



BELLINIPOST

Winter/2016

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

BELLINI
Ausflug nach
Burg Linn

BELLINI
Tanzcafé mit den
„Moonlights“

Gut zu wissen
Echt dufte:
Aromatherapie



Weihnachtsbote
aus dem
hohen Norden

Wohnen. Leben. Sicherheit. www.bellini-krefeld.de



BELLINI
SENIOREN-RESIDENZEN



„Weihnachtsbote aus dem hohen Norden“

Majestätisches Geweih, schlanke Beine, dicke Nasen: Spätestens seit dem Weihnachtsmärchen „Rudolph, the red-nosed reindeer“ sind Rentiere eines der beliebtesten Symbole für die kalte Jahreszeit. Das Ren gehört zur Familie der Hirsche und lebt dort, wo es schön kalt ist – in Norwegen, Alaska oder Grönland. Anders als bei Elchen tragen auch die Rentierweibchen Geweihe, die jedes Jahr neu wachsen. Erst vor Kurzem fanden Forscher heraus, dass Rentiere nicht nur ihr Fell, sondern auch ihre Augenfarbe der Jahreszeit anpassen: Im Sommer leuchtet die Netzhaut golden, im Winter tiefblau. So können die Weihnachtsboten selbst bei extremsten Lichtverhältnissen gut sehen.



IMPRESSUM

Herausgeber:
BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
Am Alten Posthof 3 · 50667 Köln
Tel. 0221 949980-0 · Fax 0221 949980-88
info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de

Geschäftsführer: Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
Tel. 0661 580038-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen: istock.com



Liebe Leser(innen),

diesmal möchten wir Sie unter anderem zu einem Rückblick auf unser Sommerfest im Juni 2016, auf unseren Ausflug zur Burg Linn und auf das Tanzcafé mit den Moonlights im August einladen. Außerdem stellen wir Ihnen unsere Friseurmeisterin Frau Fortunato vor. Sie steht Ihnen seit Anfang September 2016 bei allen Frisurenwünschen mit Rat und Tat zur Seite. Selbstverständlich darf auch unser niedlichster Neuzugang auf keinen Fall in dieser Ausgabe fehlen: unser BELLINI-Hund Luna als ehrenamtliche „Gute-Laune-Direktorin“.

Mit diesen schönen Gedanken und Erinnerungen freuen wir uns nun mit Ihnen auf die kommende besinnliche Zeit.

Besonders freuen wir uns auf die Adventsfeiern mit Ihnen und auf das Weihnachtssingen am 17. Dezember 2016 – mit tatkräftiger Unterstützung der Moonlights.

Zum guten Schluss wünscht Ihnen das gesamte Mitarbeiterteam der BELLINI eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Übergang ins Jahr 2017.

Ihr Michael Wolf
Einrichtungsleitung

Ihre Sandra Trispe
Pflegedienstleitung

41					3
16		32			
				4	
	2				
	34			51	
54					6

Tanztee im Südbahnhof

Es war wieder soweit. Am 06.10.2016 fand im Südbahnhof der jährliche Tanztee-Nachmittag statt. Wir sind der Einladung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Krefeld gerne nachgekommen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner haben sich sehr auf diese Veranstaltung gefreut; das zeigte sich bereits im Vorfeld: Eine Bewohnerin war vorher so aufgeregt, dass sie gar nicht wusste, was sie anziehen sollte.

Um 15.00 Uhr waren wir dann endlich am Veranstaltungsort. Zur Begrüßung bekamen alle Bewohner und Begleitpersonen ein Glas Orangensaft oder Sekt angeboten. Danach wurden uns verschiedene Kuchenarten gereicht; es standen zur Auswahl: Käse-Mandarinen-Kuchen, Streuselkuchen und Apfelkuchen. Zu dem Kuchen bekamen wir Kaffee serviert. Das Angebot von Kaffee und Kuchen wurde von uns gerne genutzt.

