



Lebenskreis

DAS MAGAZIN FÜR SENIOREN

Eurovision Song Contest in Malmö



König der Gemüsesorten --
Spargel



Wer ist wer – Rabenvogel im
Vergleich

UNSERE THEMEN

Titelthema – Eurovision Song Contest

Aktuelles / Wissenswertes / Interessantes

Humor

Aus den K&S Quartieren

Gartenplausch – Rabenvögel

K&S Extra – Wohnen mit Service und Queen Silvia Nursing Award

Küchengeflüster – Spargel

Sportsparte – Von den Sportstätten in die Promi-Blätter

Helles Köpfchen – Rätselecke

Meine Termine – Kalender März bis Mai

Wir vor Ort – Übersicht K&S Standorte



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, dass Sie den Lebenskreis im Januar nicht allzu sehr vermisst haben – mit dem Jahreswechsel haben wir die Anzahl der Ausgaben von sechs auf vier pro Jahr reduziert. Ab sofort können Sie sich jeweils im März, Juni, September und Dezember über ein bunt gefülltes Magazin mit bekannten, aber auch neuen Rubriken freuen.

In dieser Ausgabe haben wir als Titelthema den Eurovision Songcontest für Sie vorbereitet – seit den 1950er-Jahren ein Großereignis, das in Deutschland aktuell rund acht Millionen Zuschauer vor die Bildschirme lockt. Und weil es hierbei nicht nur um Show und kreative Kostüme geht, sondern auch ums Singen, verraten wir Ihnen in einem weiteren Artikel, warum Singen glücklich macht und warum es gesund für Körper, Geist und Seele ist.

Ein weiteres Thema ist das Wohnen mit Service. Wir stellen Ihnen diese Form des Seniorenwohnens genauer vor und lassen auch Mieterinnen und Mieter der verschiedenen K&S Standorte zu Wort kommen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die so viele positive Worte gefunden haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der neuen Ausgabe!

Herzliche Grüße
Ihr K&S Lebenskreis-Team

Sabrina Häsing und Stefanie Deitert



DER EUROVISION SONG CONTEST

Deutschland: 12 Punkte!

Ein Satz, den man beim Eurovision Song Contest leider nicht allzu oft hört – in den Jahren 1982, als Nicole mit „Ein bisschen Frieden“ die Zuschauer verzauberte, oder 2010 als Lena als frisch gebackener Pop-Stern mit „Satellite“ den Siegertitel sang, hingegen schon. Und auch wenn die deutschen Teilnehmer sich nur selten unter die Top 10 gesungen haben, ist die Begeisterung für die Veranstaltung bei den deutschen Musik-Fans ungebrochen.



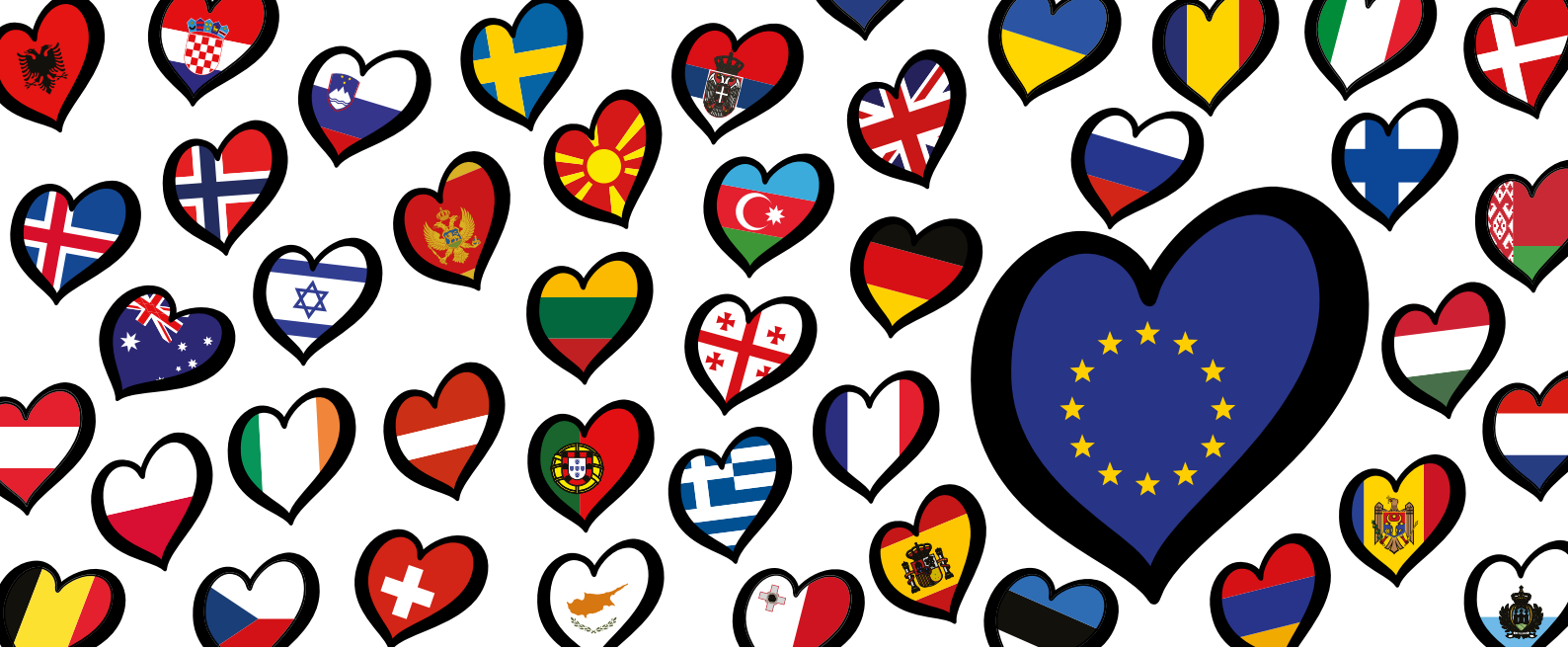
Warum heißt der ESC heute nicht mehr Grand Prix?

Im Jahr 2004 hat man sich darauf geeinigt, den Namen des internationalen Wettbewerbs im Zuge eines einheitlichen Markenauftritts zu vereinheitlichen und sich dabei auf das englische „Eurovision Song Contest“ geeinigt.

Der Beginn einer Erfolgsgeschichte

Haben Sie schon einmal vom Schweizer Marcel Bezençon gehört? Vermutlich nicht – bestimmt aber von seiner brillanten Idee, die er 1955 hatte und die seit 1956 die Herzen musikbegeisterter Menschen in Europa höherschlagen lässt. Der Vorsitzende der Programmkommission der Europäischen Rundfunkunion (EBU), unterbreitete auf einer Programm-Konferenz den Vorschlag, einen europäischen Schlagerwettbewerb auszutragen, der an den italienischen Musikwettbewerb „Sanremo-Festival“ angelehnt war. Kurz darauf beschloss die Generalversammlung der EBU, im darauffolgenden Jahr einen „Grand Prix Eurovision de la Chanson Européenne“ zu veranstalten, um einen Anlass für eine regelmäßige Zusammenarbeit der europäischen Fernsehanstalten zu schaffen.

Austragungsort war das im schweizerischen Tessin gelegene Lugano. Für Deutschland auf der Bühne: der damals 25-jährige Freddy Quinn, der drei Tage lang mit seinem VW Käfer ange-reist war, um am Ende mit null Punkten wieder nach Hause zu fahren. Sein Rock'n'Roll-Titel „So geht das jede Nacht“ traf den Geschmack der Jury einfach nicht.



Teilnehmer aus (fast) aller Herren Länder

Die Mitgliedschaft in der Europäischen Rundfunkunion ist nicht rein geografisch bedingt und so können sich auch Rundfunkanstalten beteiligen, die außerhalb Europas liegen – aktuell dürfen Sender aus 56 Ländern teilnehmen. Dank einer Ausnahmeregelung sogar Australien. Bei der Premiere der Veranstaltung waren es nur sieben Nationen, die gegeneinander antraten. Aufgrund der zunehmenden Menge der Teilnehmer wurde 2009 ein Halbfinale eingeführt, um allen Rundfunkanstalten eine regelmäßige Teilnahme zu ermöglichen. Zuvor mussten einige Länder immer wieder aussetzen, was anhand eines komplexen Wertungssystems festgemacht wurde. Als 1996 der deutsche Beitrag im Halbfinale scheiterte, bekamen die Veranstalter die Abwesenheit eines der größten Teilnehmerländer deutlich zu spüren, was zur Folge hatte, dass im darauffolgenden Jahr die „Big-Four-Regelung“ geschaffen wurde. Fortan waren Deutschland, Frankreich, Spanien und das Vereinigte Königreich gesetzt. 2011 schloss Italien sich an und erweiterte den Kreis auf die „Big-Five“.

