

SENIOREN-RESIDENZ **KREFELD**

UNSER MAGAZIN

AUS DER RESIDENZ

G-WEG-Training

AUS DER RESIDENZ

Ausflug
auf die Hilliput-Farm

RATGEBER

Gute Nacht! 10 Tipps
für den erholsamen Schlaf



Besser
schlafen!

*Jetzt auch auf
Instagram &
Facebook*

Inzwischen gehören die sozialen Medien
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



BESSER SCHLAFEN

Im Alter verändert sich der Schlaf. Manche Menschen können nicht mehr so leicht einschlafen wie früher. Andere werden mehrmals in der Nacht wach oder fühlen sich trotz vieler Stunden Schlaf am nächsten Morgen wie gerädert.

Woran das liegt? Alterungsprozesse in den Zellen beeinflussen die innere Uhr und bringen den Schlafrhythmus durcheinander. Zugleich können auch zu wenig Bewegung, Krankheiten oder Medikamente den Schlaf stören.

Zum Glück gibt es viele Tricks, um das Ein- und Durchschlafen gezielt zu fördern – zum Beispiel mit einer schönen Schlafumgebung, Schlafritualen oder dem richtigen Essen. Guten Schlaf gibt es zwar nicht auf Knopfdruck, aber wir können selbst eine Menge dafür tun.



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
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 296968-0 · www.ideenagentur.de
Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de
Fotos & Illustrationen: gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

in dieser Ausgabe erfreuen wir uns an einem Rückblick auf unsere gemeinsamen Sommeraktivitäten. Ein besonderes Highlight war unser gelungenes, hausinternes Sommerfest. Es stand unter dem Motto „Eine Reise in die 50er- & 60er-Jahre. Im Stil dieser Jahrzehnte waren der Garten und das Restaurant geschmückt und auch die Mitarbeiter hatten sich entsprechend der damaligen Mode gekleidet. Musikalisch wurden wir von Claudia Heinken und den Akteuren der Musicalscheule StageDream unterhalten. Engagierte Hausbewohner steuerten eine Sitztanzeinlage bei.

Aber auch der Besuch des Krefelder Zoos, viele musikalische Angebote unterschiedlichster Art und nicht zuletzt der Auftritt des Linner Shanty-Chores haben uns den Sommer über erfreut.

In den nächsten Tagen erwartet uns ein besonderes Erlebnis: Der Krefelder Theaterchor wird bei uns auftreten und uns mit Volksliedern unterhalten.

Wir freuen uns mit Ihnen auf eine schöne, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit, welche wir – sicher unter anderen Voraussetzungen als im letzten Jahr – gemeinsam mit Ihnen festlich verbringen möchten.

Sandra Trispel,
Einrichtungsleitung

Verena Jeukens,
Pflegedienstleitung



WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

Dezember	09.01.	Veronika Michel
08.12.	13.01.	Klaus-Dieter Grüntjes
13.12.	18.01.	Josef Schlich
14.12.	Februar	
17.12.	05.02.	Hannelore Piskatsch
24.12.	07.02.	Emma Küpper
31.12.	09.02.	Brigitte Schumacher
Januar	23.02.	Wanda Jedrysik
04.01.		



23.02.	Laszlo Lonyai
25.02.	Helmut van Huizen
26.02.	Klaus-Jürgen Völlings
27.02.	Gerhard Aßmann
27.02.	Sigrid Plambeck

G-WEG-TRAINING

Ein falscher Schritt, eine unachtsame Bewegung und schon ist es passiert: Ein Sturz! Gerade für ältere Menschen kann das ernste Folgen haben. Um Stolpern und Stürze zu vermeiden und die Mobilität der Bewohner zu trainieren, nutzt die Senioren-Residenz Krefeld neuerdings das System „G-WEG“. Dieses besteht aus einem sechs Meter langen Teppich, auf dem ein Weg aus Pflastersteinen und Grasflächen aufgedruckt ist – so wie er auch im Alltag vorkommen könnte. Dazu gibt es Übungskarten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, mit denen man Bewegungsabläufe und -sicherheit erlernen und festigen kann. Selbstverständlich kann auch mit Gehhilfen, Rollatoren oder Rollstühlen geübt werden.