Dann erklang die Stimme des Veranstalters, der den Tanztee-Nachmittag mit einigen Auszubildenden der Altenpflegeschule Kaiserswerther Diakonie, Zweigstelle Krefeld-Uerdingen, eröffnete. Die Auszubildenden führten eine Tanz vor. Danach konnten dann auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner tanzen, was sie auch mit sehr viel Freude nutzten. Sie haben mal zu einem langsamen Foxtrott getanzt, aber auch zu einem Blues – und auch die Begleitpersonen tanzten mit. Es wurde miteinander getanzt und geklönt, aber auch immer wieder eine Pause eingelegt.

Das Veranstaltungspersonal kam immer aufs Neue an die Tische und fragte die Bewohnerinnen und Bewohner, ob sie nicht mit ihnen tanzen möchten. Dies wurde gerne angenommen, genauso wie das Tanzen mit den Begleitpersonen.

Im Gesamten kann man sagen, dass allen geladenen Gästen des Tanztees der Nachmittag gefallen hat und sie auch im Jahr 2017 der Einladung gerne wieder folgen werden.



BELLINI-Sommerfest *Rückblick*

Am 18.06.2016 feierte die BELLINI Senioren-Residenz Krefeld ihr großes Sommerfest. Frau Meinke eröffnete die Feierlichkeiten um 14 Uhr draußen bei strahlender Sonne. In ihrer Eröffnungsansprache bedankte sie sich für die Einladung und freute sich darüber, dass sie mit dabei sein durfte. Anschließend überreichte sie das Mikrophon dem Einrichtungsleiter Herrn Wolf, der sich für das Erscheinen von Frau Meinke bedankte. Auch Frau Trispel, Frau Graenert, Herrn Heuvens und allen anderen Mitarbeitern der BELLINI Senioren-Residenz dankte er für die gute Zusammenarbeit. Den Bewohnern nebst Angehörigen wurde für ihr Erscheinen gedankt. Nach der Ansprache von Herrn Wolf eröffnete er offiziell das Sommerfest und wünschte allen für den Tag viel Spaß.

Nach der Ansprache von Frau Meinke und Herrn Wolf erklang Live-Musik, die zum Tanzen einlud. Der Himmel verdunkelte sich jedoch und es deutete sich ein Unwetter an. Es wurden alle Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Betreuer ins Innere der Residenz begleitet. In der Cafeteria wurde dann weiter gefeiert.

Es wurde viel gelacht, miteinander geplaudert und getanzt. Auch ein Programm stand für den Tag an. So war ein Chor des Moltke-Gymnasiums vor Ort, Live-Musik erklang. Auch ein Dudelsackspieler und ein Trommler musizierten für die Gäste. Die anderen Angebote, darunter Kinderschminken, afrikanisches Zopfplechten oder das Glücksrad, waren gut besucht.

Obwohl das Sommerfest im Trockenen weitergefeiert wurde, ließ man sich nicht die gute Laune verderben, das Gegenteil war der Fall: Jetzt wurde erst recht getanzt, gelacht und gefeiert. Auch die Reflektion des Festes seitens der Bewohner, deren Angehörigen, der Betreuer und auch der Mitarbeiter war positiv.

Man kann ruhigen Gewissens sagen, dass das diesjährige Sommerfest gut gelungen ist und allen Anwesenden viel Spaß und Freude bereitete.

Auf das Sommerfest am 08.07.2017 kann man sich schon freuen und gespannt sein.



Wir gratulieren ...

- 8.12. Hannelore Henschel
- 11.12. Manfred Jahn
- 14.12. Irmgard Wothe
- 24.12. Otto Gorsic
- 24.12. Keila Choulman
- 28.12. Tamara Zimmermann

