



# *Salinenblick*

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Salinental

Januar • Februar • März 2026



*pro*  *seniore*

### *Grußwort*

von Michael Forster

Herzlich willkommen

Wir gratulieren

### *Persönliches*

Mitarbeiter stellen sich vor

### *Termine*

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

### *Erlebnisse*

Duo Intermezzo verzaubert

Oktoberfest

Rheinschiffahrt

Ein buntes Fest des Miteinanders –  
unser Herbstfest 2025

### *Gesundheit*

*Die Kraft des Vagusnervs*



Wir nehmen Abschied

### *Unterhaltung*

Sudoku

## *Impressum*

„Salinenblick“  
ist die Haus-  
zeitung der Pro  
Seniore Residenz  
Salinental

**V.i.S.d.P**  
Michael Forster

**Redaktion**  
Boris Starke,  
Nico Herrmann,  
Christel Sperlich

**Fotos**  
IMAGO,  
stock.adobe.co,  
Pro Seniore Archiv,  
Boris Starke,  
Nico Herrmann

**Gestaltung und  
Produktion**  
Forum GmbH,  
Saarbrücken

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

Auflage 100

## *Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!*

Ein neues Jahr hat begonnen – und mit ihm eröffnen sich viele neue Möglichkeiten, Erlebnisse und Begegnungen. Ich hoffe, Sie sind alle gut, gesund und mit einem Lächeln ins Jahr 2026 gestartet. Der Jahreswechsel lädt immer dazu ein, kurz innezuhalten, dankbar zurückzublicken und mit frischer Energie nach vorn zu schauen.

Das vergangene Jahr war geprägt von vielen schönen Momenten, wertvollen Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten, die unser Zusammenleben hier in der Residenz bereichert haben. Dafür möchte ich Ihnen allen ganz herzlich danken. Es sind genau diese Augenblicke – das freundliche Wort, die helfende Hand, das gemeinsame Lachen –, die unser Haus zu einem besonderen Ort machen.

Für das neue Jahr wünsche ich uns allen, dass wir diesen Geist der Gemeinschaft, der Wärme und des Miteinanders weitertragen. Lassen Sie uns 2026 mit Offenheit, Freude und Lebenslust gestalten. Ob bei unseren Veranstaltungen, im Garten, beim Kaffee trinken oder im Gespräch auf dem Flur – jede Begegnung ist eine Gelegenheit, positive Energie zu teilen und neue Erinnerungen zu schaffen.

Ich freue mich auf viele gemeinsame Momente, auf Ihre Geschichten, Ihr Lächeln und Ihre Inspiration. Möge das Jahr 2026 für uns alle ein Jahr voller Gesundheit, Zufriedenheit und kleiner wie großer Glücksmomente werden.

Mit herzlichen Grüßen  
Michael Forster, Residenzleitung





*Herzlich willkommen!*

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

*Herzlichen Glückwunsch  
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und  
Bewohnern einen schönen Geburtstag.  
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen  
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles  
Gute im neuen Lebensjahr.



# Mitarbeiter stellen sich vor:

Mein Name ist **Sarah Moritz**, und ich freue mich sehr, mich als neue Pflegedienstleitung vorstellen zu dürfen.

Schon früh wusste ich, dass ich in einem Beruf arbeiten möchte, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Die Pflege vereint für mich Mitmenschlichkeit, Verantwortung und die Möglichkeit, täglich etwas Positives zu bewirken. Genau das hat mich dazu motiviert, diesen Weg einzuschlagen und mich stetig weiterzuentwickeln.

Ich gehe meine Aufgaben mit viel Motivation, Engagement und Herzblut an. Mir ist es wichtig, ein gutes Miteinander im Team zu fördern und die bestmögliche Versorgung unserer Bewohnerinnen und Bewohner sicherzustellen. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit in meinem großen Garten, wo ich Ruhe und Ausgleich finde. Außerdem koche und backe ich leidenschaftlich gern. Eine weitere große Leidenschaft von mir ist das Reisen – neue Orte und Kulturen kennenzulernen inspiriert mich immer wieder aufs Neue.



Ich freue mich auf die kommende Zeit, auf die Zusammenarbeit und auf viele schöne gemeinsame Momente im Alltag.

Herzliche Grüße  
Sarah Moritz



## 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

### Januar

**MI 07.01. 10.00 Uhr**  
*Neujahrsempfang*

---

**MO 12.01. 14.30 Uhr**  
*Nostalgiekino*

---

**MI 21.01. 14.30 Uhr**  
*Bistro Salinental*

---

**DI 27.01. 10.00 Uhr**  
*Modemobil*

### Februar

**MO 02.02. 14.30 Uhr**  
*ASS Seniorenschuh*

---

**FR 06.02. 14.30 Uhr**  
*Fastnacht*

**MI 11.02. 14.30 Uhr**  
*Bistro Salinental*

---

**MI 25.02. 14.30 Uhr**  
*Musikalischer Nachmittag*

### März

**MI 04.03. 14.30 Uhr**  
*Bistro Salinental*

---

**MO 09.03. 14.30 Uhr**  
*Marcos Mode*

---

**DO 19.03. 14.30 Uhr**  
*Frühlingsfest*

**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**

## *Duo Intermezzo verzaubert*

Ein Hauch von Konzertsaal erfüllte unsere Senioreneinrichtung, als das Duo Intermezzo zu Gast war. Mit Violine und Keyboard entführten die beiden Musiker unsere Bewohnerinnen und Bewohner in die Welt der klassischen Musik.