Ende Juli hatte die Firma G-WEG ihr Konzept mehreren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BELLINI Krefeld vorgestellt – darunter waren die drei Wohnbereichsleiterinnen, die Pflegedienst- und Einrichtungsleitung sowie die Ansprechpartnerin des Sozialen Dienstes. Auch eine Bewohnerin hatte das Training getestet. Seit Ende August hat die Senioren-Residenz ein eigenes G-Weg-Set und bietet regelmäßig Übungseinheiten mit dem Therapieteppich an.

„Das Training ist vielseitig“, berichtet Einrichtungsleiterin Sandra Trispel. „Die Bewohner müssen große oder kleine Schritte machen, sie dürfen nur auf die Steinkante treten oder sollen während des Gehens andere Bewegungen machen – zum Beispiel einen Ball auf einem Teller balancieren. Das fordert und fördert die Konzentration, den Gleichgewichtssinn und natürlich die Beweglichkeit, macht den Bewohnern aber auch richtig viel Spaß!“



POP UND SCHLAGER

Gute Musik geht direkt ins Herz – und in die Beine. Und so konnten die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Krefeld natürlich auch nicht nur still am Tisch sitzenbleiben, als vergangenen Samstag Pop- und Schlagersänger Heiko Großmann in Begleitung seiner Frau im Restaurant der Senioreneinrichtung auftrat. Immer wieder wurde an diesem Nachmittag getanzt und geschunkelt – bei einigen ruhigeren Liedern auch mal andächtig zugehört. Der Sänger und Entertainer Heiko Großmann ist ein musikalisches Multitalent und begeisterte die Senioren vor allem mit seiner tollen Stimme und dem vielfältigen Programm. Direkt nach dem Auftritt schon war klar: Heiko Großmann soll bald wiederkommen und eine Wiederholung des tollen Schlagnachmittages ermöglichen.



LESUNG

Seit mehreren Wochen beschäftigt sich die Hausgemeinschaft der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld mit dem Thema „Erinnerungen an die 50er- und 60er-Jahre“. Auf Einladung von Betreuungsdienstmitarbeiterin Ulrike Lux-Pauli besuchte in diesem Zusammenhang die Autorin Gerdi Borgartz die Einrichtung und stellte ihr Buch „Ich war stets ein ernstes Kind – Kindheitserinnerungen vom Niederrhein“ vor. Geschrieben hatte die heute 76-Jährige das Buch auf Bitten ihrer Enkelin, um die Vergangenheit lebendig zu halten und die Erlebnis- se für die Nachwelt festzuhalten. Bei den Bewohnerinnen und Bewohnern der BELLINI Krefeld weckte das Werk viele Erinnerungen an die eigene Kindheit und Jugend – vor allem, weil Gerdi Borgartz die Nachkriegszeit sehr persönlich und detailliert beschreibt. Da geht es zum Beispiel um die Wohnsituation der Familien, den Wiederaufbau nach dem Krieg, den Einkauf im Tante-Emma-Laden oder die Herstellung und das Haltbarmachen von Lebensmitteln. Auch das wöchentliche Bad in der Zinkbadewanne oder die vielen Feste hatten die Zuhörer sofort bildlich vor Augen. „Mit ihrer

feinen und zurückhaltenden Art hat Frau Borgartz dem Publikum viel Raum gegeben, um selbst ins Erzählen zu kommen“, sagt Ulrike Lux-Pauli. „Vieles kam unseren Bewohnern sehr bekannt vor und sie beteiligten sich aktiv am Gespräch und steuerten Anekdoten der eigenen Kinderzeit bei – das war wirklich richtig schön!“ So schön, dass die Autorin gleich zu einer weiteren Lesung eingeladen wurde. Denn ihr Buch hat noch viele Kapitel, die darauf warten, der BELLINI-Gemeinschaft vorgetragen zu werden.