Dezember

2.12.16	Freitag	10 Uhr	MALEN mit Anna Gebert	Treff 2
4.12.16	Sonntag	15 Uhr	ADVENTSFEIER Wir feiern den 2. Advent	WB 2
5.12.16	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle November-Geburtstagskinder	Treff 2
5.12.16	Montag	16 Uhr	WOLLE & CO. Handarbeiten mit Frau Pillat	Treff 2
6.12.16	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
6.12.16	Dienstag	15 Uhr	NIKOLAUSFEIER	Restaurant
7.12.16	Mittwoch	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG mit Filmen und Popcorn	Besprechungsraum
11.12.16	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH Frau Zander kommt mit Therapiehündin Elli zu Besuch	Bewohnerszimmer
12.12.16	Montag	10.30 Uhr	WELLNESS Verwöhnen lassen von Frau Convent	Kaminzimmer
13.12.16	Dienstag	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Pastor Geyer	Restaurant
13.12.16	Dienstag	15 Uhr	AUSFLUG auf den Krefelder Weihnachtsmarkt	Krefeld
15.12.16	Donnerstag	15.30 Uhr	KRIMINACHMITTAG Wir suchen den Täter	Restaurant
16.12.16	Freitag	10 Uhr	MALEN mit Anna Gebert	Treff 2
16.12.16	Freitag	15.30 Uhr	BINGO – das beliebte Lotteriespiel	Restaurant
17.12.16	Samstag	15 Uhr	WEIHNACHTSFEIER Weihnachtsliedersingen mit den Moonlights	Restaurant
19.12.16	Montag	10.30 Uhr	WEIHNACHTSGESCHICHTENLESEN	Restaurant
20.12.16	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
24.12.16	Samstag	15 Uhr	HEILIG-ABEND-FEIER	Restaurant
27.12.16	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
31.12.16	Samstag	15 Uhr	SILVESTERFEIER	Restaurant

Luna *unser BELLINI-Hund*

Seit dem 05.09.2016 beherbergt die BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH eine kleine Hündin namens Luna. Sie gehört der Rasse der Malteser-Shih Tzu an. Die Eheleute Bruhn haben sich vor dem Zulegen eines Hundes Gedanken darüber gemacht, was auf sie zukommt und was alles organisiert und beachtet werden muss. Im Internet sind sie schließlich auf einen sehr netten und zuvorkommenden Züchter gestoßen.

Der Züchter wohnt in Neuenkirchen, das bei Münster in Westfalen liegt. Dieser wurde dann kontaktiert und es wurde ein Treffen vereinbart, bei dem die Bruhns auf die kleine Luna aufmerksam wurden.

Luna wurde am 24.06.2016 geboren und wohnt seit dem 03.09.2016 bei den Eheleuten Bruhn. Frau und Herr Bruhn arbeiten beide in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld. So besteht für Luna die Möglichkeit, täglich mit in die Einrichtung zu kommen. Luna geht nun seit dem 05.09.2016 jeden Tag mit „zur Arbeit“.



Von den Bewohnerinnen und Bewohnern wird Luna sehr gut aufgenommen. Sie freuen sich jeden Tag aufs Neue, wenn sie Luna im Hause sehen.

Luna hat neben den Eheleuten Bruhn in der BELLINI Senioren-Residenz ihre eigenen Betreuungspersonen. Diese sind Frau Jeukens (Wohnbereichsleitung W B3), Frau Gladysch (Pflegekraft WB 3), Frau Trispel (Pflegedienstleitung) und Herr Wolf (Einrichtungsleitung). Wenn einer dieser Mitarbeiter Dienst hat, geht Luna in dessen Obhut. Luna befindet sich dann in einem Dienstzimmer oder bei der Einrichtungs- oder Pflegedienstleitung im Büro. Luna ist eine sehr neugierige kleine Hündin, der man die Freude förmlich ansehen kann, wenn sie Kontakt zu Menschen hat.

Frau Bruhn *stellt sich vor*

Mein Name ist Ilona Bruhn, ich bin 30 Jahre alt und wurde in Neuss geboren. Ich bin verheiratet und Mutter von drei Kindern. Am 03.09.2016 gesellte sich ein kleines Hundebaby namens Luna dazu. Ich bin gelernte Fachkraft im Gastgewerbe. In diesem Beruf habe ich längere Zeit gearbeitet, bis ich dann merkte, dass ich nicht glücklich werde. Daher schaute ich mich nach einer neuen Herausforderung um. Der Beruf der Altenpflegefachkraft interessierte mich sehr, sodass ich im Jahr 2014 eine dreijährige Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin begonnen habe. Leider musste ich die Ausbildung aus privaten Gründen unterbrechen. Seit September 2016 arbeite ich in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH als Pflegekraft. Diese Chance nutze ich, um Erfahrungen zu sammeln, die mir für die weitere Ausbildung zur Pflegefachkraft nützlich sein können. Im Jahr 2017 werde ich in die BELLINI Senioren-Residenz Geldern GmbH wechseln, wo ich meine Ausbildung wieder aufnehmen werde. Ich werde während

