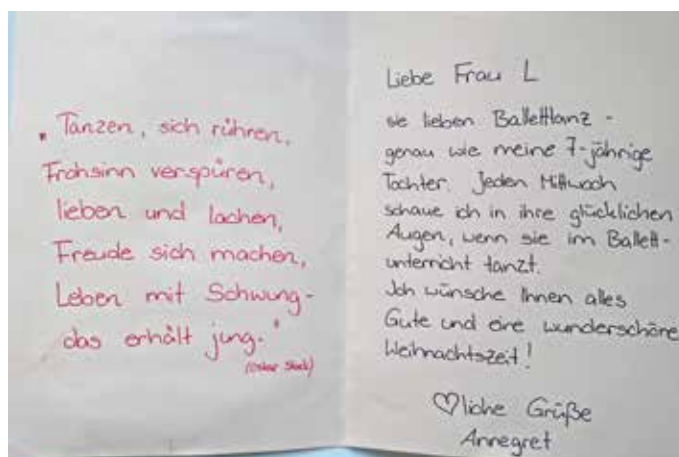


Bereit für den Auftritt

Dornröschen, Schneewittchen, Der Nussknacker, die 3 Schwangeren oder Coppelia. Frau Löffler erinnert sich sehr gerne und oft an diese Zeit zurück und ist dankbar, das erlebt zu haben. Die TU-Chemnitz würdigt sie auch mit einem Brief zur Achtsamkeit (S. 10–13).



Die Aurora in Dornröschen



Wertschätzung der TU-Chemnitz

TU-Chemnitz zu Gast im Haus

Wir erhielten im Sommer 2025 eine Anfrage der TU-Chemnitz für ein gemeinsames Projekt zwischen Studierenden und unseren Gästen. Da wir immer offen für neue Ideen sind, haben wir dem Ganzen zugestimmt. Am 18. November kam es dann zu einem persönlichen Treffen zwischen der Organisatorin Frau Rössel, die auch Dozentin der TU-Chemnitz ist, zwei Lehramtsstudentinnen sowie ausgewählten Gästen des SenVital Niklasberg Chemnitz.

Die Treffen fanden in den jeweiligen Gästezimmern statt. Das Gemeinschaftsprojekt im Fach Grundschuldidaktik „Intergenerationelles Lernen – übereinander“ soll eine Verbindung zwischen den verschiedenen Generationen aufbauen. Der Dozentin ist es wichtig, dass die zukünftigen Lehrkräfte ihren Sprösslingen den Bezug zu älteren Menschen durch z.B. einen Besuch im Altenpflegeheim näherbringen. Damit die Lehrenden selbst auch ein



**Dozentin und Studentinnen
der TU-Chemnitz**



Die Briefsammlung



Die Denkanstöße für Freude

Gespür dafür erhalten, hat Frau Rössel dieses Projekt ins Leben gerufen. Die Studierenden schenkten unseren Gästen durch einen individuellen Brief Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Dieser enthielt z.B. Bilder, Gedichte oder Zeichnungen. Dabei nahmen sie Bezug zu spezielle Hobbies, Vorlieben oder Sammelleidenschaften wie z.B. das Wandern, Häkeln, Singen, die Rolling Stones oder Eulen. Es fand bei der persönlichen Übergabe ein Austausch der unterschiedlichen Generationen statt. Dabei wurden spezielle Fragen als Denkanstöße gestellt. Jeder Gast konnte sich dabei an schöne Momente im Leben zurück erinnern und darüber berichten. Es war ein rundum schönes Miteinander. Nachfolgend werden die Inhalte der Gespräche, die mit den Gästen zu den Denkanstößen für Freude und Dankbarkeit durchgeführt wurden, aufgezeigt.

Die Reaktionen unserer Gäste

Frau Löffler – Ballett

Wofür sind Sie heute dankbar?

