



Leimen Alleweil

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Odenwald

Februar · März · April 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Armend Muhaxheri

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

4

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor!

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Erlebnisse

Eindrücke aus dem Alltag

8

Sommerfest

10

Super-Bingo

12

Marionettentheater: Rumpelstilzchen

13

Oktoberfest

14

Wissenswertes

Ammoniten im Boden unserer Residenz

16

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

18



Wir nehmen Abschied

21

Historisches

Die Kurpfalz von einst – 1504

Als die Bergstraße brannte - Teil 2

Hart am Abgrund

22

Unterhaltung

Sudoku

26

Impressum

„Leimen Alleweil“
ist die Haus-
zeitung der Pro
Seniore Residenz
Odenwald

V.i.S.d.P
Armend Muhaxheri

Redaktion
Rana Kassem,
Christel Sperlich

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Simone Moscoso,
Zanna Miklasova,
Matoula Tsaousi

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Mit den Monaten Februar, März und April liegt eine besondere Zeit vor uns: Die Tage werden wieder länger, das Licht kehrt langsam zurück und mit dem Frühling erwacht neue Energie, in der Natur wie auch in unserem gemeinsamen Miteinander.

In unserer Residenz ist in den vergangenen Wochen viel passiert und auch in den kommenden Monaten dürfen wir uns auf zahlreiche schöne Momente freuen. Gemeinsam möchten wir den Alltag lebendig gestalten, mit vertrauten Angeboten, neuen Ideen, Begegnungen, Gesprächen und natürlich auch mit kleinen und großen Festen, die das Leben bereichern.

Gerade diese Zeit des Übergangs lädt dazu ein, innezuhalten, dankbar zurückzublicken und mit Zuversicht nach vorne zu schauen. Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle unseren Mitarbeitenden, die tagtäglich mit großem Engagement, Herz und Fachlichkeit für das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner sorgen. Ebenso danke ich Ihnen, liebe Angehörige, für Ihr Vertrauen und Ihre wertvolle Unterstützung.



Ich freue mich sehr darauf, die kommenden Monate gemeinsam mit Ihnen zu gestalten, auf viele Begegnungen, Gespräche und schöne Augenblicke und darauf, dass wir weiterhin ein Ort bleiben, an dem man sich sicher, gesehen und zu Hause fühlen darf.

Herzliche Grüße

Ihr
Armend Muhaxheri
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:

Liebe Leserinnen und Leser!

Mein Name ist **Rana Kassem** und ich freue mich sehr, mich Ihnen als Residenzberatung unserer Einrichtung vorstellen zu dürfen.

Ich bin seit dem 1. Dezember 2025 Teil des Teams und es liegt mir sehr am Herzen, hier tätig zu sein.

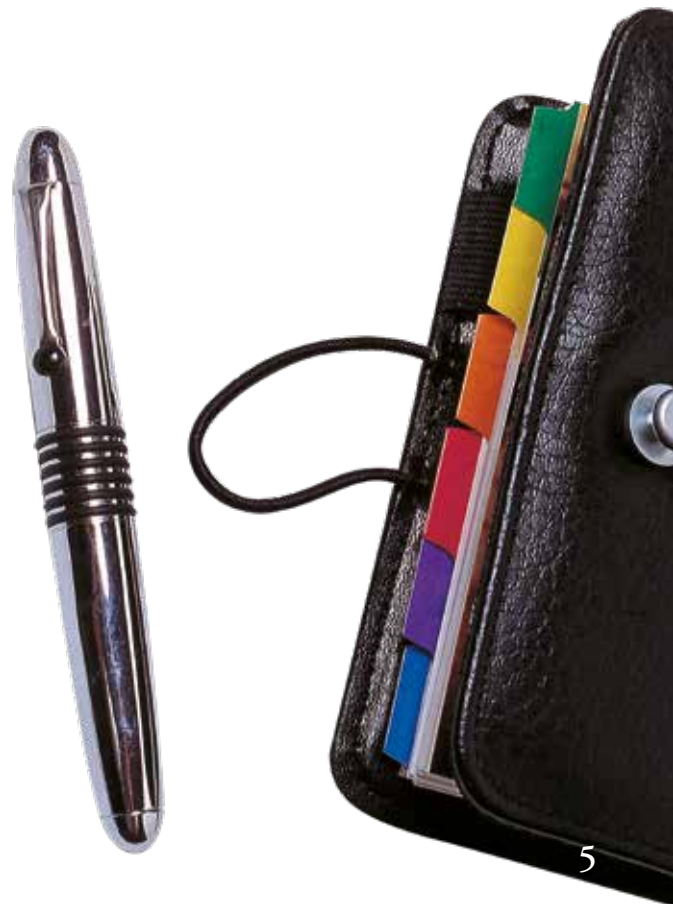
Als langjährige Leimenerin bin ich eng mit der Region verbunden. Viele kennen mich vielleicht aus meiner vorherigen Tätigkeit als Geschäftsführerin des Hotels Bären in Leimen. In dieser Zeit durfte ich viele wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Menschen sammeln. Erfahrungen, die ich heute mit großer Freude in meine Arbeit als Residenzberatung einbringe.