meiner Ausbildung das Fachseminar für Gesundheit und Soziales in Mettmann besuchen. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden, mache Ausflüge – mal alleine oder gemeinsam mit der gesamten Familie.

Ihre Ilona Bruhn



Januar

1.1.17	Sonntag	15 Uhr	NEUJAHRSBEGRÜSSUNG	Restaurant
2.1.17	Montag	11 Uhr	VORLESEN verschiedener Geschichten	Clubraum/ Kaminzimmer
2.1.17	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle Dezember-Geburtstagskinder	Treff 2
3.1.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
10.1.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
11.1.17	Mittwoch	15.30 Uhr	SPIELRUNDE verschiedener Gesellschaftsspiele	Restaurant
13.1.17	Freitag	15.30 Uhr	BINGO – das beliebte Lotteriespiel	Restaurant
16.1.17	Montag	10.30 Uhr	WELLNESS Verwöhnen lassen von Frau Convent	Kaminzimmer
17.1.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
18.1.17	Mittwoch	15.30 Uhr	KRIMINACHMITTAG Wir suchen den Täter	Restaurant
22.1.17	Sonntag	10.30 Uhr	FRÜHSCHOPPEN Gemütliches Klönen mit Musik	WB2
24.1.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
25.1.17	Mittwoch	15.30 Uhr	MACH MIT, BLEIB FIT Bewegungsrunde	Restaurant
27.1.17	Freitag	15.30 Uhr	KEGELN auf der Kegelbahn	Restaurant
30.1.17	Dienstag	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG mit Filmen und Popcorn	Besprechungs- raum

Gewinnspiel

Wie viele Vögel zählen Sie in diesem Magazin?
Haben Sie alle gefunden?
Dann senden Sie uns eine Postkarte an:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 31.01.2017.

Wir gratulieren ...

03.01. Else Hanenberg
07.01. Charlotte Engel
09.01. Klara Asche
17.01. Peter-Wilhelm Wittmann
20.01. Charlotte Kujath
22.01. Anita Hose
28.01. Peter Spieß

Neueröffnung *des Friseursalons*

Bis zum letzten Moment wurde noch gehämmert, gesägt und aufgebaut. Aber am 3. September 2016 konnte Friseur-Meisterin Frau Fortunato ihren Friseursalon in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld eröffnen. Die geladenen Gäste von außerhalb folgten der Einladung zahlreich. Und auch viele Bewohnerinnen und Bewohner ließen es sich nicht nehmen, Frau Fortunato herzlich willkommen zu heißen. Durch das Küchenteam war für das leibliche Wohl gesorgt. Es hatte zu diesem Anlass ein sehr leckeres und optisch ansprechendes Fingerfood-Büfett kreiert. Im Laufe der Neueröffnungsfeier konnte sich nicht nur Frau Fortunato über viele Glückwünsche freuen, auch das Küchenteam bekam viel Lob für das köstliche Essen. Bei einem Gläschen Sekt wurden auch schon die ersten Termine vereinbart. Der Friseursalon liegt im Erdgeschoss der BELLINI Senioren-Residenz und wirkt durch die liebevolle Dekoration sehr einladend. Das große Fenster im Friseursalon lässt sehr viel Tageslicht herein, wodurch der Raum mit seiner Theke und den zwei Frisierplätzen sehr freundlich wirkt. Das optische Highlight sind die beiden wunderschönen Spiegel, die mit ihren glitzernden Rahmen richtig gut

zur Geltung kommen. Wir freuen uns über den Neuzugang im Hause und auf eine gute Zusammenarbeit mit Frau Fortunato.