Die Spielregeln

Mit der zweiten Ausgabe des Song Contests wurden bereits verschiedene Regularien und Abläufe festgelegt, die noch bis heute gelten: jedes Land präsentiert nur einen Titel, ein Pausenact tritt auf und die Punktevergabe folgt. Seit 1957 gilt außerdem, dass das jeweilige Gewinnerland Gastgeber der darauffolgenden Veranstaltung ist. Es gab dennoch verschiedene Änderungen, mit denen im Laufe der Jahrzehnte auf neue technische, wirtschaftliche und politische Gegebenheiten reagiert wurde.

Auszug aus den aktuellen Regeln:

- Es dürfen höchstens sechs Personen auf der Bühne mitwirken.

TITELTHEMA



- Das Lied muss live gesungen werden, ausgenommen der Begleitgesang.
- Lied oder Auftritt dürfen kein Fluchen und keine Werbung enthalten.
- Beim Auftritt dürfen keine Tiere mitwirken.
- Es muss sich um einen Originalsong handeln, darf also keine Coverversion eines älteren Liedes sein.
- Die Länge des Beitrags darf maximal drei Minuten betragen.

Um bei der Vielfalt der Teilnehmerländer die Brisanz rauszunehmen und ein möglichst harmonisches Miteinander zu erleben, sind politische Äußerungen beim ESC ein Tabu – auch in den Liedern. Bei Regelverstößen hat eine Kommission, die „Reference Group“, die Möglichkeit, Sanktionen zu verhängen.



Und wer entscheidet, wer gewinnt?

Seit 1964 gibt es einen sogenannten „Scruiteneer“, der die Stimmvergabe überwacht. Grund dafür waren vorhergehende Unregelmäßigkeiten. Das Wertungssystem mit den allseits bekannten „12 Punkten“ wurde 1975 eingeführt: Jedes Land vergibt Punkte an die zehn besten Titel. War bis dahin eine zuvor festgelegte Jury für die Bewertung zuständig, wurde 1997 unter anderem in Deutschland das sogenannte Televoting getestet, bei dem Fernsehzuschauer für ihren Favoriten abstimmen konnten. Dies fand großen Anklang und wurde in darauffolgenden Jahr verbindlich für alle installiert. Nur wenige Länder, die die technischen Fähigkeiten nicht hatten, durften später nachziehen. 2009 wurde die Telefonabstimmung um eine Expertenjury ergänzt, die das Ergebnis zur Hälfte mitbestimmt.

Stars und Sternchen

Viele Teilnehmer am Gesangswettbewerb waren und blieben unbekannte Interpreten. Für einige Sängerinnen und Sänger war der Song Contest jedoch ein Sprungbrett auf die großen Bühnen. Dazu gehört die schwedische Band ABBA: Zwar mussten sie nach ihrem Sieg

2019 in Tel Aviv, Israel
Duncan Laurence aus den Niederlanden gewinnt den Song Contest.

TITELTHEMA



im Jahr 1974 noch einige Zeit auf den Durchbruch warten, jedoch begeisterte ihr „Waterloo“ die damalige Jury so sehr, dass sie mit großem Abstand gewannen. Der legendäre irische Sänger Johnny Logan ist bislang der einzige, der den ESC gleich zweimal gewinnen konnte: Einmal mit „What’s another year“ 1980 beim 25. ESC in Den Haag und 1987 mit seiner selbst komponierten Ballade „Hold me now“. Ein weiterer Name auf der Teilnehmerliste, der häufiger

in den Charts auftauchte, ist Celine Dion. 1988 ging sie für die Schweiz ins Rennen und holte knapp den Sieg – ihren großen internationalen Durchbruch feierte sie aber erst 1997 mit „My heart will go on“.

Auch weitere Weltstars wie Nana Mouskouri, Cliff Richards, Julio Iglesias, Olivia Newton-John, Engelbert und Bonny Tyler stellten sich dem musikalischen Wettstreit, doch schafften es – außer Vicky Leandros, die 1972 die meisten Stimmen erhielt – nicht aufs Treppchen.

Am Samstag, den 11. Mai ist es dann wieder soweit: Es heißt Daumen drücken, damit wir möglichst oft „Deutschland: 12 Punkte“ hören können.



In diesem Jahr findet der 68. Eurovision Song Contest im schwedischen Malmö statt. 37 Teilnehmer werden ihre Länder musikalisch repräsentieren – wer für Deutschland an den Start geht, wurde am 16. Februar in einem nationalen Vorentscheid ermittelt, an dem insgesamt neun Sängerinnen und Sänger gegeneinander antraten.



SINGEN MACHT GLÜCKLICH


Melodien für Körper, Geist und Seele

Ob beim Hausputz, unter der Dusche, beim Spaziergehen oder vielleicht sogar im Chor – viele Menschen singen gern. Egal, ob sie die Töne hervorragend treffen oder eher schief und quietschig trällern. Denn Singen macht nachweislich glücklich und hat ganz nebenbei auch viele positive Effekte auf unsere Gesundheit.

Fürs Wohlbefinden

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen es: Singen hat einen großen Einfluss auf Körper und Psyche, weil es

- die Immunabwehr steigert,
- das Herz-Kreislauf-System auf Trab bringt,
- die Atmung intensiviert,
- entspannend wirkt,
- Ängste lösen und Stress abbauen kann.

A decorative background for the bottom half of the page featuring a warm, golden-orange gradient. It is filled with various musical notes, including eighth and sixteenth notes, and a large treble clef, all rendered in a light, glowing style. The notes appear to be floating and moving across the space.

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“

(Yehudi Menuhin, berühmter Geiger und Dirigent)

AKTUELLES – WISSENSWERTES – INTERESSANTES



Hierfür sorgen unter anderem verschiedene Neurotransmitter, also biochemische Botenstoffe, und Hormone, die beim Singen ausgeschüttet werden. Oxytocin, Immunglobulin A und Endorphine verbessern die Immunfunktion und steigern das Glücksgefühl. Die Tiefenatmung beim Singen wirkt sich nicht nur positiv auf den Kreislauf aus, sondern aktiviert auch den Parasympathikus im Gehirn, der für Regeneration und Ruhe sorgt. Der Blutdruck sinkt und das Herz schlägt langsamer, was einen entspannter und ruhiger werden lässt. Gleichzeitig kurbelt die Atmung den Stoffwechsel an, Organe und Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Darüber hinaus ist Singen pure Ablenkung, denn während neue Lieder, Texte und Harmonien gelernt werden, ist das Gehirn gefordert. Dies kann helfen, psychische Verstimmungen und Depressionen abzuwehren. Und auch die soziale Komponente des gemeinschaftlichen Musizierens ist wichtig für unser Glück.

Melodien von damals ...

Musik hat eine emotionalisierende Wirkung, sie verbessert die Stimmung und erleichtert Kontakt und Interaktion. Daher ist Singen eine gute Möglichkeit, auch mit kognitiv eingeschränkten Menschen in Verbindung zu treten. Denn Musik und Lieder sind wichtige Anker in die Vergangenheit. Wohl ein jeder hat bestimmte Melodien, die ihn immer wieder berühren oder die er mit bestimmten Momenten verknüpft. Selbst demenziell veränderte Menschen kommen beim Musizieren aus sich heraus. Wo sonst viele Worte fehlen, ist der Text komplett da – der Mensch blüht auf, spürt seine Identität wieder, fühlt sich sicher in einer sonst so fremden Welt. Musik kann also die Lebensqualität von



AKTUELLES – WISSENSWERTES – INTERESSANTES



demenziell erkrankten Menschen steigern und wieder Vertrauen und Zuversicht geben.