„Ich bin meiner Mutter und meinem Vater sehr dankbar, dass sie mich damals, mit 14 Jahren, bei meinem Traum, Balletttänzerin zu werden, unterstützt haben. Mein Vater ist jeden Tag mit mir aufgestanden und hat mich zur Straßenbahn begleitet. Meine Mutter hat sich um die Kostüme gekümmert und war bei allen Auftritten dabei.“

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

„Ich lache jeden Tag mit meinem Mann, der mich täglich besuchen kommt.“

Frau Lehmann – Häkeln

Ich habe mich sehr über die Häkelanleitung gefreut. Bisher habe ich aber so viele Aufträge, dass ich noch nicht dazu gekommen bin. Aktuell häkel ich einen ca. 20 cm großen Pitiplatsch.

Was hat Sie heute zum Lächeln gebracht?

„Heute hat mich eine Mitbewohnerin besucht und wir haben uns freudig unterhalten.“

Wo war Ihr Lieblingsort in jungen Jahren?



Übergabe Brief mit Häkelanleitung

„Wir sind viele Jahre in eine private Pension nach Graal Müritz an die Ostsee gefahren. Dort hat es mir immer sehr gut gefallen. Ein weiterer schöner Ort ist die landschaftlich schöne Bundesstraße von Meißen Richtung Radebeul/Dresden direkt an der Elbe entlang. Insbesondere bei der Kirschblüte im Frühjahr ist diese eine Augenweide.“

Herr Seidler – The Rolling Stones

Was war das schönste Erlebnis, was Sie je hatten?

„Ich habe mir einen Traum erfüllt. Ich war am 27. Juli 2019 beim Konzert der Rolling Stones in Houston, USA. Das war einen Tag nach dem Geburtstag von Mick Jagger. Ich habe mir danach eine große Collage erstellt. Diese hängt in meinem Zimmer und erinnert mich täglich daran.“

Wo war Ihr Lieblingsort in jungen Jahren?

„Ich fand es in der Tschechei im Riesengebirge, Spindlermühle oder in der Region Liberec sehr schön. Dort habe ich regelmäßig Urlaub mit meiner Mama zusammen gemacht.“



Große Freude über das Logo der Rolling Stones

... weitere Reaktionen auf die Briefe

Frau Lützner – Eulensammlung

Welcher Mensch hat Ihr Leben heller gemacht?

„Mein Sohn ist mein Ein und Alles. Er hat schon als Kind immer gefolgt. Auch heute kommt er mich regelmäßig besuchen und bringt mir immer leckere Wurst, wie Leberkäse oder eine gute Salami mit.“

Was erinnert Sie an Ihre Jugend?

„Wenn ich im TV Personen tanzen sehe, erinnert es mich an meine Jugend. Ich war jeden Samstag von 18:00 – 24:00 Uhr in schönen Kleidern mit tollen Stoffen gut und viel tanzen. Da standen noch echte Musiker auf der Bühne und haben flotte Musik gespielt.“

Frau Kempe – Pflanzen selber ziehen

Liebe Frau M., vielen Dank für Ihren Brief. Ich habe früher Gemüsepflanzen gezogen, jetzt sind es mehr Zimmerpflanzen oder auch experimentell Samen/erne wie von einer Avocado oder Mandarine. Auch wenn die Pflanzen keine Früchte tragen, sehen sie schön aus. Früher sind mir meine Pflanzen immer eingegangen, weil ich sie zu viel von oben gegossen habe. Durch meine fehlende Sehkraft habe ich mir angewöhnt, meine Pflanzen nun regelmäßig zu tauchen. Sie müssen aber gut abtropfen. Für die Anzucht von Tomatenpflanzen gebe ich ihnen folgende Tipps: viel Geduld, nicht überdüngte Erde verwenden, manchmal ist weniger auch mehr und beim Pikieren aufpassen, dass sie weit auseinander stehen.

Frau Lang – Puzzle

Wofür sind Sie heute dankbar?