Endlich wieder zur

Hiliput-Farm

Es wurde wieder gekuschelt, erzählt und – ganz wichtig – viel gelacht. Diesmal fand unsere Führung durch die frisch gebackene Mutter Frederike Weenen mit ihrem neun Wochen jungen Sohn Matteo statt. Unsere Bewohner waren hin und weg von Matteo. Der Schwerpunkt der Besichtigung lag auf dem Gemüse- und Obstgarten und der vielseitigen Blumenpracht der Familie. Darüber freute sich eine unserer Bewohnerinnen ganz besonders, da sie lange im Bereich der Floristik tätig war. Wir durften sogar probieren und waren uns alle einig, dass die gute Pflege und Hingabe der Familie für die Pflanzen zu schmecken sind. Wir freuen uns auf die nächsten Besuche.



CHORBESUCH

Am Dienstag, den 28.09.2021 hatten wir einen besonderen Höhepunkt in unserer Senioren-Residenz. Der Linner Shanty-Chor besuchte uns ganz zahlreich mit 20 Akteuren und erfreute die vielen erschienenen Senioren und Seniorinnen mit wunderbaren Melodien. Akkordeon und Gitarre unterstützten das musikalische Ereignis. Zu schön waren die adrett in Rot-Blau-Weiß gekleideten Herren anzuschauen. Und die Melodien forderten zum Mitsingen und Schunkeln auf. Manche Träne wurde aus den Augenwinkeln gewischt – vor Rührung und Freude. Ein ganzes Jahr haben wir auf die munteren Sänger warten müssen. Im abschließenden Dankeschön sagte Frau Lux-Pauli: „Wir können zum Abschied nur, um es mit dem Song von Freddy Quinn zu sagen, singen: ‚Jungens, kommt bald wieder!‘“



Linner Shanty-Chor

Jubiläen

FRAU BROSZAT

Langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für Unternehmen eine wichtige Stütze. Und so ist die Senioren-Residenz Krefeld besonders stolz darauf, viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ersten Stunde zu haben, die bei oder kurze Zeit nach der Eröffnung des Hauses angefangen haben. Solch eine Kollegin ist auch Ella Broszat: Die Pflegerin ist seit dem 1. Juni 2011 auf Wohnbereich 3 tätig und damit seit mehr als zehn Jahren Teil der BELLINI-Gemeinschaft. Weil die Mönchengladbacherin am liebsten im Spätdienst arbeitet, ist sie fast ausschließlich in ihrem Wunschdienst eingeteilt. „Frau Broszat ist unglaublich zuverlässig und kennt BELLINI in- und auswendig“, erzählt Einrichtungsleiterin Sandra Trispel. „Eigentlich könnte sie schon in Rente gehen, aber sie ist wirklich fit und kommt so gerne zu uns, dass sie erst mal weiterarbeiten möchte. Uns und unsere Bewohner freut das natürlich!“ Als Dankeschön für das Engagement und die Treue überreichte das Leitungsteam Ella Broszat einen Gutschein für die Parfümerie Douglas sowie Pralinen und schmückte sie mit Luftschlangen. Eine gelungene Überraschung.