Der persönliche Kontakt, offene Gespräche und eine vertrauensvolle Begleitung sind mir besonders wichtig. Gerne bin ich für Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige sowie Interessierte da und stehe bei Fragen rund um unsere Residenz beratend zur Seite.

Ich freue mich auf viele Begegnungen, Gespräche und darauf, gemeinsam mit Ihnen unsere Einrichtung lebendig zu gestalten.

Herzliche Grüße
Ihre

Rana Kassem
Residenzberatung



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

DO 05.02. 16.00–16.30 Uhr
Katholischer Wortgottesdienst

DO 12.02. 16.00–16.30 Uhr
Evangelische Andacht

DI 17.02. 14.00–15.30 Uhr
Faschingsfeier

DO 26.02. 10.30–11.30 Uhr
DIA-Vortrag



März

DO 05.03. 16.00–16.30 Uhr
*Katholische Heilige Messe
mit Pfr. Henn*

MI 11.03. 14.00–16.00 Uhr
Super Bingo

DO 19.03. 16.00–16.30 Uhr
Evangelische Andacht





April

DO 02.04. 16.00–16.30 Uhr

Katholischer Wortgottesdienst

MI 08.04. 14.00–15.30 Uhr

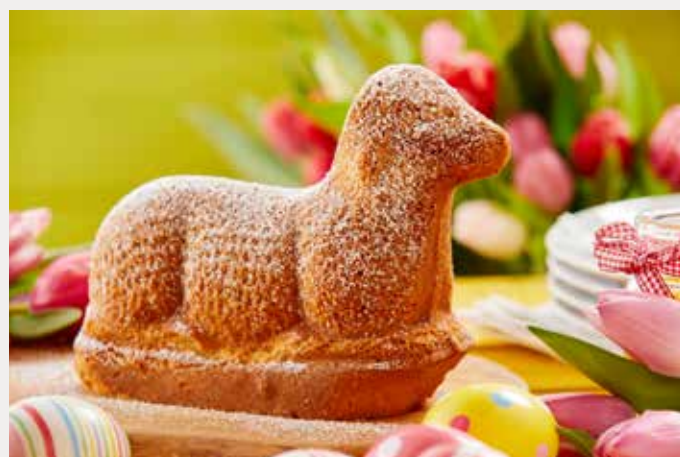
Osterfeier

MI 15.04. 15.00–16.30 Uhr

*Nostalgisches Kino
„Der Lügner“*

DO 23.04. 16.00–16.30 Uhr

Evangelische Andacht



**Änderungen vorbehalten.
Bitte entnehmen Sie die genauen
Termine und Veranstaltungen
den Plänen in den Aufzügen.**

Eindrücke aus dem Alltag





Sommerfest

Auch wenn das Sommerfest aufgrund des Wetters in diesem Jahr leider drinnen stattfinden musste, war es wie immer eine wunderschöne Zusammenkunft. Die Küche hat sich erneut mit viel Liebe und Engagement ins Zeug gelegt und tolles Essen gezaubert. Besonders der Nachtisch sorgte bei Bewohnern wie Mitarbeitern für leuchtende Augen. Darüber hinaus verwöhnte das Leimener Eiscafé Dolce Freddo alle mit köstlichem Eis, während Martin Halm mit seiner stimmungsvollen Unterhaltung für beste Laune sorgte.





Super-Bingo

Unser Super-Bingo war wieder ein voller Erfolg! Die Teilnehmer setzten sich zur Hälfte aus unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie aus externen Gästen zusammen – eine schöne Mischung, die für viel Freude und gute Stimmung sorgte. Bei Kaffee und leckerem Kuchen wurde eifrig gespielt, gelacht und mitgefiebert.



Marionettentheater: Rumpelstilzchen

Im Oktober war das Marionettentheater Hartmann zum ersten Mal bei uns zu Gast und begeisterte die Bewohnerinnen und Bewohner mit dem Klassiker „Rumpelstilzchen“. Die liebevoll handgefertigten Puppen faszinierten alle – und durften im Anschluss sogar aus nächster Nähe bestaunt und berührt werden.



