



Klatschbase

Hausnachrichten

Best Care Residenz Am Schlossberg

Februar · März · April 2026



Best Care
Ihr Zuhause im Alter

Grußwort

von unserer Residenzleitung,
Herrn Christoph Speda

3

Herzlich willkommen
Wir gratulieren

4

4

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Erlebnisse

Oktoberfest

8

Kürbisfest

10

Weihnachtsbasar

12

Alle Jahre wieder ...

14

Der erste Schnee ...

16

90. Geburtstag

17

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

18



Wir nehmen Abschied

22

Unterhaltung

Sudoku

22

Impressum

„Klatschbase“

ist die Hauszeitung
der Best Care
Residenz
Am Schlossberg

V.i.S.d.P

Christoph Speda

Redaktion

Jasmin Krause,
Birgit Theml,
Christel Sperlich

Fotos

IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Jasmin Krause,
Christoph Speda,
Alexandra
Wingefeld,
Maren Coers,
Anke Christ-Straub,
Ursula Murphy

Gestaltung und Produktion

Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 100

Liebe Leserinnen und Leser!

Willkommen im Jahr 2026!

Das Jahr 2025 stand weiterhin im Zeichen von internationalen Spannungen, den Kriegen in der Ukraine und im Nahen Osten sowie auch politischen Unruhen innerhalb Deutschlands. Umso mehr gilt es, dass wir als Gemeinschaft zusammenstehen und zusammenhalten. Das aktuelle turbulente weltpolitische Geschehen wird uns vermutlich noch eine Weile begleiten und zeigt uns immer wieder aufs Neue, dass Frieden, Sicherheit und Gemeinschaft nicht selbstverständlich sind und jeden Tag hart erarbeitet werden müssen.

Lassen Sie uns mit Zuversicht in das Jahr 2026 blicken und seien Sie dankbar für jeden Tag, den Sie in Gesundheit und in Zufriedenheit verbringen können. Freuen können wir uns darauf, dass der Winter und damit die dunkle Jahreszeit dem Ende entgegen geht und auch ganz bald wieder die Natur erwachen und uns mit Ihrer Farbenpracht Licht und Hoffnung vermitteln wird.

Mein Dank gilt allen Helfern, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben.



Starten Sie gut und wohlbehalten in ein neues, hoffentlich gutes, gesundes und glückliches Jahr 2026.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich viel Freude beim Stöbern in dieser Ausgabe.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst,

Christoph Speda
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:

Ich bin **Donald Valdes Sielinou Kebon** und wurde am 8. April 1998 in Duala geboren. Ein Ort in Kamerun, wo ich aufgewachsen bin.

Ich entdecke gerne neue Orte, spiele Fußball, höre gerne Musik und singe für mein Leben gern. In meiner Heimat habe ich ein dreimonatiges Praktikum in einem evangelischen Krankenhaus absolviert.

Zur Zeit wohne ich hier in der Residenz Am Schlossberg und mache meine Ausbildung zur Pflegefachkraft.

Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, da ich alten Menschen gerne meine Unterstützung anbiete, um Ihnen eine gute Versorgung zu gewährleisten und ihnen ein würdiges Leben und Freude zu geben.



Ich kann von mir sagen, dass ich ein zuverlässiger, mutiger und fleißiger Mensch bin, der gerne im Team arbeitet.

Ich bin offen und gebe Freude und Gute Laune an Bewohner und Mitarbeiter mit.



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 unsere Sonderveranstaltungen

Februar

FR 13.02. 14.44 – 17.00 Uhr

Faschingsfeier

DI 17.02.. ab 10.00 Uhr

Einmarsch der Ranzengarde



April

MI 22.04. 14.30 – 16.00 Uhr

Angehörigennachmittag

DO 30.04. 10.00 – 11.00 Uhr

Maibaumfest



Änderungen vorbehalten.

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



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

Oktoberfest



Am letzten Freitag im September feierte die Residenz am Schlossberg in Ulrichstein wieder ein stimmungsvolles Oktoberfest, das für viel Freude und Abwechslung im Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner sorgte. Auch Angehörigen sowie Mitarbeiter waren begeistert. Der festlich geschmückte Saal war mit blau-weißen Girlanden, traditionellen Dekoelementen und passenden Tischdecken dekoriert.

