

s' Blättle

HAUSNACHRICHTEN



Gesund-
heitsthema
**Die Kraft des
Vagusnervs**
Seite 20

AUSGABE

JANUAR
FEBRUAR
MÄRZ

2026



SENIORENRESIDENZ

FRIEDRICHSAU



„s'Blättle“

ist die Hauszeitschrift
der Seniorenresidenz
Friedrichsau in Ulm.

V.i.S.d.P.:

Birgit Klinkhammer, Direktorin

Redaktion:

Marijana Stantic,
Öznur Akarca,
Elke Clauß
Christel Sperlich

Fotos:

Öznur Akarca,
Marijana Stantic,
Elke Clauß,
IMAGO,
stock.adobe.com,
gettyimages.com

Gestaltung und Produktion:

Forum GmbH, Saarbrücken

Druck:

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage: 750



Grußwort

von Birgit Klinkhammer, Direktorin 3

Hausnachrichten

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Mitarbeiter stellen sich vor 5

Veranstaltungen 6

Wir nehmen Abschied 7

Erlebenisse

O' zapft is! Ein gelungenes Oktoberfest 8

Einstein in Pop Art..... 10

Klavierkonzert 12

Mitsingkonzert 13

Vortrag Museum Ulm 14

Musikhochschule Trossingen 15

Ausbildungsmesse 16

Freies Malen 17

Genießerfrühstück 18

Herbstzeit ist Backzeit 19

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs 20

In eigener Sache

Frauenstammtisch 24

Gedicht

Oktoberfest 2025 25

Unterhaltung

Sudoku 26

Gesundheitsthema: Seite 20

Die Kraft des Vagusnervs

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Ich begrüße Sie herzlich im neuen Jahr und wünsche Ihnen für 2026 Gesundheit, Zuversicht und viele schöne Momente in unserer Gemeinschaft.

Der Januar begrüßt uns mit seiner besonderen winterlichen Ruhe. Die Natur kommt zur Besinnung, alles wird etwas stiller – und genau diese Zeit lädt ein, es sich drinnen gemütlich zu machen.

Warme Gespräche, gemeinsames Lachen, ein gutes Buch oder eine Tasse Tee können an frostigen Tagen besonders wohltuend sein.

Auch in unserer Seniorenresidenz Friedrichsau spüren wir diese winterliche Stimmung: klare kalte Luft draußen, behagliche Wärme drinnen und eine Atmosphäre, die dazu einlädt, aufmerksam miteinander ins neue Jahr zu starten.



Möge der Winter Ihnen schöne, ruhige Stunden schenken und genügend Licht, um mit Kraft und Freude in die kommenden Monate zu gehen.

Ich freue mich auf ein gemeinsames, gutes Jahr mit Ihnen allen.

Birgit Klinkhammer
Dirketorin





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 **Lia Habtezion**, ich bin 34 Jahre alt und seit September als Assistentin der Pflegedienstleitung hier im Haus tätig.

Bereits seit meinem 16. Lebensjahr sammle ich Erfahrungen in der Pflege – ein Berufsfeld, das mich von Anfang an begeistert hat.

Im Jahr 2014 habe ich mein Examen als Altenpflegerin erfolgreich abgeschlossen, und 2019 folgte die Weiterbildung zur Wohnbereichsleitung.

Ich übe meinen Beruf mit großer Freude und viel Herz aus. Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt, und ich bin dankbar, diesen Weg beruflich gehen zu dürfen.

In meiner Freizeit backe ich leidenschaftlich gern und genieße die Zeit mit Freunden und Familie.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dem bestehenden Team weiterhin eine warmherzige und professionelle Pflege zu gestalten.





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

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

Januar

FR 02.01. 10.00–11.30 Uhr
Neujahrsgruß mit Sektempfang

.....

DO 08.01. 14.00–17.00 Uhr
Tanzcafé

.....