Mit fein abgestimmtem Zusammenspiel und spürbarer Leidenschaft präsentierte das Duo bekannte Werke großer Komponisten ebenso wie gefühlvolle Melodien, die zum Träumen einluden. Die warmen Klänge der Violine und die harmonische Begleitung am Keyboard erzeugten eine besondere Atmosphäre, die den ganzen Raum erfüllte.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner lauschten aufmerksam und ließen sich von der Musik verzaubern – mancher erinnerte sich dabei an frühere Konzertbesuche oder eigene musikalische Erlebnisse. Der Applaus am Ende sprach für sich: Begeisterung, Dankbarkeit und echte Freude über diesen gelungenen Nachmittag.

Wir sagen herzlichen Dank an das Duo Intermezzo für dieses wundervolle Konzerterlebnis und freuen uns schon auf ein Wiedersehen!



# Oktoberfest



In unserer Seniorenresidenz wurde es wieder richtig zünftig – denn wir feierten gemeinsam ein fröhliches Oktoberfest! Mit blau-weißer Dekoration, leckerem Essen und guter Stimmung verwandelte sich unser Speisesaal in ein echtes Festzelt.

Für die musikalische Unterhaltung sorgte Musiker Heinz Schantz, der mit seiner mitreißenden Musik sofort für Stimmung sorgte. Mit bekannten Wiesn-Hits, volkstümlichen Klassikern und schwungvollen Melodien brachte er alle zum Mitsingen, Klatschen und Schunkeln.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner genossen den Nachmittag in vollen Zügen – bei Brezeln, Weißwurst und einem Glas Bier durfte natürlich auch das fröhliche „Ein Prosit der Gemütlichkeit!“ nicht fehlen.



Es war ein rundum gelungener Tag voller Lachen, Musik und guter Laune. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen unseres Oktoberfestes beigetragen haben!



# Rheinschifffahrt

Ein echtes Highlight erlebten unsere Bewohnerinnen und Bewohner bei unserem diesjährigen Ausflug zur Rheinschifffahrt von Bingen. Schon am Morgen herrschte gespannte Vorfreude, als der Transport Richtung Bingen startete – denn eine Fahrt auf dem Rhein verspricht immer ein ganz besonderes Erlebnis. Auch wenn das Wetter nicht das schönste war, ließen wir uns die Stimmung nicht verderben und machten das Beste daraus. An Bord des Schiffes genossen alle die beeindruckende Aussicht auf die vorbeiziehenden Weinberge, historischen Burgen und charmanten kleinen Ortschaften entlang des Mittelrheins. Die abwechslungsreiche Landschaft bot reichlich Gesprächsstoff und viele Momente zum Staunen und Genießen.



Bei Kaffee und Kuchen an Deck wurde gelacht, erzählt und die schöne Flusslandschaft bestaunt. Den Abschluss des Ausflugs bildete ein gemeinsames Essen, bei dem alle den Tag in geselliger Runde Revue passieren lassen konnten.

Mit vielen schönen Eindrücken im Gepäck ging es am Nachmittag zurück nach Hause – dankbar für einen Tag voller Gemeinschaft, Freude und unvergesslicher Momente auf dem Rhein.







# *Ein buntes Fest des Miteinanders – unser Herbstfest 2025*

Auch dieses Jahr verwandelte sich unsere Residenz in ein farbenfrohes Meer aus Kürbissen, bunten Blättern und fröhlichem Lachen. Unser Herbstfest war ein ganz besonderer Moment des Zusammenkommens, voller guter Gespräche, aufregender Spiele, Musik und heiterer Stimmung.

Schon beim Betreten des festlich geschmückten Saals lag der Duft von frisch gebackenem Kuchen in der Luft. Viele von Ihnen genossen die herbstlichen Leckereien, vom warmen Apfelkuchen bis zu deftigen Speisen. Auch die liebevoll dekorierten Tische mit herbstlichen Gestecken sorgten für eine gemütliche Atmosphäre.

Ein musikalisches Highlight bot unser Alleinunterhalter Herr Schatton, der uns mit vertrauten Melodien zum Mitsingen und Schun-

keln einlud. Die fröhliche Musik brachte viele Augen zum Leuchten und so manche Erinnerung an vergangene Feste zurück. Besonders viel Freude bereitete auch die kleine Tanzrunde, bei der einige Bewohnerinnen und Bewohner beschwingt das Tanzbein schwingen. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mitarbeitenden und freiwilligen Helfern, die mit großem Engagement zum Gelingen dieses Nachmittags beigetragen haben. Sie haben mit viel Liebe zum Detail dafür gesorgt, dass sich alle wohlfühlen und einen schönen Tag erleben konnten.

Wir blicken voller Dankbarkeit auf ein gelungenes Herbstfest zurück, das uns einmal mehr gezeigt hat, wie wertvoll Gemeinschaft ist. Wir freuen uns schon auf die kommenden gemeinsamen Veranstaltungen!





# Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für **innere Balance** und **Entspannung**.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungsperistaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfaser vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.

Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmischen

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

### Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

### Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

### Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



### Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spazierengehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

### Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

### Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

### Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

*Christel Sperlich*

# 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 | 6 | 7 | 9 |
| 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 | 9 | 7 | 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 | 1 | 8 | 5 | 2 | 9 |
| 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](http://www.mediq.de)



**Pro Seniore Residenz Salinental**  
Burgweg 8–10 · 55543 Bad Kreuznach  
Telefon 0671 8311-0 · Fax 0671 8311-901  
salinental@pro-seniore.com  
[www.pro-seniore.de](http://www.pro-seniore.de)