Chor des K&S Wohnen mit Service in Erfurt

Auch bei K&S liegt Musik in der Luft

Aufgrund der positiven Wirkung von Musik stehen natürlich viele musikalische Aktivitäten in den Veranstaltungsplänen der sozialen Betreuung. Chöre treten bei Veranstaltungen auf und laden zum Mitsingen ein, befreundete Kindergärten oder Schulen schauen vorbei und bringen Ständchen, bei denen engagiert mitgesungen wird, und auch hauseigene Senioreenchöre lassen fröhliche Lieder erklingen. So hat zum Beispiel in der K&S Seniorenresidenz Torgau der örtliche

Seniorenchor seinen Proberaum gefunden und lädt auch Bewohner und Mieter zum Mitsingen ein. Und auch an den Standorten wie Falkenstein, Kelkheim und Rudolstadt-Cumbach finden Bewohner der Seniorenresidenzen regelmäßig zusammen, um gemeinsam Lieder anzustimmen.

Auch im K&S Wohnen mit Service wurde ein Chor gegründet. Die Mieterinnen und Mieter in Erfurt haben sogar einen selbst komponierten Song aufgenommen. „Hier bei WmS“ heißt er und wurde im vergangenen Herbst mit dem K&S eigenen Innovationspreis „ELFIE Team“ ausgezeichnet.



HUMOR



Wir danken ganz herzlich Herrn Gerd Tiedke aus dem Wohnen mit Service Torgau für die Karikaturen in diesem Heft.

AUS DEN K&S QUARTIEREN



TAGESPFLEGE SCHLOSSCHEMNITZ

„Tanz! Vor allem aus der Reihe!“

Mitte Januar fühlten sich unsere Tagesgäste zurückversetzt in ihre Jugendzeit, denn das Motto hieß: „Tanz! Vor allem aus der Reihe.“ Die Musik setzte ein und ab ging es auf die Tanzfläche. Von ruhigeren Schritten zu flotten Sohlen auf dem Parkett – alles war dabei. Natürlich hatten wir auch für das leibliche Wohl gesorgt: Neben Obst und kleinen Knabberereien gab es leckeren Tee und selbstgemachte Cocktails. Einige der Gäste erzählten von ihren Erinnerungen, als sie früher zum Tanz gegangen sind und zeigten, wie man in der damaligen Zeit tanzte. Die Stimmung war ausgelassen und alle hatten viel Spaß.



AUS DEN K&S QUARTIEREN



TAGESPFLEGE RODGAU

So schön ist der Winter

In der Tagespflege haben wir in Verbindung mit unserer MAK-Therapie ein Winter-Café für unsere Gäste veranstaltet. Zunächst war die Kreativität gefordert, als wir mit Q-Tipps winterliche Bilder und Wörter legten. Danach verwöhnten wir die Senioren mit einer Heißen Schokolade getoppt mit Sahnehäubchen und Zimtstaub und einem leckeren Kuchen. Als der verputzt war, stimmten wir gemeinsam schöne Winterlieder an und ließen den Tag beschwingt ausklingen.





WER IST WER?

Rabenvögel im Vergleich



In Ost-Deutschland ist die Nebelkrähe sehr verbreitet, in West-Deutschland sieht man eher Rabenkrähen. Im Überschneidungsgebiet sind häufig Hybriden unterwegs, da die Arten sich untereinander verpaaren.



Entweder man mag sie oder nicht, aber wohl ein jeder hat eine Meinung zu Rabenvögeln. Den einen stören sie, weil sie frisch gesätes Korn stibitzen, den anderen beeindruckt sie mit ihrer Intelligenz. Diese hat sie übrigens zu den gut gedeckten Tischen in Städten und Dörfern geführt, sodass sie immer häufiger in unserem direkten Umfeld zu entdecken sind, in Parks nisten oder durch unsere Gärten stolzieren. Doch wer ist nun Krähe? Wer ist Rabe? Und wer ist Dohle?

Viele Menschen verwenden den Begriff „Krähe“ übergreifend für alle schwarzen Rabenvögel. Dies ist jedoch nicht ganz richtig, denn in Deutschland haben wir mehrere Arten, die sich aber teilweise sehr ähneln. Hier einige Anhaltspunkte zur Unterscheidung:

Die Rabenkrähe (*Corvus corone*)

Ganz in Schwarz und somit sehr ähnlich wie der Kolkrahe ist die Rabenkrähe gefärbt. Mit ihren 45 bis 49 cm ist sie jedoch deutlich kleiner als ihr Verwandter. Ihr Schnabel ist kräftig und am Schnabelansatz hat sie ein dichtes Gefieder. Man trifft die Tiere häufig in Kolonien an, in denen sie sehr laut und auffällig agieren.

Die Nebelkrähe (*Corvus cornix*)

Sie sieht aus, als hätte sie eine aschgraue Weste an; Kopf, Flügel und Schwanz hingegen sind schwarz, ebenso ihre Beine und ihr Schnabel. Die Nebelkrähe wird zwischen 45 und 47 cm groß.

GARTENPLAUSCH



Die Saatkrähe (*Corvus frugileus*)

Ähnlich groß wie die Rabenkrähe und ebenfalls von Kopf bis Fuß schwarz, jedoch mit metallisch schimmerndem Gefieder ist die Saatkrähe. Ein deutliches Merkmal, mit dem man sie von ihren Artverwandten unterscheiden kann, ist die helle Farbe ihres geraden, spitzen und federlosen Schnabels. Auch die Saatkrähen leben und brüten in großen Schwärmen.

Charmant! Saatkrähen machen sich während der Balzzeit häufig gegenseitig Futter-Geschenke.

Der Kolkrabe (*Corvus corax*)

Sein Gefieder ist komplett schwarz und schimmert metallisch in Grün-blau-violett; auch sein kräftiger Schnabel und seine Beine sind schwarz – bei einer Größe von 54 bis 67 cm ist er so eine imposante Erscheinung. Der Kolkrabe kann übrigens bis zu 28 Jahre alt werden.

Die Dohle (*Coloeus monedula*)

Sie ist die kleinste und pfiffigste Art. Bei einer Größe von nur 30-34 cm kann man sie außerdem gut aufgrund ihrer hellen Graufärbung im Nacken und anhand ihren auffallend hellgrauen Augen erkennen. Ihr restliches Gefieder ist dunkelgrau bis schwarz. Der kurze Schnabel ist spitz und der Hals recht kurz, was ihr ein putziges Aussehen verleiht.

Nachbarn mit ähnlichem Geschmack

Allesamt haben Städte und Dörfer als Lebensraum für sich entdeckt, darüber hinaus findet man sie in Agrar- und Kulturlandschaften sowie in lichten Wäldern. Kolkraben siedeln sich darüber hinaus auch reviertreu an Steilküsten und im Gebirge an.

Gemein haben die Rabenvögel sie auch ihre Speisekarte. Die Vögel sind Allesfresser und lassen sich mit einigen artenspezifischen Vorlieben von Früchten und Beeren über Getreide bis hin zu kleinen Tieren, Vogeleiern und Aas alles schmecken.



Kolkraben nutzen eine eigene Sprache, in der bis zu 79 verschiedene Rufe nachgewiesen werden konnten.



Dohlen sind hochintelligente und sehr soziale Vögel. Sie kümmern sich sogar um kranke Tiere und helfen bei der Versorgung anderer Jungtiere.



K&S WOHNEN MIT SERVICE

Für ein sicheres und zufriedenes Leben im Alter

Der Wunsch nach einem möglichst sorglosen Leben im Alter ist der Grund, warum viele ältere Menschen sich für das K&S Wohnen mit Service entscheiden. Hier leben sie altersgerecht in gewohnter Eigenständigkeit, können ihren Alltag individuell gestalten und sich jederzeit einem aufmerksamen Auge und einer helfenden Hand gewiss sein.

Irgendwann im Leben kommt die Erkenntnis, dass es so ganz alleine nicht mehr geht. Die eigenen Fähigkeiten lassen nach, man fühlt sich unsicher, braucht in manchen Bereichen vielleicht schon Unterstützung. Die Kinder leben weit weg, der Partner ist verstorben, Haus und Garten werden zur Belastung – die Gründe für einen Umzug ins Wohnen mit Service sind ganz unterschiedlich. Und nie fällt die Entscheidung, das geliebte Zuhause zu verlassen, leicht. Viele Senioren, die den Schritt nach langem Abwägen gemacht haben, bereuen ihn jedoch nicht, denn das „Rundum-Wohlfühl-Paket“ hat sie überzeugt: ein altersgerechtes Wohnumfeld, nützliche Dienstleistungen und Gemeinschaftsaktivitäten für ein zufriedenes Leben im Alter.