„Ich bin meinen Kindern sehr dankbar, dass sie mich in allem unterstützen. Wir haben einen sehr guten familiären Zusammenhalt,

z. B. habe ich auch noch guten Kontakt zu meiner Ex-Schwiegertochter. Ohne meine Kinder wäre ich nicht im SenVital. Ich war nach einem schweren Sturz über 1 Jahr zuhause nur im Bett und wurde in der Häuslichkeit vom Pflegedienst und von meinen Angehörigen versorgt. Erst die Entscheidung meiner Kinder in ein Pflegeheim zu ziehen, hat die Gesamtsituation verbessert. Ich wurde schnell mobilisiert und konnte wieder an der Gesellschaft teilhaben.“

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

„Ich bin ein fröhlicher Mensch und lache jeden Tag. Ich finde es gut, wenn die Pfleger auch mal einen Scherz machen.“

Was war das schönste Erlebnis, was Sie je hatten?

„Ich hatte das Glück bei der Geburt meiner 1. Enkelin dabei zu sein. Ich habe das Köpfchen gehalten und sie in dieser Welt in Empfang genommen, mittlerweile ist sie 37 Jahre alt.“



Kreative Gestaltung einer Eule

... weitere Antworten

Frau Leipart – Singen, Fadengrafik

Liebe Frau M., vielen Dank für den Brief mit dem Liedtext von Nicole „Ein bisschen Frieden“. In der heutigen Zeit ist es aber leider so, dass „ein bisschen“ – ein bisschen zu wenig ist. Wir benötigen ganz viel Frieden auf der Welt.

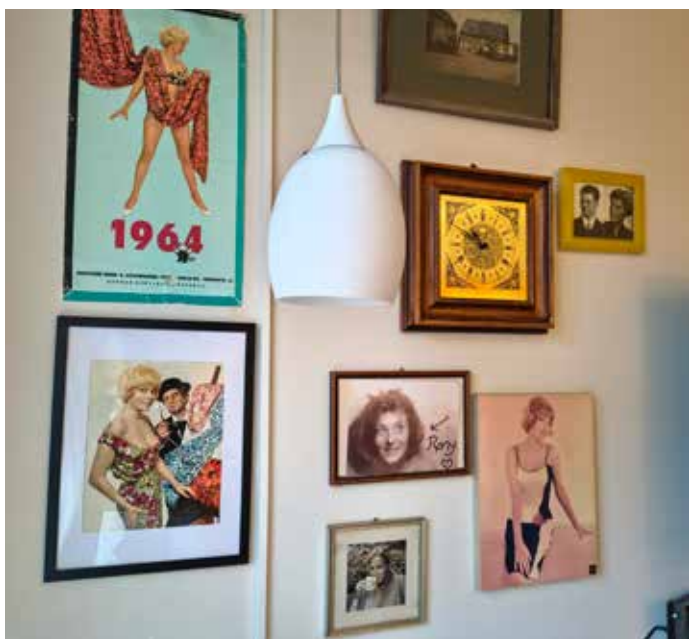
Wo war Ihr Lieblingsort in jungen Jahren?

„Während meines Studiums bin ich immer von Leipzig zurück nach Chemnitz gefahren, um mich mit meinem Freund zu treffen. Die Zeit mit ihm Zuhause war sehr schön.“

Herr Wolf – Reisen

Welche Menschen haben Ihr Leben heller gemacht?

„In der Kindheit war es definitiv meine Mutter. Sie hat mich in allem unterstützt. Im Erwachsenenalter war es meine Ehefrau Christa. Wir waren fast 50 Jahre verheiratet und haben alles gemeinsam gemacht. Wir haben sogar im gleichen Betrieb gearbeitet. Es war eine sehr harmonische Ehe, nur leider ohne Kinder.“



Erinnerungsbilder

Wo war Ihr Lieblingsort in jungen Jahren?