FRAU MEELS

Die Senioren-Residenz Krefeld war noch nicht lange eröffnet, da zog Bewohnerin Dorothea Meels am 16. September 2011 ein – und zwar auf Wohnbereich 2 in Zimmer 31. Zum zehnten Jubiläum ihres Starts in der Hausgemeinschaft hat ihr das BELLINI-Team einen bunten Blumenstrauß, Pralinen und einen Gutschein über 50 Euro für den hauseigenen Friseur geschenkt. „Wir wollten Frau Meels überraschen und haben ihr als Dankeschön für ihre Treue und ihr langjähriges Vertrauen ein Präsent überreicht“, berichtet Einrichtungsleiterin Sandra Trispel. „Weil sie von Beginn an regelmäßig unseren Friseur besucht, hatten wir auch gleich eine Idee für einen Gutschein – und er kam tatsächlich sehr gut an!“

HERR GORSIC

Anlässlich seines 10. Jubiläums in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld überreichten die Betreuerinnen und Betreuer Herrn Gorsic eine große Sahnetorte – allen voran Einrichtungsleiterin Sandra Trispel. Für Otto Gorsic kam diese Geste völlig unerwartet, denn er konnte gar nicht glauben, dass er schon so lange Mitglied der BELLINI-Gemeinschaft ist. Mit seinen Fingern zählte er erst einmal nach, ob sich die Einrichtungsleiterin nicht verrechnet hatte. Doch es stimmt tatsächlich: Seit dem 15. Juli 2011 wohnt Otto Gorsic in der Senioren-Residenz Krefeld und ist mit seiner guten Laune und Freundlichkeit eine Bereicherung für die Einrichtung. Für seine Mitmenschen hat er gern mal einen flotten Spruch auf den Lippen und auch seine Vorliebe für Süßes und vor allem Kuchen ist in der Senioren-Residenz bekannt. Deshalb war eine dekorierte Sahnetorte mit Schriftzug genau das passende Geschenk zum 10-jährigen Jubiläum.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Körper gestärkt, gedehnt und ins Gleichgewicht gebracht wird. Zugleich ist das Training entspannend und fördert Ruhe und Gelassenheit. Pilates ist also eine Art Wohlfühlprogramm – und es kann so gestaltet werden, dass auch Menschen mit Beeinträchtigungen mitmachen können. Am Mittwoch, 15. September 2021, war Pilatestrainerin Kirsten Haag zu Gast in der Senioren-Residenz Krefeld und hat mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Pilates-Schnuppertraining durchgeführt. Die studierte Tanzpädagogin führt in Rheurdt ein eigenes Pilatesstudio. Im Zentrum der Stunde stand das Thema Körperwahrnehmung und nach einer kleinen Kennenlernrunde leitete Kirsten Haag schon die ersten Pilatesübungen an – natürlich unter Berücksichtigung der ganz individuellen Möglichkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner. Ziel war es, sich bewusst dem eigenen Körper und der Atmung zu widmen, und auch Übungen zu lernen, die man einfach in den Alltag integrieren kann. Die Atmosphäre während der Pilateseinheit war ruhig, friedlich und konzentriert. Am Ende entstand ein schöner Austausch zwischen den Teilnehmern und der Kursleiterin.

Viele Seniorinnen und Senioren meldeten zurück, dass die Übungen ihnen gut gefallen und auch körperlich gutgetan haben und dass sie gerne regelmäßig Pilates trainieren würden. Die Schnupperstunde war also ein voller Erfolg!



KINOABEND

Ein Film über Freundschaft, das Leben und den Zusammenhalt zwischen Menschen mit Handicap und ohne: Für den ersten Filmabend dieses Herbstes hat der Betreuungsdienst der Senioren-Residenz Krefeld den Kinofilm „Ziemlich beste Freunde“ ausgesucht. Eine gute Wahl! Denn der französische Blockbuster ist nicht nur tiefgründig und regt zum Nachdenken an, er ist auch eine lustige Komödie mit viel charmantem Witz und Humor. Und so hatten die zwölf Bewohnerinnen und Bewohner, die sich am 24. September 2021 zum Kinoabend eingefunden haben, großen Spaß und beste Unterhaltung. Ein besonderes Highlight war auch die Popcornmaschine, deren Duft über die Flure der Residenz zog. Auch eini-

ge Senioren in den Zimmern profitierten davon, denn ihnen brachte das BELLINI-Mitarbeiterteam Popcorn aufs Zimmer. Langsam wird es draußen kühler und der Herbst zieht ein. Ein guter Grund, um es sich abends gemeinsam bei einem schönen Film gemütlich zu machen.