Rundherum gut versorgt: umfangreiche Leistungsangebote

Im Miet- bzw. Pensionsvertrag sind bereits diverse Serviceleistungen enthalten, die die Mieter in Anspruch nehmen können. Diese Pauschale schließt unter anderem die Unterstützung der Serviceleitung bei Fragen rund um die alltägliche Lebensführung ein, außerdem Beratung in behördlichen Angelegenheiten, die Vermittlung von Dienstleistungen, wie beispielsweise einem ambulanten Pflegedienst, sowie ein ganzjähriges vielseitiges Veranstaltungsangebot.

Zusätzlich haben die Mieter die Möglichkeit, je nach individuellem Bedarf Wahlleistungen hinzu zu buchen. Angeboten werden ein Menüservice oder – wo direkt angegliedert – auch die Speiseneinnahme in der Cafeteria der Seniorenresidenz, ein Wäscheservice, hauswirtschaftliche Hilfe oder kleinere technische Arbeiten durch den Hausmeister. Diese Leistungen können frei gewählt und kombiniert werden, sodass jeder das Paket bekommt, das in seiner jeweiligen Lebensphase bereichernd ist und zum eigenständigen Leben beiträgt.



Seniorentreff in Dresden-Neustadt

Vertraute Umgebung: Leben im Quartier

Bei K&S sind die Anlagen vom Wohnen mit Service oft in ein Quartier eingebunden, sodass beispielsweise eine K&S Tagespflege in fußläufiger Nähe ist und ein direkt ansässiger ambulanter Pflegedienst von K&S gebucht werden kann. In aller Regel sind auch K&S Seniorenresidenzen angegliedert. Dieses „Alles aus einer Hand“-Prinzip erleichtert und ver-

schlankt nicht nur organisatorische Abläufe für alle Beteiligten, sondern gibt auch den Mietern Sicherheit, wenn ein Umzug ins Pflegeheim nötig wird, dies aber in vertrauter Umgebung geschehen kann.

Altengerechte Wohnungen: barrierefrei und in zentraler Lage

Ein Fahrstuhl, breite Türen, komplett ebenerdige Wohnungen inklusive bodengleicher Dusche – die Apartments im K&S Wohnen mit Service bieten barrierefreien und altersgerechten Wohnkomfort und sind bereits mit einer Küche ausgestattet. Ein Ort zum Wohlfühlen, den sich die Mieter individuell einrichten können. Die Lage der Standorte ist immer zentral und gut an den ÖPNV angebunden, sodass Wege zum Bäcker, zum Arzt oder Supermarkt schnell und unkompliziert zurückzulegen sind.



Musterwohnung

Hier muss niemand alleine sein: Gemeinschaft und Aktivitäten

In den Hausgemeinschaften treffen Menschen im gleichen Alter aufeinander, die ähnlichen Problemstellungen gegenüberstehen und ähnliche Interessen haben. Die Serviceleistung bietet bei gemeinsamen Veranstaltungen und Ausflügen eine Plattform zum gegenseitigen Kennenlernen, falls dies nicht eh schon auf dem Flur oder über die Balkonbrüstung stattgefunden hat. Allein sein muss niemand und die Geselligkeit ist von vielen Mietern ein oft genannter Grund, warum sie sich im Wohnen mit Service so wohl fühlen.



MIETERSTIMMEN AUS DEM K&S WOHNEN MIT SERVICE



WmS Zwickau | Ehepaar Ursula und Siegfried Meyer

(83 und 80 Jahre alt), Mieter seit Oktober 2017

„Wir leben gern im Wohnen mit Service Zwickau, weil wir in diesem Lebensabschnitt erkannten, Wesentliches von Bedeutungslosem bei großer Zufriedenheit zu trennen, denn alles hat seine Zeit.“

Serviceleitung Jana Hertel: *„Herr und Frau Meyer tragen dazu bei, dass sich innerhalb der Mietergemeinschaft ein guter Zusammenhalt mit gegenseitiger Unterstützung entwickelt hat.“*

Bei Veranstaltungen sind beide sehr engagiert. Durch ihre positive Ausstrahlung helfen sie neuen Mietern sich schnell einzuleben.“



WmS Eilenburg | Ilona L. (74 Jahre alt),

Mieterin seit Juni 2021

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil ich mich hier sehr wohl fühle und ich, nach meiner Krankheit 2020, sehr dankbar für die aufrichtige Pflege der Pflegekräfte und den tollen Service des Küchenpersonals bin. Dadurch kann ich seit 2021 wieder selbständig im Bereich Wohnen mit Service leben.“

Bevor Frau L. Mitte 2021 ins Wohnen mit Service gezogen ist, lebte sie seit Mitte 2020 vorübergehend in der K&S Seniorenresidenz Eilenburg.



WmS Rodgau | Lidia Müller (73 Jahre alt),

Mieterin seit November 2019

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil es hier ein ruhiger Ort ist, ein großes Zimmer mit Terrasse, ohne Schwellen, mit breiten Türen und Fenstern; Strom und Wasser inklusive. Wir haben hier alles in der Nähe – von Einkaufsläden bis Ärzte – und die Leute sind alle nett zueinander.“



WmS Schloßchemnitz | Marta Neser (91 Jahre alt),
Mieterin seit Juli 2019

„Alt werden ist wie steigen auf einen Berg. Je höher man kommt, desto beschwerlicher wird es, aber: desto weiser sieht man.“

Mein Name ist Marta Neser. Ich bin 91 Jahre alt. Zwei Ersatzhüften und ein künstliches Knie ließen mich sorgenvoll auf das Leben im Alter blicken. In meiner Nähe entstand, gebaut durch K&S, eine Wohnanlage für altersgerechtes Wohnen. Hier mietete ich ab dem 1. Juli 2019 eine Zweiraumwohnung. Ein Aufzug, eine barrierefreie Wohnung, ein geräumiges Bad mit ebenerdiger Dusche, eine fertig eingerichtete Küche, sogar ein Abstellraum sind jetzt mein neues Zuhause. Auch nette Nachbarn gibt es gratis. Wichtig für unser Wohlbefinden sind die hier im Objekt vorhandene Tagespflege und auch der Pflegedienst. Sie werden geführt von freundlichen, sehr auf unser Wohl bedachten jungen Leuten, die auch mal gemeinsam mit der Leitung ein Fest für alle Mieter gestalten.

Ich lebe gern bei K&S, weil die hier vorhandenen Bedingungen ein Leben in persönlicher Atmosphäre ermöglichen und trotz kleiner Wehwehchen unser Dasein lebenswert sein lassen.“

WmS Rudolstadt-Cumbach | Hannelore Morgenrot (84 Jahre alt),
„Mieterin der ersten Stunde“ seit September 2017

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil die Wohnanlage Cumbach ein Paradies ist – ich durfte September 2017 einziehen, stand vorerst auf der Warteliste und war überglücklich dann doch beim Erstbezug dabei zu sein. Es ist ein ruhiges, friedliches, komfortables Wohnen fürs Alter, entsprechende Notwendigkeiten sind bestens organisiert! Ein Lob unserem Büro K&S Cumbach – ein liebevoller, hilfsbereiter, kameradschaftlicher Ansprechpartner. Auch lobe ich sehr das Magazin für Senioren „Lebenskreis“ – wunderbar im Dezember 2023.“





WmS Rodewisch | Petra Korn (65 Jahre alt), Mieterin seit März 2016

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil es sehr zentral in der Stadt liegt und gute Einkaufsmöglichkeiten gegeben sind. Gerade als älterer Mensch finde ich die Annehmlichkeiten des Hauses sehr gut. Es werden auch viele Veranstaltungen durchgeführt, zum Beispiel Reha-Sport oder die monatlichen Nachmittage zum Kaffeetrinken für die Bewohner und vieles mehr.