„Ich bin viel durch meine Reisen rumgekommen. Ich war in Asien und in der USA. Doch an der Ostsee auf Rügen oder in der Sächsischen Schweiz war es immer am Schönsten. Auswandern kam aber nicht für mich in Frage – ich bin meinem Sachsen treu geblieben.“

Frau Rabbeau-Münch – Model/Mannequin

Was hat Sie heute zum Lächeln gebracht?

„Eigentlich war heute noch nichts lustig. Ich freue mich auf meine Logopädin, die in der nächsten halbe Stunde kommen wird. Dieser Gedanke erhellt meinen Tag. Durch meinen Schlaganfall ist es mir sehr wichtig, wieder richtig sprechen zu können. Auch der Physiotherapeut kommt regelmäßig und ist immer sehr streng zu mir (dabei lacht Frau R.-M. herzlich).“

Welche Menschen haben Ihr Leben heller gemacht?

„Meine beiden Töchter sind mir wahnsinnig wichtig. Trotz ihres großen Altersunterschiedes von 10 Jahren haben sie ein enges Verhältnis und verstehen sich immer gut. Sie kommen mich regelmäßig besuchen.“



Unser ehemaliges Mannequin



Weihnachtsmarktbesuch

„Alle Jahre wieder“

Auch im Jahr 2025 wollten die Mitarbeitenden des sozialkulturellen Dienstes unseren Gästen ein Stück Heimat mit Weihnachtsgefühl vermitteln. Damit jeder im SenVital Niklasberg in Weihnachtsstimmung gebracht wird, fanden auf den Wohnbereichen die Adventsfeiern und zum Start in die Adventszeit, das traditionelle Weihnachtsbaumschmücken im Atrium, statt. Bei Spekulatius, Plätzchen und Stollen sowie Glühwein und Punsch war jede einzelne Veranstaltung ein gemütliches Beisammensein mit Weihnachtsmusik und Lichterglanz.

An den 4 Adventssonntagen erfreuten sich die Gäste an kulturellen Beiträgen, wie dem Streichquartett, Hits der Evergreens auf der Gitarre, dem Duo Rosenherz oder dem Cantico-Chor. Auch zwei Besuche mit unseren Gästen auf den Weihnachtsmarkt wurden im Dezember mit eingeplant.

Den Höhepunkt machte am 10. Dezember 2025 unsere große Haus-Weihnachtsfeier mit Bratwürsten vom Grill und Glühwein im Restaurant sowie dem musikalischen Duo Romy und Dieter, die auch den Weihnachtsmann mitgebracht hatten.



Adventsfeier WB 3



Das Duo Romy und Dieter



Kultur am 2. Advent



Unser Weihnachtsbaum



Cantico-Chor

„Musik ist der Schlüssel zur Seele.“

Diesem Zitat von Bob Marley können Sie sicherlich mehrheitlich zustimmen. Musik zu hören und den Emotionen die diese vermittelt zu folgen kann ein wunderbares Erlebnis sein, welches schöne Erinnerungen und Gefühle weckt. Auch deshalb erklingt zu vielen Gelegenheiten in unserem Haus Musik.

Im Jahr 2025 haben uns viele Ehrenamtliche begleitet, die allen – Gästen wie Personal – immer wieder mit ihren Darbietungen ein Lächeln ins Gesicht und Frohmot für die Seele zaubern konnten. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle einmal herzlich bedanken.

Wer sind sie, die Menschen, die musikalischen Schwung in den Alltag unseres Hauses bringen? Da ist zum Beispiel Frau Bormann, die mit ihrem Piano sowohl auf den Weihnachtsfeiern der Etagen als auch über das Jahr verteilt stimmungsvolle Musik zum Mitsingen und Schunkeln darbietet.

