



# *Hausgeflüster*

Hausnachrichten

Residenz Ambiente Berlin

Mai · Juni · Juli 2026



*A* RESIDENZ  
AMBIENTE

## *Grüßwort*

von Delia Heinen,  
Residenzleitung

3

Herzlich willkommen  
Wir gratulieren

4

4

## *Persönliches*

Mitarbeiter stellen sich vor

5

## *Termine*

Vorschau auf unsere  
Sonderveranstaltungen

6

## *Gedicht*

Er ist's

7

## *Wissenswertes*

Gärtnerglück auf Augenhöhe

8

## *Gesundheit*

*Die Geschichte der Rose*

10



Wir nehmen Abschied

19

## *In eigener Sache*

Frühjahrsmüdigkeit

14

## *Wissenswertes*

Haarausfall im Alter

16

## *Unterhaltung*

Sudoku

20

## *Impressum*

„Ambiente Kurier“  
ist die Hauszeitung  
der Residenz  
Ambiente Berlin.

**V.i.S.d.P**  
Delia Heinen

**Redaktion**  
Delia Heinen,  
Sophia Heidtmann,  
Julia Indenbaum

**Fotos**  
IMAGO,  
stock.adobe.com  
Pro Seniore Archiv

**Gestaltung und  
Produktion**  
Forum GmbH,  
Saarbrücken

**Druck**  
O/D media GmbH,  
Ottweiler

**Auflage 100**

# *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, Mitarbeitende und Freunde unseres Hauses!*

heute halte ich etwas ganz Besonderes in den Händen: die erste Ausgabe unserer Hauszeitung. Ein neues Projekt, das unser gemeinsames Leben in der Residenz sichtbar machen soll – mit Geschichten, Bildern, Erinnerungen und Momenten, die unseren Alltag so wertvoll machen.

Unser Haus ist weit mehr als ein Ort zum Wohnen. Es ist ein Zuhause voller Begegnungen, Gespräche, gemeinsamer Aktivitäten und vieler kleiner Augenblicke, die oft im Verborgenen bleiben. Mit dieser Hauszeitung möchten wir genau diese Momente festhalten und miteinander teilen.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die an der Entstehung dieser ersten Ausgabe mitgewirkt haben – mit Ideen, Beiträgen, Fotos und viel Engagement. Solche Projekte leben von Gemeinschaft, und genau diese Gemeinschaft macht unsere Residenz aus.

Ganz besonders danke ich unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie füllen dieses Haus mit Leben, Erfahrung, Humor und Herzlichkeit. Ihre Geschichten und Ihr Vertrauen sind das Herzstück unserer Gemeinschaft.



Ich hoffe, dass unsere Hauszeitung künftig zu einem festen Begleiter wird, der informiert, verbindet und Freude schenkt. Für Anregungen, Wünsche oder Beiträge für die nächste Ausgabe sind wir jederzeit dankbar.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Premieren-Ausgabe.

Herzliche Grüße

Delia Heinen  
Residenzleitung



*Herzlich willkommen!*

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und  
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch  
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und  
Bewohnern 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.



# Mitarbeiter stellen sich vor:

Mein Name ist **Sophia Heidtmann** und ich bin als Residenzberatung tätig und kümmere mich hauptsächlich um die Belegung.

Nach meiner Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen, habe ich zunächst einige Zeit im zentralen Marketing gearbeitet. Dort konnte ich viele wertvolle Erfahrungen sammeln, vor allem im Bereich Organisation, Kommunikation und Service.

Mit der Zeit wurde mir jedoch immer klarer, dass ich mir für meine berufliche Zukunft etwas anderes wünsche: Ich wollte näher an den Menschen arbeiten, den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner direkt miterleben und einen persönlicheren Beitrag leisten. Der Wunsch nach mehr Nähe, Austausch und echten Begegnungen hat mich schließlich dazu gebracht, einen neuen Weg einzuschlagen.

Seit Oktober 2025 bin ich nun Teil dieser Residenz – eine Entscheidung, die ich sehr bewusst getroffen habe und über die ich mich bis heute sehr freue. Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt. Ein freundliches Gespräch, ein offenes Ohr oder einfach ein kurzer Austausch auf dem Flur gehören für mich genauso zum Arbeitsalltag, wie meine Aufgaben in der Beratung.