Was mir persönlich sehr wichtig ist: ein gutes Verhältnis zu den anderen Bewohnern zu pflegen und natürlich auch zur Verwaltung des Hauses, ohne die das alles nicht möglich wäre.

Ich fühle mich hier sehr wohl und gut aufgehoben.“



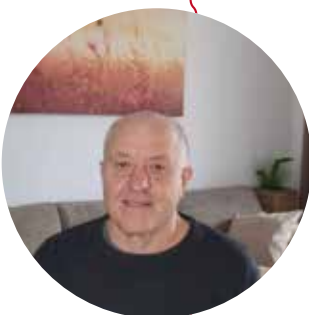
WmS Lübben | Ursula Barthel (86 Jahre alt),
Mieterin seit Mai 2023

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil ich mich hier sehr wohl fühle. Weil alle Mitarbeiter sehr nett und hilfsbereit sind. Weil die Wohnung einen sehr schönen Schnitt hat und weil die Lage neben Aldi und dem Ärztezentrum sehr bequem ist.“



WmS Falkenstein | Renate Sporn (80 Jahre alt),
Mieterin seit Februar 2022

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil wir uns aus gesundheitlichen Gründen verändern mussten. Diese Wohnung hat uns gleich zugesagt. Wir fühlen uns wohl und sind zufrieden.“



WmS Erfurt | Bernd Klimesch (67 Jahre alt),
Mieter seit Dezember 2022

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil ich mich hier gut betreut und aufgehoben fühle und der Zusammenhalt im Haus toll ist. Für mich als Rollstuhlfahrer ist die Lage des Hauses perfekt, da sie eine gute Anbindung an die Straßenbahn hat und mir damit eine gute Anbindung an das öffentliche Leben ermöglicht. Das gesamte Konzept von K&S gefällt mir sehr gut.“



WmS Dresden | Helga Meschke (81 Jahre alt),
Mieterin seit Oktober 2020

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil ich mich hier sehr wohl fühle. Alles ist insgesamt stimmig: Ich habe ein sehr schönes barrierefreies Apartment, hier gibt es ein kompetentes und aufmerksames Serviceteam vor Ort und erfreuliche Überraschungen zu Jahreshöhepunkten. Darüber hinaus habe ich die Möglichkeit, Pflegeleistungen durch K&S in Anspruch zu nehmen, wenn der Bedarf einmal entsteht. Es war eine gute Entscheidung hier einzuziehen.“

WmS Sottrum | Inge Kriegel (89 Jahre alt),
Mieterin seit September 2019

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil ich hier eine sehr schöne Wohnung im Ortskern von Sottrum habe, in der ich selbstständig leben kann. Ich kümmere mich gern um die Gemeinschaft im Haus und kann mich und meine Persönlichkeit hier einbringen: Der Blumenkasten vor der Eingangstür wird zu jeder Jahreszeit von mir bepflanzt und trägt meinen ‚grünen Daumen‘.“



WmS Bremen-Oberneuland | Rolf Egestorf (84 Jahre alt), Mieter seit August 2018

„Ich lebe gern im K&S Wohnen mit Service, weil ich mich hier in Oberneuland sehr wohlfühle und täglich meine Spazierstunden innerhalb und außerhalb der Residenz unternehme, um auf Gleichgesinnte zu treffen.“



Gartenanlage in Lübben



IDEEN UND TATENDRANG FÜR BESSERE PFLEGEQUALITÄT

K&S übernimmt Jurymitgliedschaft beim Queen Silvia Nursing Award

Herausforderungen im Gesundheitswesen meistern, mit neuen Ideen für die Pflege ebendiese verbessern wollen und vor allem: etwas bewegen! Darum geht es beim Queen Silvia Nursing Award, der seit 2017 auch in Deutschland verliehen wird. Jährlich haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Pflege die Möglichkeit, sich mit einer kreativen Idee um den Award zu bewerben. Egal, ob komplex oder einfach, analog oder digital, technisch oder kreativ – jeder Vorschlag zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung für ältere und demenziell veränderte Menschen ist bei der Jury willkommen.

Aus den Köpfen in die Praxis

Seit dem vergangenen Jahr ist K&S dabei und unterstützt im Bewerbungs- und Prämierungsprozess mit Fachwissen und Expertise. Namentlich ist es Silke Cavarero, Leiterin des Zentralen Qualitätsmanagements, die sich als Teil der Jury dafür engagiert, den Preis an mit- und weiterdenkende Köpfe zu vergeben. Ihre Motivation: „Ich wünsche mir für alle Senioren ein selbstbestimmtes Leben bis in die letzte Lebensphase. Wenn wir die Mitarbeitenden in der Pflege mit innovativen und pflegepraktischen Lösungen unterstützen können, schaffen wir gleichzeitig Freiräume für die Bedarfe der pflegebedürftigen Menschen.“



Auch Marie-Luise Bertels, Geschäftsführerin des deutschen QSNA-Hauptpartners Zerhusen & Blömer, freut sich auf die Zusammenarbeit: „K&S ist ein Partner, bei dem die guten Ideen direkt in der Praxis erprobt und bewertet werden. Ich freue mich sehr über diese Partnerschaft, da ich weiß, dass der



QSNA Deutschland von der K&S Gruppe und von Silke Cavarero als neue Jury-Kollegin mit ihren Erfahrungen und ihrer Kompetenz in der Pflege profitieren kann.“

In der Jury finden sich weitere Unternehmen, die mit Pflege verbunden sind, wie beispielsweise Fresenius-Kabi, Springer Pflege, der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) und Noventi Care. Die Pflege- und Gesundheitsprofis wählen fünf der sechs Finalideen, die sechste Idee wird durch eine Abstimmung in den Sozialen Medien ermittelt.

Auf die Preisverleihung in Deutschland folgt für den Gewinner oder die Gewinnerin aus Deutschland eine Einladung zur Internationalen Preisverleihung in Stockholm, bei der Königin Silvia von Schweden persönlich eine Urkunde überreicht. Zudem erhält der Gewinner ein Preisgeld in Höhe von 6.000 Euro sowie ein individualisiertes Praktikum von bis zu sechs Monaten.

Der Pflege eine Stimme geben

Ins Leben gerufen wurde der QSNA 2013 vom „Swedish Care International“ und dem „Forum for Elderly Care“, um durch Förderung von Innovation einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Pflege zu nehmen. Königin Silvia, die sich seit langer Zeit für Altenpflege und die qualitative Pflege von Menschen mit Demenz engagiert, ist Schirmherrin. Seit der Erstausrichtung in Deutschland im Jahr 2017 haben rund 370 Teilnehmende 750 Ideen eingereicht und damit ein unglaubliches Potenzial in der Pflege sichtbar gemacht.





KÖNIG DER GEMÜSESORTEN – SPARGEL



„Der Spargel ist wahrscheinlich der König aller Gemüse, bedauerlich nur, dass seine Herrschaft so kurz währt.“

Johann Wolfgang von Goethe

Gaumenfreude von Mitte April bis Ende Juni

„Königliches Gemüse“, „Elfenbein zum Essen“ oder „Weißes Gold“ – Spargel-Fans kommen beim Gedanken an ihr Lieblingsgemüse regelrecht ins Schwärmen. Und obwohl es neben dem weißen Spargel auch grünen und violetten gibt, ist der Liebling der Deutschen nach wie vor der weiße.

Schon die Ägypter liebten Spargel

Spargel zählt weltweit zu den ältesten Kulturpflanzen, die der Mensch als Nahrungs- und Genussmittel schätzt. Eines seiner frühesten Zeugnisse liefert die Stufenpyramide von Sakkara in Ägypten, die Grabstätte eines Königs, der rund 2.700 Jahre vor Christus lebte. Auf einem Relief von Opfergaben fand man Spargel in Bündeln, dreifach verschnürt und damit den Beweis, dass schon in den hochkultivierten Gartenanlagen des alten Ägypten Spargel als begehrter Leckerbissen für die Tafel der Könige und Reichen des Landes gezüchtet wurde.