Oktoberfest



Auch in diesem Jahr wurde wieder zünftig Oktoberfest gefeiert – mit leckerem Kuchen, frischem Bier und fröhlicher Gesellschaft.

Martin Halm sorgte mit seiner Musik und seiner charmanten Art für beste Stimmung und lud alle zum Mitsingen und Mitmachen ein.





Ammoniten im Boden unserer Residenz

Versteinerte Zeitzeugen unter unseren Füßen

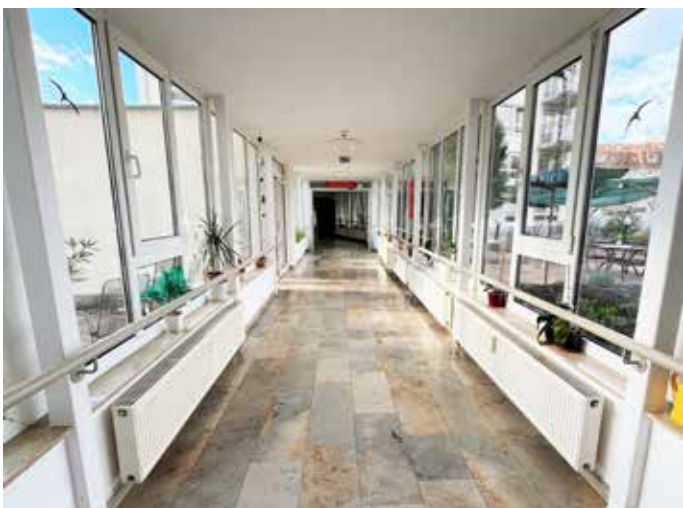
Wer mit wachem Blick durch unsere Residenz geht, entdeckt sie vielleicht – kleine spiralförmige Strukturen im Steinboden, fast wie kunstvoll eingravierte Muster. Doch was aussieht wie ein dekoratives Element, ist in Wirklichkeit ein Fenster in eine längst vergangene Welt: Es handelt sich um versteinerte Ammoniten.

Ammoniten waren Meerestiere, die vor über 65 Millionen Jahren lebten – also noch bevor die Dinosaurier ausstarben. Sie gehören zu den Kopffüßern, ähnlich wie die heutigen Tintenfische, und bewohnten spiralig gewundene Gehäuse. Diese Tiere lebten in den Ozeanen, und ihre fossilen Überreste sind weltweit in Sedimentgesteinen zu finden – so auch im Kalkstein, der für unseren Fußboden verwendet wurde.

Die Bodenplatten in unserer Residenz bestehen aus Jura-Marmor (auch Treuchtlinger Marmor genannt) und damit aus sogenann-

tem Fossil-Kalkstein. Dieses Naturgestein stammt oft aus ehemaligen Meeresböden, die über Jahrmillionen versteinert wurden. Die Ammoniten, die man in unseren Platten erkennen kann, sind also echte Fossilien – keine Nachbildungen, sondern Originale aus der Erdgeschichte.

Besonders faszinierend ist, wie gut einige Exemplare erhalten sind. Man erkennt deutlich die charakteristische Spiralförmigkeit, manchmal sogar feine Kammern innerhalb des Gehäuses. Jeder dieser Ammoniten ist einzigartig und erzählt seine eigene Geschichte aus einer



Unser Flur



Bodenfliesen aus Jura-Marmor

Zeit, als unsere Kontinente noch ganz anders aussahen und unsere Erde ein völlig anderes Gesicht hatte.

Unser Bewohner, Herr Dr. Lucas, ist Experte auf diesem Gebiet. Bereits im September 2023 hielt er einen spannenden DIA-Vortrag über diese faszinierenden Überreste der Urzeit und begeisterte damit die Zuhörer.

Wer also das nächste Mal durch die Gänge unserer Residenz spaziert, sollte den Blick einmal nach unten richten – und sich von einem kleinen Fossil für einen Augenblick in eine längst vergangene Welt entführen lassen.



Ein besonderes Exemplar mit weißem Calcit

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 Verdauungspertaltik 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. Spaziergehen, 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

Die Kurpfalz von einst – 1504

Als die Bergstraße brannte - Teil 2
Hart am Abgrund

Philipp aber hatte noch ein Problem: Wohin sich zuerst wenden? An drei Stellen zugleich konnte er nicht sein. Und so schickte er Kontingente unter der Führung derer von Sickingen, von Handschuhshausen und von Hirschberg, allesamt treue und tapfere Vasallen gegen die Angreifer. Er selbst wandte sich mit einem Heidelberger Kontingent zunächst gegen den Grafen von Württemberg, dessen

Truppen die Städte Weinsberg, Möckmühl, Knittlingen und das Dorf Maulbronn mit seinem Kloster hart bedrängten. Tage vergehen, dann Wochen. Scharmützel hier, Kämpfe dort und allenthalben wenig Erfolg, denn der Gegner ist zu stark. Philipp muss sich von seinen belagerten Städten zurückziehen, sie ihrem Schicksal überlassen.