Ich komme ursprünglich aus Brandenburg und habe mich hier schnell sehr wohlfühlt. Das herzliche Miteinander, die Gespräche und die vielen kleinen Begegnungen, machen diese Residenz für mich zu einem besonderen Ort. Ich schätze den täglichen Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr und freue mich darauf, Sie weiter kennenzulernen, Sie zu begleiten und gemeinsam den Alltag zu gestalten.

Herzliche Grüße  
Sophia Heidtmann

## *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,*

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen  
Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich  
einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-  
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin  
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-  
plan und auf unseren Aushängen.  
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

*Ihre Residenzleitung*



**Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im  
Eingangsbereich.**

## *Er ist's*

*Frühling lässt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte;  
Süße, wohlbekannte Düfte  
streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.*

*Horch, von fern ein leiser Harfenton!*

*Frühling, ja du bist's!*

*Dich hab ich vernommen.*

*Eduard Möricke*



# Gärtnerglück auf Augenhöhe



*Ein kleines Hochbeet ist der ideale „Garten“ auf Balkon und Terrasse.*

Das eigene Gemüse ziehen, den Duft von frischen Kräutern in der Nase oder das Rot der ersten Erdbeeren bestaunen – das Gärtnern ist für viele von uns eine lebenslange Leidenschaft. Da das Bücken und Knien im Gartenbeet mit der Zeit oft beschwerlich wird, ist das Balkonhochbeet eine wunderbare Alternative.

Es schafft ein Stück Barrierefreiheit im Alltag, da die Arbeitshöhe individuell gewählt werden kann. So lassen sich die Pflanzen bequem im Stehen oder ganz entspannt vom Gartenstuhl aus pflegen, ohne Rücken oder Gelenke zu belasten.

Auch die Pflege ist einfach: Lästiges Unkrautjäten gehört fast der Vergangenheit an und die Pflanzen sind vor Schnecken sicher geschützt.

Auf der relativ kleinen Fläche im Hochbeet gilt das Motto: Qualität vor Quantität. Hier einige besonders dankbare Kandidaten:

**Aromatische Kräuterküche:** Schnittlauch, Petersilie und Basilikum wachsen kompakt und verfeinern jedes Mittagessen frisch vom Balkon.

**Knackige Salate:** Pflücksalate sind besonders praktisch. Die äußeren Blätter werden geerntet, das Herz der Pflanze bleibt stehen und wächst immer wieder nach.

**Radieschen und Kohlrabi:** Diese Sorten wachsen schnell und sind genügsam. Im Hochbeet kann man den Fortschritt täglich beobachten, ohne sich bücken zu müssen.

**Naschobst für die Kanten:** Erdbeeren sind perfekt für den Rand. Die Früchte hängen dekorativ nach außen, bleiben sauber und lassen sich bequem im Vorbeigehen pflücken.

Im Hochbeet trocknet die Erde an sonnigen Tagen schneller aus. Eine kleine Gießkanne mit langem Hals erleichtert das Bewässern am Morgen oder Abend.



## Das Fundament für reiche Ernte:

Die schichtweise Befüllung des Hochbeets funktioniert wie eine natürliche Heizung und Vorratskammer. Für ein Balkonhochbeet sind drei Schichten optimal:

### Die Drainage-Schicht:

Grobes Material wie zerkleinerte Äste, Zweige oder Holzhackschnitzel. Diese Schicht sorgt dafür, dass überschüssiges Gießwasser abfließen kann und keine Staunässe entsteht.

**Tipp:** Wer keine schweren Äste schleppen möchte, kann zu leichtem Blähton greifen. Er erfüllt denselben Zweck und ist wesentlich handlicher.

### Die Nährstoff-Schicht:

Feineres organisches Material wie Laub, Rasenschnitt oder halbverrotteter Kompost. Die Zersetzung dieser Schicht erzeugt natürliche Wärme, die das Pflanzenwachstum anregt und eine frühere Ernte ermöglicht.

### Die Pflanz-Schicht:

Den Abschluss bildet eine hochwertige, feinkrümelige Hochbeeterde. Sie liefert die Nährstoffe für die jungen Wurzeln Ihrer Pflanzen.

**Wichtig:** Die einzelnen Schichten beim Befüllen leicht andrücken, da sich das Material mit der Zeit etwas setzt. Nach etwa fünf bis sieben Jahren ist die Füllung „verbraucht“ und sollte einmal komplett erneuert werden.