DO 22.01. 9.00 Uhr
Geburtstagsfrühstück



Februar

DO 12.02. 10.00–11.30 Uhr
Valentinstagsaktion

März

FR 27.03. 16.00 Uhr
Doris Reichenauer
„jetzt hat's gschnacklt“



Die genauen Uhrzeiten können Sie gerne an unserer Rezeption erfragen.

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

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

O' zapft is! Ein gelungenes Oktoberfest

Besser hätte es nicht passen können: Pünktlich zum Start unseres Oktoberfests zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite – auf die Minute genau riss der Himmel auf und bescherte uns den perfekten Rahmen für einen fröhlichen Festtag. Für die musikalische Stimmung sorgte das Kreisorchester, das mit schwungvollen Melodien und zünftigen Klängen sofort gute Laune verbreitete. Ob Mitschunkeln, Mitklatschen oder einfach nur Genießen – die Musik brachte alle in Festzelt-Stimmung. Auch kulinarisch kamen unsere Bewohnerinnen und Bewohner voll auf ihre Kosten: frisch gezapftes Augustiner Bier, würzige Minihaxen und leckere Würstchen vom Grill machten den Tag zu einem echten bayerischen Genuss. Der Duft von Gegrilltem, das fröhliche Gemurmel und die vielen lachenden Gesichter schufen eine wunderbare Atmosphäre.



Es war ein toller Tag in netter Gesellschaft – voller Spaß, guter Gespräche und gemeinsamer Freude. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen unseres Oktoberfests beigetragen haben.

Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!





Einstein in Pop Art

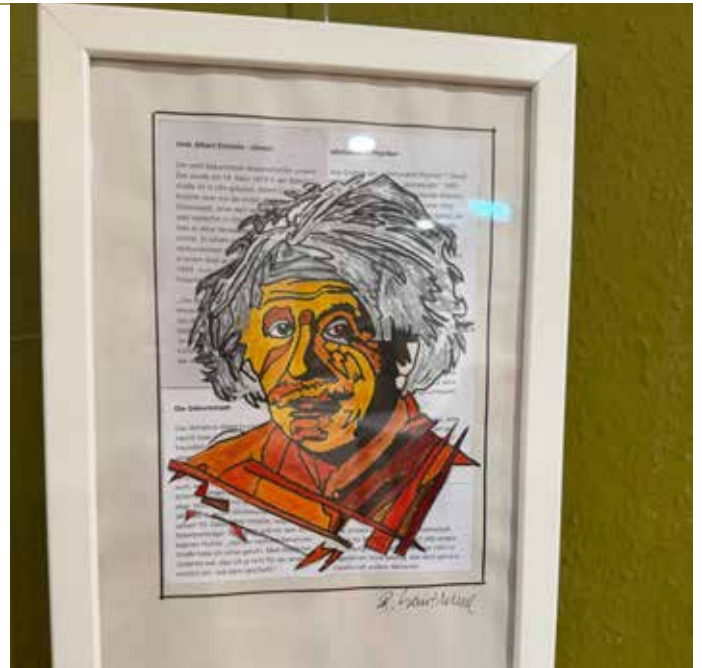
Unsere neue Ausstellung im Speisesaal der Seniorenresidenz Friedrichsau lädt zu einem farbenfrohen Blick auf eine der größten Persönlichkeiten der Wissenschaft ein: Albert Einstein, handgemalt in leuchtender Pop-Art-Kunst.



Die kreative Aktion, die im Rahmen des Infotags im Juni 2025 begann, verwandelte den Physiker mit den berühmten wilden Haaren in ein buntes, fröhliches Motiv. Jedes Bild ist ein echtes Unikat – gestaltet mit viel Liebe, Mut zu kräftigen Farben und einer großen Portion Freude am Experimentieren.