Besser sieht es zunächst gegen den Markgrafen von Baden aus. Der hat mit seinen Mannen die Stadt Bretten eingekesselt, die



Das Städtlein Weinheim, nicht weit von Heidelberg. Hier hätte die wohl blutigste Schlacht zwischen dem Pfalzgrafen und Kurfürsten Philipp und dem Landgrafen von Hessen stattgefunden, im Vorfeld am oberen Bildrand wo heute neue Häuser stehen. Buchstäblich in letzter Minute aber wurde Einhalt geboten



In der aufgehenden Sonne eines Sommertages ist die Silhouette des Heidelberger Schlosses der Hintergrund, über den die Kornmarktmadonna auf dem Kornmarkt aufragt und die Sonne wie eine Strahlenkrone trägt. Sei immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort!

von einem Sickingen verteidigt wird. Die Geschütze des Markgrafen schießen tagelang auf die Stadtmauern um eine Bresche hineinzuschießen, damit man die Stadt erstürmen kann. Doch wie vom Pech verfolgt schießen die badischen Kanonen über die Stadtmauer oder zu kurz, treffen mal hier mal da, alles nur keine Bresche. Schließlich geht ihnen das Pulver aus. Der Markgraf lässt seine Geschützmeister im Zorn hinrichten, lässt von Bretten ab und verwüstet die umliegenden Dörfer, Felder und Städte.

Da erreicht den Pfalzgrafen Philipp eine Nachricht, die allen bisherigen Schrecken in den Schatten stellt: Von Norden her kommt der Hessische Landgraf die Bergstraße herunter und verbrennt rücksichtslos ein Dorf nach dem anderen, eine Stadt nach der anderen, gleich ob sie sich von vorne herein kampflös ergeben oder nicht.

Die Stadt Otzberg hisst beim Anblick der hessischen Mordbrenner die weiße Flagge. Vergebens, die Stadt wird erstürmt und verbrannt,

die Leute retten vereinzelt nur das nackte Leben. Philipp indes sammelt an Truppen was ihm noch verblieben ist und reitet gegen Norden. Mut hat er, den kann man ihm nicht absprechen. Den Landgrafen will er stellen, in offener Schlacht und wenn es sein Untergang sei (was sehr wahrscheinlich war).

Vor den Mauern der Stadt Weinheim, in den Feldern und Fluren stellen sich Philipps Truppen auf. Wenig Zuversicht herrscht. Der Hesse ist schon sehr nahe, träumt sogar davon Heidelberg anzugreifen und zu erstürmen. Man kann die heranrückenden Hessen in der Ferne schon erkennen.

Da taucht ein kleiner Trupp Reiter zwischen den Fronten auf. Eine Hessische Finte? Nein, die Banner der Reiter weisen sie als Boten des Bischofs von Speyer aus und einen Boten des Kaisers selbst!

„Haltet ein, lasst die Waffen schweigen“ verkündet der Herold. „Ein Gesandter des Kaisers trifft in Heidelberg ein. Ihr, Pfalzgraf Philipp habt euch auf Gnad und Ungnad zu einem Vergleich dorthin zu begeben. Dankt aber in jedem Fall dem Bischof von Speyer für seine Vermittlungen!“

So begeben sich die Anführer alle nach Heidelberg, wo auf Betreiben des Bischofs von Speyer ein Vergleich unterbreitet wird: Die Kurpfalz muss alle Gebiete und Städte, die unter Friedrich I. angefallen sind, zurückgeben und natürlich eine Entschädigung für die Kriegskosten zahlen. Es ist entsetzlich: Die Kurpfalz verliert mehr als ein Drittel ihres Gebietes, aber Philipp muss einlenken.

Auch Ruprecht in Niederbayern ergab sich auf „Gnad und Ungnad“ und der Kaiser schickte ihn und seine Frau ins Exil, untersagte gleichwohl, dass Ruprecht jemals nach dem Tode des ältesten Sohnes Ludwig Pfalzgraf werde.

Philipp starb 1508.

Eine Erzählung von
Dieter-Robert Pietschmann
nach einer wahren Begebenheit





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

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

B

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

C

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



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



Pro Seniore Residenz Odenwald
Markgrafenstraße 5 + 7 · 69181 Leimen
Telefon 06224 984-09 · Fax 06224 984-045
leimen@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de