Öffnungszeiten: Montag und Freitag von 9 bis 18 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 14 Uhr, dienstags Ruhetag – oder vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon 02151/7377425



Frau Schiffer *stellt sich vor*

Mein Name ist Judith Schiffer. Ich wurde 1983 in Viersen geboren und bin 33 Jahre alt. Meine Schulzeit verbrachte ich im schönen Schwalmthal-Waldniel. Nach meiner Ausbildung zur Pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten wechselte ich in die Qualitätsabteilung eines pharmazeutischen Wirk- und Hilfsstoff-Großhandels. Doch bald merkte ich, dass mich dieser Beruf nicht glücklich machte und ich mehr von meiner Arbeit erwartet hatte. Im Jahr 2011 bekam ich die Chance, in einer Tagespflege der Diakonie im Bereich der Betreuung von älteren Menschen ein Praktikum zu absolvieren, was mir viel Spaß und Freude bereitete. Im August 2012 begann ich ein Studium für Soziale Arbeit



und habe dieses im November 2015 erfolgreich absolviert. In der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld bin ich seit August 2016 als Mitarbeiterin im Sozialen Dienst tätig. Anfang 2017 werde ich in die BELLINI Senioren-Residenz Geldern wechseln. Auch dort wird mein Aufgabenbereich der Soziale Dienst sein. Ich freue mich sehr über diese Chance und die damit verbundenen Herausforderungen.

Ihre Judith Schiffer

Februar

1.2.17	Mittwoch	15.30 Uhr	VERTELLEKES Gemeinsam spielen, singen, raten	Restaurant
6.2.17	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle Januar-Geburtstagskinder	Treff 2
6.2.17	Montag	16 Uhr	WOLLE & CO. Handarbeiten mit Frau Pillat	Treff 2
7.2.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
10.2.17	Freitag	15.30 Uhr	BINGO das beliebte Lotteriespiel	Restaurant
13.2.17	Montag	10.30 Uhr	WELLNESS Verwöhnen lassen von Frau Convent	Kaminzimmer
14.2.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
16.2.17	Donnerstag	17 Uhr	KARNEVAL Einstimmung mit dem Kinderprinzenpaar	Restaurant
17.2.17	Freitag	15.30 Uhr	KEGELN auf unserer Kegelbahn	Restaurant
19.2.17	Sonntag	10.30 Uhr	FRÜHSCHOPPEN Gemütliches Klönen mit Musik	WB 2
21.2.17	Dienstag	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
23.2.17	Donnerstag	15 Uhr	ALTWEIBERFASTNACHT BELLINI Helau!	Restaurant
24.2.17	Freitag	10.30 Uhr	WELLNESS Verwöhnen lassen von Frau Convent	Kaminzimmer
27.2.17	Montag	11.11 Uhr	ROSENMTAG Schauen der traditionellen Züge im Fernsehen	Restaurant

Wir gratulieren ...

- 03.02. Hans-Jürgen Beul
- 09.02. Brigitte Schumacher
- 12.02. Helmut Matzke
- 19.02. Gerda Fülöp
- 20.02. Gerda Behrendt
- 22.02. Melitta Rosenke
- 27.02. Sigrid Plambeck
- 27.02. Anna-Elisabeth Born

Unsere Wochenangebote

MONTAG	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Vorlesen der Tageszeitung und Diskussion aktueller Geschehnisse	Wohnküche WB 2
	15 Uhr	WOLLE & CO. Handarbeitskreis mit Frau Pillat	Treff 2
DIENSTAG	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS Gesellschaftsspiele mit Frau Lorenzen	Treff 2
MITTWOCH	10.30 Uhr	SITZTANZ Bewegungsrunde im Sitzen mit Musik	Restaurant
DONNERSTAG	10.30 Uhr	SITZGYMNASTIK Seniorengerechte Bewegungsübungen	Restaurant
FREITAG	11 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Vorlesen der Tageszeitung	Wohnküche WB 2