Ein ganz besonderes Dankeschön gilt unserer engagierten Mal-Gruppe. Mit ihrem Talent, ihrer Geduld und ihrer Begeisterung haben sie diese heitere Ausstellung möglich gemacht. Die farbenfrohen Werke spiegeln nicht nur Kreativität wider, sondern auch die gute Stimmung, die während des Malens spürbar war. Und vielleicht hätte auch Albert Einstein selbst seine Freude daran gehabt – schließlich wird ihm ein feiner Sinn für Humor nachgesagt.





Klavierkonzert

Monika Hämmerle begeisterte mit beliebten und bekannten Klaviermelodien aus Klassik, Oper und Unterhaltung.

Das „Rondo“ von W .A. Mozart, das „Thema aus dem Forellenquintett“ von Franz Schubert, „Der Schwan“ aus dem „Karneval der Tiere“ von Camille Saint-Saens“ und „Wien bleibt Wien“ sowie viele weitere Stücke trug sie gekonnt und bravourös vor.

Herzlichen Dank an Monika Hämmerle für ihr erstes Konzert in unserem Hause.



Mitsingkonzert

Quer durch Europa führte das Mitsingkonzert mit Schlagern und Volksliedern – von Ludmila Mass auf dem Akkordeon gespielt.

Bei Stücken wie „Tanzen möchte ich“, „Die Fischerin vom Bodensee“, dem „Kufsteinlied“ und vielen weiteren sangen die zahlreichen Besucherinnen und Besucher gerne mit.

Danke an Ludmila Mass für ihr Mitsingkonzert.



Vortrag Museum Ulm

In ihrem neuen Vortrag stellte Dr. Marianne Erath die Rommelfiguren vor, welche um 1800 Septimus und Nonus Rommel in Ulm fertigten. Ca. 13 bis 14 cm große Tonfiguren aus vielen Bereichen und gesellschaftlichen Schichten – liebevoll und detailreich von den Brüdern gestaltet – entstanden und geben Einblicke in das Leben der damaligen Zeit.

Herzlichen Dank an Dr. Marianne Erath für ihren spannenden, informativen und kurzweiligen Vortrag.



Musikhochschule Trossingen





Ausbildungsmesse

Dieses Jahr war unser Haus auf 2 Messen vertreten – Ausbildungsmesse und Fachkräfte Messe! Das Team stellte unser Haus, unsere Angebote und die Ausbildung/Fachkräfte Möglichkeiten anschaulich vor. Besucher und Besucherinnen und Interessierte konnten sich über die Arbeit in unserem Haus informieren, Fragen stellen und einen Einblick in den Alltag und die Ausbildungswege bei uns gewinnen. Ein großes Dankeschön an alle, die die Präsentation vorbereitet und unser Haus freundlich und professionell vertreten haben.



Freies Malen

Kreativität kennt kein Alter! Beim freien malen konnten Bewohnerinnen und Bewohner ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Mit viel Freude und Farbe entstanden bunte Bilder – jedes ganz individuell und mit persönlicher Note.

Anschließend wurden gemeinsam schöne Laternen gebastelt, die jetzt mit ihrem warmen Licht unser Haus schmücken.

Es ist wunderbar zu sehen, wie viel Ausdruck, Lebensfreude und Erinnerungen in jedem Kunstwerk stecken. Dabei sind viele kleine Kunstwerke entstanden – voller Vielfalt und Gefühle.



Genießerfrühstück

Ein Genuss für alle Sinne bei unserem Genießerfrühstück werden alle Bewohnerinnen und Bewohner individuelle auf Wunsch mit Frühstück vom Team SKD versorgt, ob Croissant mit Marmelade, Spiegeleier, Lachs oder Früchten und vieles mehr. Dabei bleiben keine Wünsche offen.

In entspannter Atmosphäre wurde geschnackt, gelacht und der Tag ganz gemütlich begonnen.

Solche Frühstücksrunden bringen nicht nur Genuss, sondern auch Freude und Gemeinschaft in den Alltag.