LAUFENTE

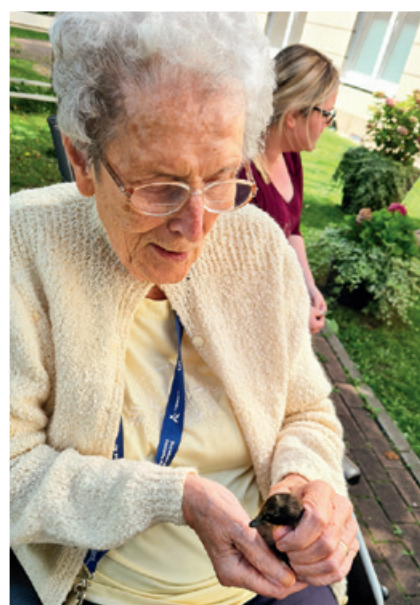
Was schnattert denn da? Ende August haben mehrere Mitarbeiterinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Krefeld Tiergeräusche im Garten gehört. Und tatsächlich hatte eine Laufente den Weg in den Außenbereich der Senioreneinrichtung gefunden. Die BELLINI-Gemeinschaft holte gleich Wasser und Gras für das zutrauliche Tier und überlegte, wie es wohl mit ihm weitergehen könnte. Die Mitarbeiter haben auch die Nachbarschaft und umliegende Bauernhöfe angerufen und versucht, den Besitzer über Facebook zu finden. Leider ohne Erfolg. Eine Mitarbeiterin der BELLINI hat Kontakt zu einer Bekannten aufgenommen, die einen Bauernhof betreibt, auf dem auch Laufenten gezüchtet werden. Schließlich wurde das Tier zum dortigen Züchter Rainer Uellendahl gebracht – wobei sich herausstellte, dass es mit anderen Laufenten nur wenig anfangen kann und das Zusammensein mit Menschen bevorzugt. Die Ente hätte gerne dortbleiben können, doch so richtig stimmig war das Ganze noch nicht.

Was für ein Glück also, dass wenige Tage später – am 20. August 2021 – eine Krefelderin auf Facebook schrieb, dass sie ihre Laufente „Sternchen“ vermisste. Züchter Rainer Uellendahl hat umgehend den Kontakt zu Besitzerin Heike Jansen aufgenommen, die „Sternchen“ am gleichen Tag bei ihm abholte. Die Tierfreun-



din hat sich direkt auch bei BELLINI gemeldet und für die Rettung bedankt. Sie war einfach froh, dass der Ente nichts passiert ist. Heike Jansen berichtete, dass sie Sternchen immer mit zur Arbeit ins Büro nehme, da sie von ihren anderen Enten nicht angenommen werde. Von dort sei sie auch weggelaufen.

Als Dankeschön – und das ist quasi das Happy End der Geschichte – kam Heike Jansen vier Tage später mit Sternchen zu Besuch zu BELLINI und brachte sogar vier süße Küken (Sternchens Geschwister) mit. Die Bewohnerinnen und Bewohner konnten der Ente sowie den Küken Salat geben, die Küken in die Hand nehmen und einfach die Enten im Garten beobachten. Der Nachmittag war so gelungen, dass sich alle ein Wiedersehen wünschten, was gleich fest vereinbart wurde.



Sommerfest

Viele Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Krefeld haben in den 50er- und 60er-Jahren ihre Jugend verbracht – mit Rock'n'Roll, Petticoats und der Hippie-Bewegung in den späten 60er-Jahren. Warum also nicht einen kleinen Zeitsprung zurück in die Jugend machen und gemeinsam beim Sommerfest essen, tanzen und in Erinnerungen schwelgen?