Von dort aus gelangte der Spargel über die Griechen, die ihm den Namen „Asparagus“ („der nicht Gesäete“) gaben, an die Römer. Vermutlich waren sie und ihre Eroberungszüge es, die dafür sorgten, dass der Spargel sich in Europa und damit in Deutschland ausbreiten konnte. Allerdings verbrachte er die folgenden Jahrhunderte vor allem in Klostergärten, wo ihn gelehrte Mönche als Heilpflanze anbauten. 600 Jahre dauerte es, bis der Spargel aus dem Medizinschränkchen in die Küche kam. Etwa im 16. Jahrhundert wurde er zur Delikatesse. Vor allem die Königshäuser verlangten nach dem wohlschmeckenden Gemüse. Angeblich zwang Ludwig der XIV. seine Gärtner sogar, den Leckerbissen auch während des Winters zu liefern.

KÜCHENGEFLÜSTER



In Deutschland wurde Spargel als Nahrungsmittel erstmals im Stuttgarter Lustgarten angebaut und war hier schon Mitte des 17. Jahrhunderts weit verbreitet.

Spargel-Trio

Weiß, grün oder violett? Die meisten Spargelliebhaber bevorzugen den sogenannten weißen Bleichspargel. Der bleibt hell, weil er ohne Sonnenlicht unter Erdwällen heranwächst und gestochen wird, sobald sein Kopf die Erdkruste leicht anhebt. Diese Spargelart schmeckt besonders mild. Etwas kräftiger im Geschmack ist der violette Bleichspargel. Der wird erst dann gestochen, wenn sein Kopf die Oberfläche schon leicht durchbrochen hat. Durch diese kleine Lichteinwirkung färben sich die Spargelspitzen dieser



Sorten durch Anthozyane violett. Und Grünspargel wächst über der Erde, bildet durch das Sonnenlicht den grünen Farbstoff Chlorophyll und schmeckt dadurch würziger. Seine Stangen sind meist dünner als Bleichspargel und man muss ihn nicht oder nur am unteren Drittel etwas schälen.

Anfang April begeben sich die heimischen Spargelbauern an die Ernte der weißen, violetten und grünen Stangen. Bis zum Johannistag am 24. Juni sind dem kulinarischen Spargelgenuss dann keine Grenzen gesetzt – egal ob gedünstet, gekocht oder gebraten.

Und dann ist er auch noch gesund

Der Spargel ist mit mehr als 90 Prozent Wassergehalt ein Figur-freundliches Leichtgewicht, das weniger als 20 Kcal pro 100 g aufweist. Dabei enthält er viele wichtige Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamine, die gut für Verdauung und Stoffwechsel sind. Darunter, neben der entschlackenden Asparaginsäure, vor allem die Vitamine A, C, E und mehrere B-Vitamine wie Folsäure. Grüner Spargel enthält übrigens noch mehr Vitamin C und Karotin als weißer Spargel.

SPORTSPARTE



VON DEN SPORTSTÄTTEN DER WELT IN DIE PROMI-BLÄTTER



Prominente und ihr sportliches Leben davor

Heute stehen sie vor der Kamera, sind in den Hitparaden vertreten oder politisch engagiert, früher machten sie sich als Sportler einen Namen, erklimmen Treppchen und heimsten Medaillen ein. Nicht wenige „Promis“ führten vor ihrer Bühnenpräsenz ein sportliches Leben. Hätten Sie gedacht, dass Costa Cordalis einst ein talentierter Langstreckenläufer war und dass Charlène, Fürstin von Monaco, um Olympia-Gold schwamm?

Costa Cordalis (1944 – 2019)

Unvergessen wird der griechisch-deutsche Schlagersänger für seine „Anita“ bleiben, auch die Krone, die er 2004 als erster „RTL-Dschungelkönig“ aufgesetzt bekam, wird vielen in Erinnerung bleiben. Nur wenige wissen jedoch, dass Cordalis auch im Langlauf gekrönt wurde. Er wurde gleich zweimal griechischer Meister und nahm 1985 an der nordischen Ski-WM teil. Das Skilaufen hatte er sich im Schwarzwald selbst beigebracht, als er sich auf die Rolle als Skilehrer in der ZDF-Serie „Engadiner Bilderbogen“ vorbereitete.

SPORTSPARTE



Johnny Weissmüller (1904 – 1984)

Er tauschte Badehose gegen Lendenschurz, aber wurde dabei weiterhin vom Erfolg geküsst. Bevor er in die Rolle des Tarzan schlüpfte, war Johnny Weissmüller der beste Schwimmer der Welt. Er schaffte es als erster, die 100-Meter-Strecke in unter einer Minute zurückzulegen. Als bester Schwimmer seiner Zeit bekam er in den 1920er Jahren insgesamt fünf Olympische Goldmedaillen verliehen; drei bei den Spielen in 1924 und zwei in 1928. Offiziell stellte er insgesamt 51 Weltrekorde auf. Auf seine Karriere zu Wasser folgten zwölf erfolgreiche Kinofilme, die ihn auch außerhalb des Sports weltberühmt machten und ihm einen Stern auf dem Hollywood Walk of Fame einbrachten.

Hansi Hinterseer (1954)

Bevor der Österreicher Hansi Hinterseer den Weg auf die Bühne fand, tobte er sich als Skirennläufer auf verschneiten Pisten aus. Seine Lieblingsdisziplinen waren Slalom und Riesenslalom; er gewann sechs Weltcuprennen, eine WM-Medaille und im Alter von 19 Jahren die Riesenslalom-Weltcupwertung 1972/73. Zweimal wurde er Abfahrtsweltmeister der „Pro Tour“. Heute ist der 70-Jährige im Bereich der volkstümlichen Musik zuhause und veröffentlichte über drei Dutzend Platten.

Arnold Schwarzenegger (1957)

Als „Terminator“ machte er auf den Kinoleinwänden so richtig auf sich aufmerksam, mit eisernem Blick und gestählten Muskeln. Diese kamen nicht von Ungefähr: Schon in seiner Jugend in Österreich begann er mit dem Bodybuilding und wurde in den 1970ern und 1980 insgesamt sieben Mal „Mr. Olympia“ und einige Male „Mr. Universe“. Eine Weile überschritten sich seine Sportler- und Schauspielkarrieren, bis er 1980 das Posieren an den Nagel hängte. Danach war er noch in vielen weiteren Action-Filmen zu sehen, erhielt einen Stern auf dem Hollywood Boulevard und stand von 2003 bis 2011 als 38. Gouverneur von Kalifornien auf der großen amerikanischen Politikbühne.



Wachsfigur von Hansi Hinterseer im Madame Tussauds Museum in Wien.

SPORTSPARTE



Franz Beckenbauer neben seinem Portrait von Andy Warhol (2005 in Berlin)

Franz Beckenbauer (1945 – 2024)

Sein Name ist einer der größten der deutschen Fußball-Geschichte. Kein Wunder, bei den Erfolgen, die er feiern konnte: Beckenbauer wurde Fußball-Weltmeister als Spieler (1974) und Trainer (1990), einmal Europameister (1972), gewann drei Mal den Europapokal der Landesmeister (1974 bis 1976) und wurde fünf Mal Deutscher Meister (vier Mal mit Bayern München, einmal mit dem HSV). Und obwohl seine Stärken eher auf dem Platz lagen, stand er mehrfach vor der Kamera: Im Filmporträt „Liberio“ von 1973 spielte er sich selbst und zuvor hatte er Auftritte in „Die Spaßvögel“ und „Olympia, Olympia“.

Prinzessin Anne (1950)

Sie ist das zweite Kind und die einzige Tochter von Queen Elizabeth II. und Prinz Philip und wie viele andere Mitglieder ihrer königlichen Familie ein großer Pferdenarr. Sie ließ sich an der Spanischen Hofreitschule ausbilden und hat viele Jahre insbesondere das Vielseitigkeitsreiten als Wettkampfsport betrieben. 1971 wurde sie Europameisterin im Einzelwettbewerb und wurde dafür im selben Jahr zur Sportlerin des Jahres im Vereinigten Königreich gekürt. 1976 nahm sie in Montreal als erstes Mitglied der Königsfamilie mit der britischen Mannschaft an den Olympischen Spielen teil.

Charlène von Monaco (1978)

Bevor sie im Juli 2011 mit ihrer Heirat mit Fürst Albert II. zur Fürstin von Monaco wurde, verbrachte die gebürtige Südafrikanerin viel Zeit im Wasser. 1996 gewann sie die südafrikanischen Schwimmmeisterschaften und feierte ihre größten Erfolge 1999 bei den Afrikaspielen in Johannesburg: Dabei gelangen ihr Siege über 100 Meter Rücken und 100 Meter Freistil, auch der Sieg mit der Staffel brachte ihr eine Goldmedaille ein. Es folgten weitere Titel, bis sie ihre Schwimmkarriere 2007 beendete.