### Die richtige Anordnung:

Damit Ihre Pflanzen richtig gedeihen, hilft ein kleiner Trick aus der Natur: die Mischkultur. Pflanzen Sie hohe Sorten wie kleine Strauchtomaten in die Mitte oder nach hinten, damit sie den kleineren Kräutern nicht das Licht rauben. Kombinieren Sie zudem Pflanzen, die sich gegenseitig unterstützen: Zwiebeln und Möhren zum Beispiel halten sich gegenseitig Schädlinge vom Leib.



**Pflanz-Schicht (ca. 40 %)**  
Hochbeeterde

**Nährstoff-Schicht (ca. 40 %)**  
Laub, Rasenschnitt,  
halbverrotteter Kompost

**Drainage-Schicht (ca. 20 %)**  
Zerkleinerte Äste, Zweige oder Blähton

# Die Geschichte der Rose

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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



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

• **Rosenwasser:**

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

• **Rosenöl:**

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

• **Rosenextrakt:**

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

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

*Julia Indenbaum*

## Service-Tipps

Wie man die Rose in die eigene Pflege integriert

**Rosenbäder im Winter:**

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

Feuchtigkeitsspendende

**Rosenmasken:**

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

**Pflege für strapazierte Hände mit**

**Rosencreme:**

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



# Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen  
Bewohnerinnen und Bewohnern

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

*Franz von Assisi*

# Frühjahrsmüdigkeit

Höhere Temperaturen, länger Tageslicht: Im Frühling blüht die Natur auf. Bei vielen Menschen passiert aber genau das Gegenteil. 39 % der Frauen und 22 % der Männer in Deutschland sind vor allem eines: Müde.

Frühjahrs­müdigkeit ist trotz des Namens keine Frage der Jahreszeit, sondern der Temperatur. Das ist das Resultat des Umstellungsprozesses des Organismus auf die warme Jahreszeit. Steigt nun die Temperatur für ein paar Tage an – reagiert der Körper mit einer Erweiterung der Blutgefäße – und damit sackt der Blutdruck vorübergehend ab. Die Folgen sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Besonders betroffen sind oft wetterfühlige Menschen und solche mit niedrigem Blutdruck, Frauen öfter als Männer. Kurzfristig helfen die üblichen Wachmacher wie Kaffee und frische Luft. Effektiver aber ist es die Frühjahrs­müdigkeit nachhaltig zu bekämpfen – und zwar vom ersten warmen Tag an.

## Tipps gegen Frühjahrs­müdigkeit

- Geduld haben: Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht krank sind. Der Zustand Ihres Körpers hat einfach mit der Jahreszeit zu tun.
- Warm und kalt duschen: Wechselgüsse bringen den Kreislauf in Schwung
- Spazieren gehen: Laufen in der Natur entspannt. Zudem hilft Tageslicht dem Körper seinen natürlichen Rhythmus zu finden.
- Moderat Sport treiben: Bewegung bringt den Körper in Schwung und hellt die Stimmung auf. Wichtig dabei: Den Körper nach

der Ruhepause im Winter nicht gleich überstrapazieren.

- Sonne tanken: Sonnenstrahlen auf der Haut unterstützen die Bildung von Vitamin D, dessen Spiegel im Winter sinkt.
- Leichte Kost: Nach den winterlichen Kalorienbomben jetzt die Vitaminvorräte mit Gemüse und Obst auffrischen.

## Schlaf – wir bringen Licht ins Dunkel

Im Reich der Tiere gibt es Kurz- und Langschläfer. Kurzschläfer sind Elefanten mit 2 bis 4 Stunden, Pferde schlafen nur ganze 3 Stunden und Giraffen immerhin 4 bis 5 Stunden. Langschläfer sind Katzen mit 12 bis 16 Stunden. Bei Faultieren war irgendwie klar, dass sie lange schlafen, nämlich 16-17 Stunden. Fast den ganzen Tag schlafen Fledermäuse nämlich volle 20 Stunden.

Dornröschen war richtig müde und schlief im Märchen der Gebrüder Grimm 100 Jahre. Am 15. März ist der Welttag des Schlafes.

Eine kleine Nachtmusik: 62 % nutzen Musik als Einschlafhilfe, am beliebtesten dabei ist Klassik mit 32%.