Ebenso war Herr Penzhorn von allen die ihn kannten sehr geschätzt – mit seiner musikalischen Begleitung der monatlichen Geburtstagskaffeetafeln machte er diese zu etwas Besonderem. Wir sind sehr betroffen davon,

dass er seiner schweren Krankheit Ende 2025 erlag. Eine würdige Nachfolge konnten wir in Frau Fürstenberg finden, die ebenso mit professionellem musikalischem Hintergrund glänzen kann.

Auch die musikalische Andacht, die einmal im Monat geleitet von der Kantordin Frau Herzog Raum in unserem Veranstaltungskalender hat, bietet eine wunderbare Möglichkeit, innere Ruhe im Sinne des christlichen Glaubens über gemeinsam gesungene Lieder zu finden. Nicht zuletzt bringen auch die Chöre, die sehr regelmäßig übers Jahr verteilt im Atrium des Hauses erklingen, stimmungsvolle Atmosphäre und auch Festlichkeit in unsere Residenz.



Klangbaden mit Anne

Besuch vom Oberbürgermeister



**Übergabe des
Präsentkorbs**

Einen Tag vor Heiligabend hatte das SenVital Niklasberg Chemnitz die Ehre, unseren Oberbürgermeister Sven Schulze und seine Mitarbeiterin Frau Müller auf seiner Weihnachtstour in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

Nach einem ausgiebigen Hausrundgang mit dem Einrichtungsleiter Herr Knoth, trafen sich die Verwaltungsmitarbeiter, die Wohnbereichsleitungen sowie der Sozialkulturelle Dienst zu einem gemeinschaftlichen Austausch im festlich geschmückten Atrium.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Anwesenden durften auch sozialpolitische Fragen gestellt werden. Dabei lag das Interesse unsererseits auf der momentan noch sehr langen Bearbeitungszeit von Sozialhilfeanträgen zur Finanzierung eines Pflegeheimplatzes.



**Kleine
Bescherung**

Für alle Fragen hatte Herr Schulze ein offenes Ohr und stand Rede und Antwort. Für das Treffen brachte Herr Schulze extra einen erzgebirgischen Stollen aus dem wunderschönen Ort Ehrenfriedersdorf von der Bäckerei Bräunig mit.

Mit seinem Besuch möchte er sich bei allen Alltagshelfern recht herzlich bedanken, die immer rund um die Uhr, insbesondere an den Feiertagen, ihr Bestes geben, um hilfsbedürftigen Menschen zur Seite zu stehen.

Auch eine Bescherung durfte nicht fehlen. Das SenVital erhielt einen Präsentkorb mit vielen Leckereien. Wir überreichten dem Oberbürgermeister eine Sammlung unserer Hauszeitung „Niklasberggeflüster“, damit er noch einen besseren Einblick über unser Haus gewinnen kann.



**Gemeinsames Stollen
anschneiden**

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 Vagusnervenfasern 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. Spazieren gehen, 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 Kieflerlockerungsübungen 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 Gästen

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



Leckereien im Restaurant genießen

2. „Schau-mal-rein-Tag“ im SenVital

Am Samstag, den 8. November 2025 war es wieder soweit: Einmal im Jahr öffnet unser SenVital Chemnitz seine Pforten für alle Interessierten zum „Schau-mal-rein-Tag“. Bei Hausrundgängen hatten die BesucherInnen die Möglichkeit einen Blick hinter die Kulissen unseres Seniorenzentrums zu werfen. Es gab spannende Mitmachaktionen, einen informativen Vortrag der Polizeidirektion Chemnitz zum Thema „Im Alter sicher leben“ sowie tolle Verkaufsstände mit Handarbeiten, Geschenkartikeln und die Möglichkeit, sich mit den Mitarbeitenden des Hauses zu unterhalten. Besonders schön war der Auftritt von Franziska und Reinhard Hauke, die mit ihrer tol-

len Live-Musik während der Kaffeezeit für Stimmung sorgten.