Normalerweise findet das Sommerfest des BELLINI Krefeld auf dem großen Parkplatz vor der Einrichtung statt – zusammen mit Familien und Freunden. Doch durch Corona war auch dieses Jahr (wie schon im vergangenen Jahr) das Feiern nur im internen Rahmen möglich. Der Nachmittag begann mit einem gemeinsamen Essen. Garten und Tische waren im Stil der 50er- und 60er-Jahre dekoriert, einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten sich bei schönstem Sonnenschein mit Petticoat und typischen Blumenmustern eingekleidet. Das Küchenteam heizte den Grill an und hatte leckere Salate vorbereitet.

Sängerin Claudia Heinken sorgte zusammen mit ihrem Mann für die musikalische Untermalung des Nachmittags und animierte die Bewohnerinnen und Bewohner mit Hits wie „Die Liebe ist ein seltsames Spiel“, „Ich liebe das Leben“ und „It's my party“ zum Mitsingen. Die Gäste waren begeistert, schwingen das Tanzbein und wollten die Musikerin selbst nach der dritten Zugabe nicht wieder gehen lassen. Tanzen kann man auch im Sitzen – das stellten einige Bewohnerinnen und Bewohner beim Sitztanz zu dem Lied „Rote Lippen soll man küssen“ unter Beweis. Wer wollte, konnte direkt mit einsteigen und die einfachen Bewegungen mitmachen. Passend zum Song trugen einige Damen vorab mit Lippenstift und Taschenspiegel rote Lippen auf, doch das war keine Voraussetzung zum Mittanzen. Wer sein Glück herausfordern wollte, konnte auch mal am aufgebauten Glücksrad drehen und kleine Preise für den alltäglichen Gebrauch oder das Dekoregal gewinnen.



Ein besonderer Dank geht an die drei Nachwuchs-Musical-Darstellerinnen der StageDream Academy, die ohne Gage ein paar Nummern aus den 50er- und 60er-Jahren aufführten – und die Gäste gleich noch zu einer Theaterprobe im nächsten Jahr einluden. Ein Höhepunkt war der imitierte Auftritt von Marilyn Monroe, die ihren Song „Diamonds Are a Girl's Best Friend“ aus der Musical-Verfilmung „Blondinen bevorzugt“ zum Besten gab. Und was sagen die Gäste zum Sommerfest? Dem Bewohner Adolf Lange hat's gut gefallen, zumindest kam er aus dem Tanzen gar nicht mehr raus und sorgte für gute Stimmung. „Wir schauen auf ein gelungenes Sommerfest zurück und werden uns noch lange an diesen schönen Tag erinnern“, sagte Einrichtungsleiterin Sandra Trispel als Schlusswort.



ACHTUNG
Eventuell entfallen
Veranstaltungen wegen
Corona. Bitte beachten
Sie entsprechende
Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10:30 Uhr	Bewegungsrunde	Restaurant
	15:30 Uhr	Spiel & Spaß	Restaurant
Dienstag	10:30 Uhr	Singen	Restaurant
	15:30 Uhr	Gemeinsames Klönen über tagesaktuelle Themen	Restaurant/ Garten
Mittwoch	10:30 Uhr	Vertellekes Ein Brettspiel zum Erinnern	Restaurant
	15:30 Uhr	Bewegungsrunde/Sitztanz	Restaurant
Donnerstag	10:30 Uhr	Gedächtnistraining Frage- und Antwortspiel	WB 1 & WB 2
	15:30 Uhr	Wurfspiel	Restaurant
Freitag	10:30 Uhr	Wellness für Männer und Frauen im Wechsel	Wohlfühlbad WB 1



SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

Wie viele Marienkäfer zählen Sie?

Senden Sie eine Postkarte mit der Lösung an:
BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
Am Alten Posthof 3
50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 31.01.2022.