HELLES KÖPFCHEN



WER BIN ICH? – Schwedische Größen aus Sport, Film & Co.



Person 1

- Ich wurde 1956 in Stockholm geboren.
- Ich bin Tennisspieler.
- Ich habe von 1976 bis 1980 fünf Mal in Folge Wimbledon gewonnen.

Person 2

- Ich wurde 1907 in Vimmerby geboren.
- Ich bin Schriftstellerin.
- Ich habe Bullerbü erschaffen und ein freches Mädchen, das ein Haus, ein Äffchen und ein Pferd besitzt.

Person 3

- Ich wurde 1905 in Stockholm geboren.
- Ich war Schauspielerin und zähle zu Hollywoods Legenden.
- Ich spielte unter anderem „Mata Hari“.

Person 4

- Ich wurde 1833 in Stockholm geboren.
- Ich war Chemiker und Erfinder, unter anderem das Dynamit stammt von mir.
- Ich habe eine Stiftung gegründet, die diejenigen honoriert, die sich besonders für die Menschheit eingesetzt haben.

Person 5

- Ich wurde 1948 in Stockholm geboren.
- Ich bin Schriftsteller und Theaterregisseur.
- Aus meiner Feder stammt Kommissar Wallander.

Person 6

- Ich wurde 1945 in Göteborg geboren.
- Ich bin Komponist und Sänger in einer vierköpfigen Band.
- Ich war von 1971 bis 1980 mit einem meiner Bandmitglieder verheiratet.

Person 7

- Ich wurde 1981 in Malmö-Rosengård geboren.
- Ich bin Fußballer und gelte als Querulant.
- Ich wurde insgesamt zwölf Mal als schwedischer Fußballer des Jahres ausgezeichnet.

Person 8

- Ich wurde 1926 auf dem Hof Elmtaryd bei Agunnaryd geboren.
- Ich gründete 1943 ein heute sehr erfolgreiches Unternehmen.
- Mit meinen Produkten revolutionierte ich weltweit den Möbelkauf.

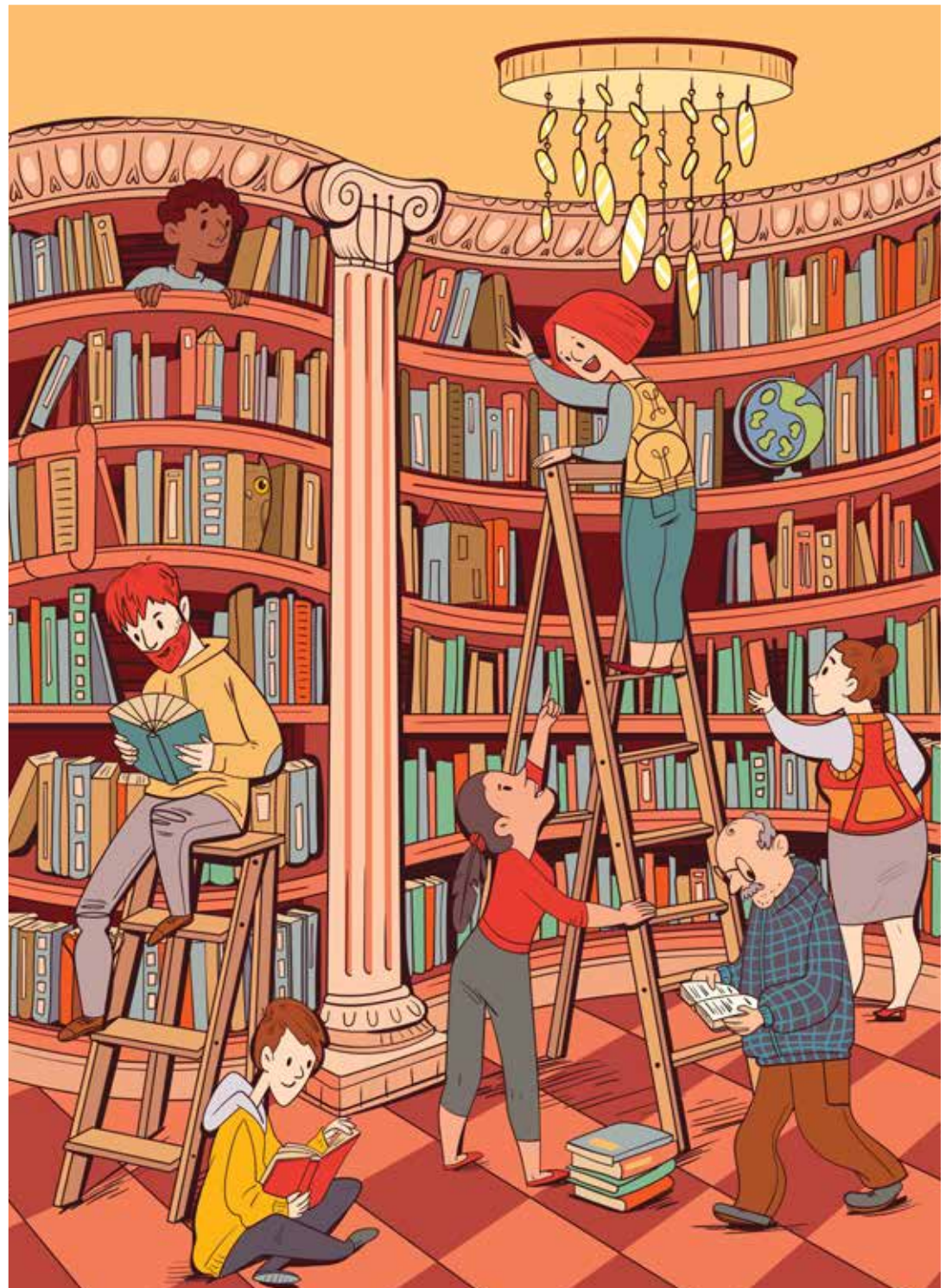
Auflösung: Person 1: Björn Borg; Person 2: Astrid Lindgren; Person 3: Greta Garbo; Person 4: Alfred Nobel; Person 5: Henning Mankell; Person 6: Björn Ulvæus; Person 7: Zlatan Ibrahimović; Person 8: Ingvar Kamprad

HELLES KÖPFCHEN



SUCHBILD

Finden Sie die versteckten Gegenstände.



HELLES KÖPFCHEN



SUDOKU

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

SUCHBILD

Bei der Fälschung des Gemäldes haben sich acht Fehler eingeschlichen, finden Sie die Unterschiede.



Original



Fälschung

HELLES KÖPFCHEN



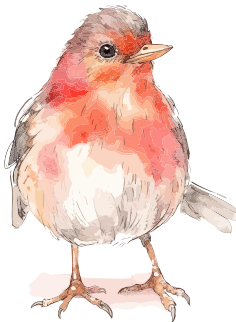
BUCHSTABENSALAT

Die dreizehn folgenden Worte aus dem Vogelreich verstecken sich waage- und senkrecht, vorwärts, rückwärts und diagonal.