Herbstzeit ist Backzeit



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 Vagusnervenfaser 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. Spazierengehen, 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 Kieferlockerungsübungen 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



Doris Reichenauer: Jetzt hat's gschnacklt ...

Freitag, 27. März 2026 · Einlass: 16 Uhr · Beginn: 17 Uhr
Im großen Saal unserer Residenz

Doris Reichenauer live in unserer Residenz!

Freche Comedy mit Herz – authentisch, charmant und zum Brüllen komisch!
Bekannt aus dem Duo „Dui do on de Sell“ präsentiert die Preisträgerin
des Kleinkunstpreises Baden-Württemberg 2025 ihr neues Solo-Programm
mit echten Alltagsgeschichten, in denen sich ein jeder wiedererkennen
kann. Da bleibt kein Auge trocken!

Karten erhalten Sie für **23 € pro Person** an unserer Rezeption,
gerne auch nach telefonischer Vorreservierung –
und nur solange der Vorrat reicht.



SENIORENRESIDENZ

FRIEDRICHSAU

Eberhardtstraße 85 – 93 · 89073 Ulm · Telefon 0731 924-19
info@seniorenresidenz-friedrichsau.de
Träger: Seniorenresidenz Friedrichsau gGmbH



Frauenstammtisch

Beim letzten Frauenstammtisch ging es bei uns richtig fröhlich zu! Bei einem Gläschen Sekt und leckerem Lachs wurde geplaudert, gelacht und natürlich auch verwöhnt. Mit buntem Nagellack, pflegenden Masken (auf

Wunsch unserer Damen) und viel guter Laune wurde der Nachmittag zu einer kleinen Wellnessrunde. Es wurde viel gequatscht, gescherzt und herzlich gelacht – eine echte Frauenrunde, wie sie sein soll.



Oktoberfest 2025

Heia, hussasa,
der Herbst ist da!
Und mit ihm das Oktoberfest,
an dem man es sich's gut gehen lässt.

Es gibt n'en Wetterfrosch im Haus –
im Wetter- Sehen ist er zu Haus.
Seine Oktoberfest-Prognose
ging diesmal beinahe in die Hose,
doch nach dem Regenmorgen –
welche Wonne –
schien dann den ganzen Tag die Sonne!

Herzliche Lebkuchen gab's am Band,
sie zierten der Madl Dirndl-Gewand,
denn zum Fest war'n zünftig angezogen
Besucherinnen in Garderoben,
war'n ins Dirndl reingeschlüpft
und beim Fest herumgehüpft,
zusammen mit des Hauses Damen,
die auch in dieser Tracht ankamen,
die heut' ins Dirndl eingehüllt
und dieses zum Teil prall gefüllt.

Auch Lederhosen-Träger war'n zu sehen,
manche nicht zu überseh'n.
Lukullisch – das lief wie geschmiert –
wurden Schweinshaxen serviert,
auf Tellern mit dem Sauerkraut,
dazu ein kühles Bier – gebraut
von bekannter Brauerei,
manche tranken zwei – gar drei!



Was wäre ein Oktoberfest
ohne dass man's krachen lässt.
Musik spielt hier 'ne große Rolle,
kost' es heute, was es wolle.
Orchestergruppe „Kreissenioeren“,
gab' uns auch was auf die Ohren
mit Trompete und Posaune,
ja, das machte gute Laune, –
mit Tenorhorn und Gesang,
keinem wurd' die Zeit zu lang
bei Musik vom Egerland,
den Festbesuchern wohl bekannt.

Michael Pfänder
Residenzbewohner





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

B

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

C

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



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





SENIORENRESIDENZ

FRIEDRICHSAU

Seniorenresidenz Friedrichsau
Eberhardtstraße 85–93 · 89073 Ulm
Telefon 0731 924-19
info@seniorenresidenz-friedrichsau.de
www.seniorenresidenz-friedrichsau.de