Die Veranstaltung begann am frühen Nachmittag mit einer herzlichen Begrüßung durch die Residenzleitung und einer gemütlichen Kaffeerunde.

Für die musikalische Unterhaltung sorgte der Alleinunterhalter Harald Winter, der mit seinem abwechslungsreichen Programm aus Volksmusik, bekannten Oktoberfest-Hits und stimmungsvollen Klassikern die perfekte musikalische Begleitung bot. Seine Musik animierte zum Mitsingen, Mitklatschen und Schunkeln.



Die fröhliche Stimmung setzte sich beim unterhaltsamen Spieleangebot fort.

Besonders beliebt waren das Dosenwerfen und das Brezelraten, bei dem die Bewohner erraten mussten, wie viele Brezeln sich in einem großen Glas befanden. Mit viel Lachen, Raten und Anfeuern entstand ein lebhafter Wettbewerb, bei dem kleine Preise für zusätzliche Motivation sorgten.

Am Abend erwartete die Bewohner ein zünftiges Oktoberfest-Essen. Gemeinsam genossen alle die herzhaften Speisen in gemütlicher Runde.

Das Oktoberfest endete in fröhlicher Stimmung, und viele Bewohner bedankten sich herzlich für den gelungenen Tag. Dank der liebevollen Vorbereitung und dem engagierten Einsatz des gesamten Teams wurde das Fest zu einem schönen Highlight, das noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Kürbisfest



Auch in diesem Jahr wurde die Kürbiszeit genutzt und der Kürbis in verschiedenster Weise verarbeitet. Kürbismarmelade, Kürbischutney und Kürbischips wurden hergestellt. In diesem Jahr haben sich sogar drei Gruppen zur Aufgabe gemacht mit viel Kreativität, Geduld und Teamgeist Kürbisse zu gestalten.



Dabei sind beeindruckende Kunstwerke entstanden, die nach einer sorgfältigen Bewertung prämiert wurden.

Ein großer Dank geht an alle Teilnehmenden, denn jede Gruppe hat mit viel Freude und Engagement beigetragen und das Kürbisfest zu einem besonderen Erlebnis gemacht.







Weihnachtsbasar

Unser Haus, welches für viele Menschen ein Zuhause geworden ist, erstrahlt im weihnachtlichen Glanz.

Auch dieses Jahr lud die Residenz am Schlossberg wieder zu Ihrem Weihnachtsbasar ein. Fünf Stände aus der Region boten Ihre Waren an. Es gab selbstgebackene Plätzchen oder gestrickte Socken, Schals und Mützen.

Man konnte sich an weihnachtlicher Floristik und vielen weihnachtlichen Dekoartikeln erfreuen. Leuchten mit liebevollen Verzierungen und Sprüchen animierten zum Kauf.



An unserem hauseigenen Stand gab es Kürbismarmelade und Kürbischutney, welche die Bewohner selbst herstellten sowie selbstgefertigte Weihnachtsdekoration auf Baumscheiben und Weihnachtskarten. Außerdem konnten wir Wurstgläser aus der Region und frisch gebackenes Brot aus dem Backhaus eines Hofladens anbieten.

Schon ab 14.00 Uhr füllte sich das Foyer. Die Bewohner, deren Besucher und auch Mitarbeiter nutzten die Gelegenheit, das eine oder andere Weihnachtsgeschenk zu kaufen. Der prall gefüllte Tisch der Tombola wurde gut angenommen. Es gab an diesem Tag keine Nieten. Jedes Los brachte einen kleinen Gewinn hervor.

Für externe Besucher fanden an diesem Tag auch Hausrundgänge zur Vorstellung unserer Einrichtung statt.

Den Nachmittag konnten die Bewohner und Bewohnerinnen mit Ihrem Liebsten im Speisesaal verbringen. Bei Tee, Kaffee, Glühwein und Punsch sowie weihnachtlicher Musik vom Folklore Ensemble Lauterbach, konnten alle diesen schönen Tag genießen und ausklingen lassen.



Alle Jahre wieder ...

Festliche Stimmung und leuchtende Augen erfüllten am 5. Dezember die Residenz am Schlossberg in Ulrichstein.