ALBATROSSE | DOHLE | GANS | KRÄHE | LAUBENVÖGEL | PINGUIN
ROTDROSSEL | ROTKEHLCHEN | SCHNABEL | SITTICH
STRAUSS | ZAUNKÖNIG | FLAMINGO



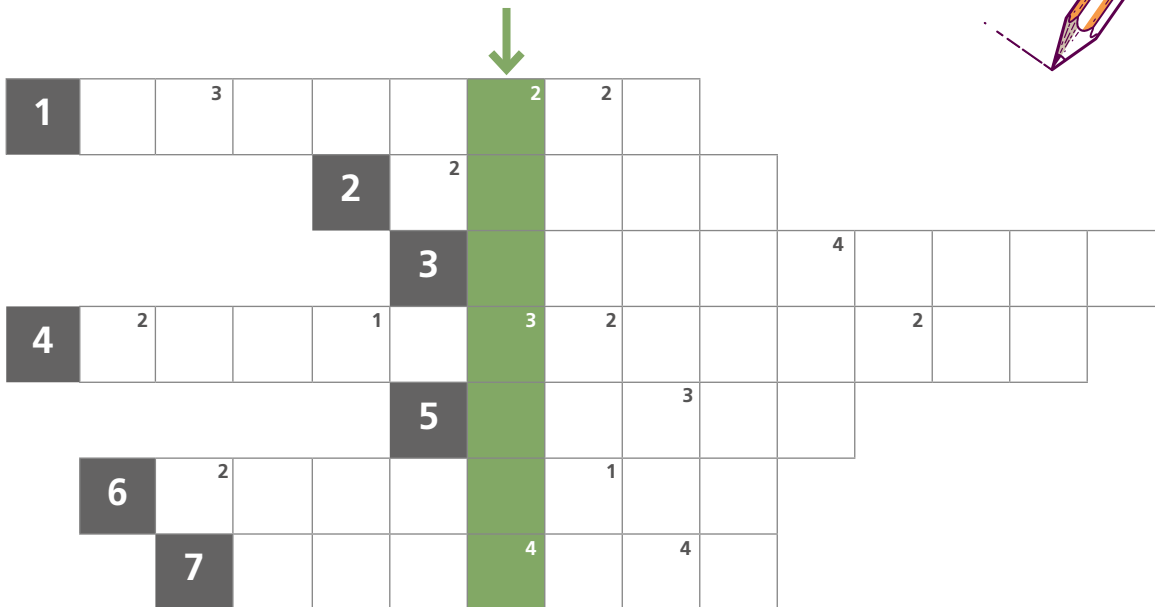
O	P	F	P	I	N	G	U	I	N	I	N	K
S	A	R	Z	W	G	T	L	M	A	K	C	H
R	T	L	D	A	U	X	J	D	P	I	C	L
O	S	R	B	V	U	S	P	B	O	I	T	A
T	N	E	A	A	G	N	I	Q	T	H	Y	U
K	A	R	H	U	T	J	K	T	D	U	L	B
E	G	N	L	Ä	S	R	I	Ö	I	K	U	E
H	I	Y	B	O	R	S	O	L	N	L	C	N
L	I	O	A	J	U	K	Z	S	H	I	C	V
C	A	I	S	A	T	X	P	G	S	U	G	Ö
H	W	R	O	T	D	R	O	S	S	E	L	G
E	A	D	L	E	B	A	N	H	C	S	I	E
N	H	G	I	F	L	A	M	I	N	G	O	L



HELLES KÖPFCHEN



RÄTSEL Finden Sie das richtige Lösungswort.



- 1** Winterharte Zwiebelblume in der Mehrzahl, die von Januar bis April in Beeten und im Rasen blüht, traditionell in violett, gelb oder weiß.
- 2** Kleiner braungrauer Singvogel, lebt gesellig und gerne in der Nachbarschaft zu Menschen in Hecken und Büschen.
- 3** Die Frucht des gesuchten Rosengewächses ist eine der beliebtesten Obstsorten bei uns und in vielen Gärten zu finden.
- 4** Kreisstadt des Kyffhäuserkreises in Thüringen und Standort einer K&S Seniorenresidenz.
- 5** Frucht eines Kürbisgewächs, wächst niederliegend und kletternd und wird bis zu vier Meter lang.
- 6** Austragungsland des diesjährigen European Song Contest.
- 7** Gesucht wird eine gitarrenähnliche viersaitige Kastenhalblaute. Das Zupfinstrument ist meist etwa 60 cm lang und 20 cm breit.

Hinweis: Da dieses Akrostichon-Rätsel weniger Überschneidungen hat als das normale Kreuzworträtsel, gibt es eine andere Hilfsmethode: kleine Zahlen in den oberen rechten Ecken, die den gleichen Buchstaben entsprechen. Wenn die Zahl '2' mehrmals im Gitter zu sehen ist, dann muss jedes dieser Quadrate denselben Buchstaben enthalten.

HELLES KÖPFCHEN



LÖSUNGEN



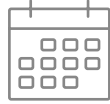
O	P	F	P	I	N	G	U	I	N	I	N	K
S	A	R	Z	W	G	T	L	M	A	K	C	H
R	T	L	D	A	U	X	J	D	P	I	C	L
O	S	R	B	V	U	S	P	B	O	I	T	A
T	N	E	A	A	G	N	I	Q	T	H	Y	U
K	A	R	H	U	T	J	K	T	D	U	L	B
E	G	N	L	Ä	S	R	I	Ö	I	K	U	E
H	I	Y	B	O	R	S	O	L	N	L	C	N
L	I	O	A	J	U	K	Z	S	H	I	C	V
C	A	I	S	A	T	X	P	G	S	U	G	Ö
H	W	R	O	T	D	R	O	S	S	E	L	G
E	A	D	L	E	B	A	N	H	C	S	I	E
N	H	G	I	F	L	A	M	I	N	G	O	L



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

1	K	R ³	O	K	U	S ²	S ²	E					
			2	S ²	P	A	T	Z					
				3	A	P	F	E	L ⁴	B	A	U	M
4	S ²	O	N	D ¹	E	R ³	S ²	H	A	U	S ²	E	N
				5	G	U	R ³	K	E				
	6	S ²	C	H	W	E	D ¹	E	N				
		7	O	K	U	L ⁴	E	L ⁴	E				

MEINE TERMINE



3

MÄRZ

MO

DI

MI

DO

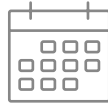
FR

SA

SO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MEINE TERMINE

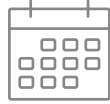


4

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MEINE TERMINE



5

MAI

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WIR VOR ORT

BUNDESLAND	STANDORT	SENIOREN-RESIDENZ	AMBULANTE PFLEGE	TAGESPFLEGE	WOHNEN MIT SERVICE
Bayern	Marktredwitz	x			
	Zirndorf	x			
Brandenburg	Lübben	x			x
Bremen	Bremen-Findorff	x			
	Bremen-Oberneuland	x			x
Hamburg	Hamburg-Harburg	x	x		
Hessen	Babenhausen	x			
	Bad Camberg	x		x	
	Bad Hersfeld	x			
	Kelkheim	x			x
	Raunheim	x			
Niedersachsen	Rodgau	x		x	x
	Buxtehude	x			
	Sottrum	x			x
	Stade	x			
	Verden	x			
Nordrhein-Westfalen	Dortmund		x		
	Holzwickede		x		
	Marsberg	x			x
Meck-Pomm.	Schwerin	x			
Sachsen	Belgern	x			
	Chemnitz	x	x	x	x
	Dresden	x	x	x	x
	Eilenburg	x			x
	Falkenstein	x			x
	Grimma	x			
	Leipzig		x	x	x
	Plauen	x			x
	Radebeul	x			x
	Rodewisch	x			x
	Torgau	x	x		x
	Wilsdruff	x			
	Zwickau	x	x	x	x
Sachsen-Anhalt	Dessau	x			
Schleswig-Holstein	Kummerfeld	x			
Thüringen	Erfurt	x	x	x	x
	Nordhausen	x			
	Rudolstadt-Cumbach	x			x
	Sondershausen	x			

WIR VOR ORT



Alle Kontaktdaten finden Sie unter
www.ks-gruppe.de



Unsere Ansprechpartner vor Ort freuen sich auf
Ihren Anruf und beantworten gerne alle Fragen.

Kostenlose zentrale Telefonnummer: 0800 / 300 17 17

Impressum

Herausgeber: K&S - Dr. Krantz Sozialbau und
Betreuung SE & Co. KG
Rotenburger Straße 1, 27367 Sottrum
Telefon: 04264 8309-0
E-Mail: info@ks-gruppe.de
www.ks-gruppe.de

V.i.S.d.P.: Dr. Ulrich Krantz
Redaktion: Sabrina Häsing
Layout: Stefanie Deitert
Bildnachweise: K&S Gruppe, Shutterstock
Druck: DRUCK KONTOR Fahlbusch - Hamelberg e.K.,
Mühlenstraße 22, 27356 Rotenburg / Wümme

In dieser Ausgabe
K&S EXTRA **WOHNEN MIT SERVICE**



Lebenskreis

DAS MAGAZIN FÜR SENIOREN

AUSGABE MÄRZ – MAI 2024