Ausflug – Burg Linn

Im Juli 2016 wurde mit drei Bewohnern und zwei Begleitern ein Ausflug zu der schönen Burg Linn unternommen. Das Wetter war nicht so schön, aber dennoch ausreichend für den Ausflug. Die Bewohner freuten sich über den schönen Garten der Burg Linn. Sie teilten immer wieder mit, wie schön er bewachsen sei. Als wir an einem Teich ankamen, blieben die Bewohner stehen und schauten den Enten auf dem Teich zu. Die Muttertiere führten junge Küken mit sich. Auch an der Natur erfreuten sich die Bewohner. Zwischendurch wurde immer wieder eine Pause gemacht, um an Blumen zu riechen oder nur, um die schönen Wiesen zu bestaunen. Am dunklen Wetter störten sich die Bewohner überhaupt nicht; im Gegenteil, man konnte das Lächeln in ihren Gesichtern erkennen und auch ihre Augen strahlten vor Freude. Am Ende des kleinen, aber feinen Ausfluges waren die Bewohner müde und geschafft vom Laufen, aber auch dankbar.



Echt dufte: Aromatherapie

Ob Lavendel, Veilchen oder Maiglöckchen: Manche Düfte erinnern uns nicht nur an besondere Momente in unserem Leben. Sie können auch das Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern. Die sogenannte Aromatherapie nutzt ätherische Öle, um Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen.

Schon immer haben Menschen Düfte eingesetzt, um Krankheiten zu heilen. Zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien, China und Ägypten wurden Duftstoffe meist in Form von Räucherwerk für therapeutische und rituelle Zwecke angewandt. Heute hat die Aromatherapie einen festen Platz in der Naturheilkunde – und auch Schulmediziner greifen hier und da zu Naturaromen, etwa in der Geburtshilfe oder bei schlecht heilenden Wunden.

Mit Aromatherapie bezeichnet man die Anwendung naturreiner ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Die ätherischen Öle – so die Idee – wirken direkt aufs Gehirn und beeinflussen psychische und körperliche Vorgänge. Die Aromatherapie setzt auf rund achtzig verschiedene Duftöle. Je nach Pflanzenextrakt wird den Aromen eine bestimmte Wirkung zugesprochen: Lavendelöl soll beruhigend wirken, Thymian aktivierend, Bergamotte immunstärkend, Orangen- und Zitronenöl stimmungsaufhellend. Manche ätherischen Öle wie Kamille, Teebaum oder Zwiebel sollen sogar antibiotische Wirkung haben. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Duftstoffe gegen Angst und Schmerzen, Depression, Schlafstörungen oder Übelkeit wirken können.

Angewendet werden die Aromaöle ganz unterschiedlich, etwa durch Einmassieren, als Badezusatz oder für Inhalationen und Kompressen. Wer zuhause eine Aromatherapie selbst ausprobieren möchte, greift am besten zu einer klassischen Duftlampe: Einfach ein paar Tropfen Duftöl in eine Schale mit Wasser geben und über einem Teelicht verdampfen lassen. Seit ein paar Jahren sind mit Öl befüllte Glasflakons, aus denen Bambusstäbchen herausragen und den Duft nach und nach verteilen, besonders beliebt. Auch Raumsprays, Duftbrunnen oder elektrische Verdampfer eignen sich wunderbar.

Die Öle selbst gibt es im Bioladen oder Reformhaus. Neben Basisölen werden hier auch Duftkompositionen beispielsweise für einen besseren Schlaf oder gegen Erkältungen angeboten. Weil die Aromen bei manchen Menschen Kopfschmerzen auslösen oder die Schleimhäute reizen können, sollten die Öle erstmal vorsichtig dosiert werden.





BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

Am Schirkeshof 6 · 47804 Krefeld

Telefon 02151/73 77-0

info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de



Lust auf Ehrenamt?



Mitmachen
EHRENSACHE!

Lust auf
Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen
unverbindlich unser
Informationsmaterial
hierzu zukommen.
Melden Sie sich per
Telefon, Brief oder E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

BELLINI

Am Schirkeshof 6

47804 Krefeld

Telefon 02151/73 77-0

Telefax 02151/73 77-100

info@bellini-krefeld.de

www.bellini-krefeld.de