Der Nikolaus persönlich kam zu Besuch. Sein Eintreffen sorgte bei den Bewohnerinnen und Bewohnern für sichtbares Staunen und berührende Momente, die den Zauber des Advents spürbar machten.

Mit viel Herzenswärme nahm sich der Nikolaus Zeit, für jede Einzelne und jeden Einzelnen im Haus.

Als Zeichen der Wertschätzung und Verbundenheit überreichte er allen Bewohnerinnen und Bewohnern ein gefülltes Säckchen voller Leckereien.

Die Überraschung war groß – ein schönes Beispiel dafür wie Traditionen Gemeinschaft stärken und besondere Augenblicke schaffen können.

Die Mitarbeiterinnen des SKD gestalteten außerdem im Speisesaal der Residenz eine tolle Nikolausfeier für unsere Seniorinnen und Senioren.

Die Tische bekamen weiße Tischdecken und wurden mit frischem Tannengrün geschmückt. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee, Plätzchen und Stollen wurde so manche kleine Geschichte aus der Vergangenheit erzählt, man sang verschiedene Weihnachtslieder und die eine oder andere Bewohnerin sagte sogar ein Weihnachtsgedicht auf. Viele Erinnerungen wurden wach!





Der erste Schnee ...

Jessy, Meenu und Aswathy erleben gerade einen ganz besonderen Moment. Die 3 Mitarbeiterinnen der Residenz am Schlossberg sehen und fühlen das erste Mal in Ihrem Leben Schnee. Aufgewachsen sind Sie in Indien. Schneefall kennen Sie nur von Bildern, aus dem Internet oder Fernsehen.

Jetzt erleben Jessy, Meenu und Aswathy den ersten Schneefall in Ulrichstein.

Für alle 3 ist das ein sehr emotionaler Moment. Schnee auf der Wiese, Schnee auf der Straße und dem Gehweg, auf den Dächern und den Bäumen – alles ist weiß, überall, wo man auch hinschaute, lag Schnee ! Fast instinktiv nehmen Sie eine Handvoll und werfen ihren ersten Schneeball.

Lachen und Gekicher begleiten das freudige Hopsen in der weißen Pracht!





90. Geburtstag

Zu seinem 90. Geburtstag durfte unser lieber Herr Ewald Mahr einen ganz besonderen Tag erleben.

Bereits am Morgen stattete Ihm der Bürgermeister der Stadt Ulrichstein, Herr Scharmann, einen Besuch ab und überbrachte dem Jubilar herzliche Glückwünsche.

Anschließend wurden von der Residenzleitung und allen anwesenden Mitarbeitenden frische Blumen überreicht. Keiner ließ es sich nehmen Ihn zu seinem Geburtstag zu gratulieren.

Gemeinsam mit anderen Bewohnern, wurde gesungen, gelacht und mit Ihm die Freude über diesen besonderen Anlass geteilt.

Am Nachmittag gab es im Raum Schlossberg, welcher liebevoll den Kolleginnen des SKD hergerichtet wurde, eine kleine Geburtstags-

feier mit Angehörigen und einigen Bewohnern in gemütlicher Runde.

Bei guten Gesprächen, fröhlicher Stimmung sowie leckeren Kaffee und Kuchen wurde der runde Geburtstag gefeiert – ein Moment voller Herzlichkeit und Gemeinschaft.

Eine große musikalische Überraschung bescherten die Vereine aus seinem Wohnort Bobenhausen, ob Feuerwehr, Gesangverein oder der Fußballverein SV Germania 1923 sangen gemeinsam das Fußballerlied und überbrachten ihre Glückwünsche.

Solche besonderen Momente zeigen, wie wichtig Zusammenhalt und Freude im Alltag unserer Bewohner sind. Das Team des Hauses freut sich, diese besonderen Augenblicke erleben zu dürfen und wünscht Herrn Mahr alles erdenklich Gute für das neue Lebensjahr!

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 „Steermann 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

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

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.

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	

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	

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

B

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

C

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



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



Best Care Residenz Am Schlossberg
Erlenweg 8 · 35327 Ulrichstein
Telefon 06645 7800-0 · Fax 06645 7800-250
ulrichstein@best-care-gmbh.de
www.best-care-gmbh.de