3		4			
	6			2	
	4	6			
			5	3	
	3			5	
			6		1

**Hinweis zu
unseren
Veranstaltungen**

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht absehen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz, zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett.
Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Gute Nacht!

10 Tipps für den erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf ist für Körper und Geist enorm wichtig. Nur bei ausreichendem und tiefem Schlaf können wir regenerieren, Gelerntes abspeichern und Krankheiten abwehren. Mit diesen zehn Tipps unterstützen Sie das Ein- und Durchschlafen:

1. Wohlfühlumgebung

Ihr Schlafraum sollte gemütlich und entspannend sein. Achten Sie auf eine sanfte Beleuchtung, eine solide Ordnung und eine Raumtemperatur zwischen 18 und 20 Grad. Lüften Sie Ihr Schlafzimmer mehrmals täglich und denken Sie an eine passende Matratze.

2. Leichte Kost

Gut verdauliche Mahlzeiten fördern den Schlaf. Verzichteten Sie daher auf Fettiges, Blähendes, starke Gewürze und Zucker. Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen sollten zwei bis drei Stunden liegen. Es gilt die Faustregel: je später, desto leichter.

3. Clever trinken

Senioren sollten viel trinken, mindestens eineinhalb Liter pro Tag – damit die Nacht ungestört bleibt, allerdings am besten vor 18 Uhr. Muntermacher wie Kaffee, Cola oder grüner Tee sind spätestens ab dem Nachmittag tabu.

4. Einschlafrituale

Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Täglich gleiche Einschlaf- und Aufstehzeiten sowie Abendroutinen – etwa eine warme Dusche – helfen dabei, abzuschalten und Körper und Geist auf das Schlafengehen vorzubereiten.

5. Kippe aus

Nikotin wirkt anregend, weshalb Raucher schlechter und weniger tief schlafen als Nichtraucher. Eine Zigarette ist also kein geeignetes Abendritual.

6. Stecker ziehen

Handys, Laptops und Fernseher geben ein spezielles Licht ab, das munter hält und am Einschlafen hindert. Experten empfehlen, zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Bildschirmmedien zu verzichten.

7. Das Bett nur zum Schlafen nutzen

Sie lieben es, tagsüber im Bett zu lesen, einen Film zu schauen oder zu telefonieren? Nutzen Sie das Bett besser nur zum Schlafen – sonst konditionieren Sie Ihren Körper falsch und er kommt nicht zur Ruhe.

8. Den Tag aktiv gestalten

Langeweile ist ein Schlafkiller. Abwechslungsreiche Tage mit schönen Erlebnissen, sozialen Begegnungen, viel Tageslicht und körperlicher Bewegung (mindestens 30 Minuten) hingegen lassen uns abends erschöpft und glücklich in die Kissen sinken.

9. Schöne Düfte

Ätherische Öle wie Lavendel, Jasmin oder Neroli wirken entspannend und können direkt in der Schlafumgebung angewandt werden – zum Beispiel mit einem Duftsäckchen oder einem Kissen spray.

10. Immer schön entspannt

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung reduzieren die Reize, verlangsamen den Stoffwechsel und lassen das Gehirn zur Ruhe kommen. Perfekt für einen guten Schlaf!



Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



BELLINI SENIOREN-RESIDENZ KREFELD GMBH

Am Schirkeshof 6 · 47804 Krefeld

Telefon 02151/7377-0 · info@bellini-krefeld.de

WEITERE STANDORTE

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ GELDERN GMBH

Telefon 02831/13498-0

info@bellini-geldern.de

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ DORSTEN GMBH

Telefon 02362/79065-0

info@bellini-dorsten.de

BELLINI SENIOREN-RESIDENZ NEUWIED GMBH

Telefon 02631/9527-0

info@bellini-neuwied.de

bellini-seniorenresidenzen.de