Das Empfangskomitee



Unser Partner für Hilfsmittel



Unser musikalisches Highlight

Auch vor der Residenz konnten Gäste, Angehörige und Besuchende bei köstlichem Essen und Getränken sowie herrlichem Spätsommerwetter plaudern und sich austauschen. Herzlichen Dank an alle, die dabei waren und an alle, die diesen Tag so wunderbar mit ausgestaltet haben! Übrigens: Auch außerhalb unserer einmal im Jahr stattfindenden „Schau-mal-rein-Tage“ können Sie uns gern jederzeit für ein Informationsgespräch kontaktieren. Innerhalb eines vereinbarten Termins oder auch telefonisch, können so erste grundlegende Fragen beantwortet werden.



Vortrag der Polizeidirektion



Keramikprodukte unserer AG



Blumenverkauf im Haus



Sozialkultureller Dienst

Gedächtnistraining – sinnvoll für Jung und Alt

Es ist mittlerweile erwiesen, dass nicht nur die Gehirne von (Klein-)Kindern Entwicklungspotential aufweisen. Auch im hohen Alter lässt sich das Gedächtnis noch gezielt trainieren und eine positive Veränderung herbeiführen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu lassen sich allerdings nur eingeschränkt auf Menschen mit einer schweren Demenz übertragen. Dennoch ist insbesondere das ganzheitliche Gedächtnistraining hilfreich für Körper, Geist und Seele, denn die Aktivierung des Organismus hebt das allgemeine Wohlbefinden.

Verschiedene Bereiche des Gehirns ändern ihre Größe je nachdem, wie häufig sie benutzt werden – und dass nicht nur über Jahre. Auch bei intensiver Nutzung innerhalb kürzerer Zeitspannen lässt sich das Gedächtnis positiv beeinflussen. Allerdings lässt sich dieser Zustand nur durch kontinuierliches Training aufrechterhalten, weshalb z.B. auch Musizierende regelmäßig üben müssen; sprich das Leistungsspektrum des Gehirns orientiert sich an der Nutzungshäufigkeit. Und was nicht genutzt wird, geht verloren.

Ganzheitliches Gedächtnistraining – was ist das?

Unter ganzheitlichem Gedächtnistraining ist die Inanspruchnahme von Körper, Geist und Seele zu verstehen, sodass Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit gefördert werden. Diese stehen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis zueinander. Der ganzheitliche Ansatz hat jedoch noch eine weitere entscheidende Bedeutung: Er ermöglicht es, einen über die rein kognitive Ebene hinausgehenden Zugang zu den Menschen zu finden. Ziel ist hier die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen unter Einbindung aller fünf Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) – und damit auch eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Gedächtnistraining und Demenz

Die Steigerung kognitiver Funktionen durch breit angelegte Gedächtnisübungen kombiniert mit einem psychomotorischen Training konnte mittlerweile auch bei Menschen mit leichter Demenz nachgewiesen werden. Auf Personen mit einer schweren Demenz sind die herkömmlichen Übungen aber aufgrund der starken kognitiven Einschränkungen nicht einfach übertragbar. Allerdings ist der Bereich noch nicht ausreichend erforscht, sodass derzeit davon ausgegangen wird, dass zumindest grundlegende kognitive Fähigkeiten trainiert werden – und damit ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Allgemeinzustand der Betroffenen haben.

Fazit

Der Mensch kann sich relativ viel innerhalb kurzer Zeit für einige Stunden oder Tage einprägen, aber nur wenig, was das ganze Leben lang in Erinnerung behalten wird. Mit regelmäßigen (ganzheitlichen) Übungen können Informationen im Langzeitgedächtnis verankert und automatisiert abgerufen werden. Übung macht den Meister – und ist somit sinnvoll für Jung und Alt.



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

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

B

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

C

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



SenVital Senioren- und Pflegezentrum Chemnitz Niklasberg

Deubners Weg 12 · 09112 Chemnitz

Tel. 0371/666389-0 · www.senvital.de

info-chemnitz@senvital.de