## 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



# *Haarausfall im Alter*

## *Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten*

**Mit zunehmendem Alter laufen viele körperliche Vorgänge langsamer ab. Die Ursache liegt in der schwindenden Produktion von Wachstumshormonen. Genauso wie sich Hautzellen dann nicht mehr so schnell regenerieren, wachsen auch Haare irgendwann nicht mehr so rasch nach – und werden somit grau und spürbar weniger. Doch dem Prozess lässt sich durchaus etwas entgegenwirken.**

### **Ursachen**

Von Haarausfall im Alter bleiben nur wenige Menschen verschont. Etwa um die Vierzig machen sich sowohl bei Männern als auch bei Frauen die ersten Anzeichen bemerkbar. Dabei handelt es sich hierbei nicht um einen Haarausfall im eigentlichen Sinne, sondern nur um ein verlangsamtes Nachwachsen der Haare aufgrund abnehmender körpereigener Wachstumshormone. Eine weitere Ursache ist

die Produktion männlicher Hormone, sodass es bei Männern auch ganz normal ist, dass sie mit dem Alter ihre Haare verlieren. Aber auch Frauen haben einen bestimmten Anteil männlicher Hormone im Blut. Dieser wird mit Einsatz der Menopause immer größer und kann unter anderem auch den Ausfall von Kopfharen zur Folge haben. Für das weibliche Geschlecht ist dieser Prozess besonders unangenehm, da kräftiges und volles Haar doch einen wichtigen Bestandteil ihrer Schönheit symbolisiert. Mit zunehmendem Alter verlieren Haare zudem auch ihre ursprüngliche Farbe – sie werden grau oder gar weiß. Sie sind dann meist viel dünner als stark pigmentiertes Haar, was das Volumen noch zusätzlich beeinträchtigen kann. Krankheitsbedingter Haarausfall hingegen, wie zum Beispiel die so genannte Alopezie (kreisrunder Haarausfall), hat andere Ursachen und bedarf einer ärztlichen Betreuung.

### Behandlungsmöglichkeiten

Die biologische Uhr lässt sich nicht aufhalten, aber es gibt durchaus Methoden und Hilfsmittel, die wieder eine gewisse Fülle in das Haar bringen können. Die Ernährung spielt hierbei eine wichtige Rolle. Empfehlenswert ist eine fettarme und mineralstoffreiche Kost bestehend aus magerem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, Milch, Obst und Gemüse. Eine zusätzliche Versorgung mit Zink und Eisen durch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel kann ebenfalls hilfreich sein, sollte aber nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt geschehen. Äußerlich bieten sich verschiedene Methoden an. Alle Maßnahmen zielen jedoch darauf ab, die Haarwurzel wieder zu aktivieren und die Kopfhaut zu durchbluten. Empfohlen werden in dem Zusammenhang unter anderem Koffeinshampoos oder auch verschiedene Öle, wie Klettenwurzel- und Rizinusöl (im Drogeriemarkt erhältlich). Was im Einzelfall am besten wirkt, kann allerdings individuell ver-



schieden sein und muss daher ausprobiert werden. Was hingegen unumstritten ist: Wer schönes Haar haben möchte, muss es auch pfleglich behandeln. Tipps hierzu: Haare nach dem Waschen nicht trocken rubbeln, sondern mit einem Handtuch umwickeln. Danach vorsichtig durchkämmen. Alles, was unnötig am Haar zieht wie Spangen oder strenge Zöpfe, streichen. Gleiches gilt für heiß föhnen – auch das strapaziert das Haar unnötig. Lieber auf eine milde Wärmestufe stellen oder an der Luft trocknen lassen.

*Svenja Pohlmann*



# SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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

# Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!

Mediq betreut Sie in allen Versorgungsbereichen – persönlich und zuverlässig.



Enterale Ernährung



Infusionstherapie



Stoma



Wunde



Tracheostoma



Ableitende Inkontinenz



Diabetes

Informieren Sie sich jetzt kostenfrei unter  
Telefon 0800 3344800 · kundenservice@mediq.de · www.mediq.de

Mediq Deutschland GmbH · 66663 Merzig



MD/M/0004/V01/2026-03



at the heart of healthcare

**Residenz Ambiente Berlin**  
Am Friedrichshain 18 · 10407 Berlin  
Telefon 030 75658-0  
berlin@residenz-ambiente.de  
[www.residenz-ambiente.de](http://www.residenz-ambiente.de)