



# MOMENTE

EIN MAGAZIN DER MUNDUS LEBEN-GRUPPE



## **Seite 4**

Gesunde Ernährung  
mit Superfoods

## **Seite 18**

Entspannt hören:  
Podcasts und Hörbücher

## **Seite 36**

Advents- und Weihnachts-  
inspirationen



## MUNDUS LEBEN familiär und weltoffen

### IMPRESSUM

Herausgeber  
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH  
Scharnweberstraße 1  
13405 Berlin

Bildnachweis:  
Adobe.Stock.com & Pixabay  
©2023

Sofern nicht anders gekennzeichnet,  
befinden sich alle Rechte an den  
verwendeten Bildern im Besitz der  
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH

Verantwortlich für den Inhalt  
Andreas Lammers

# INHALT

- 3 Editorial
- 4 Gesunde Ernährung mit Superfoods
- 6 MUNDUS LEBEN  
Senioren-Residenz Essen
- 12 MUNDUS LEBEN  
Senioren-Residenz Kassel
- 18 Podcasts und Hörbücher
- 20 MUNDUS LEBEN  
Senioren-Residenz Ludwigshafen
- 24 Modernes, neues Erdgeschoss  
Ludwigshafen
- 26 Neues aus der Weihnachts-  
Bastelstube
- 28 MUNDUS LEBEN  
Senioren-Residenz Mainz
- 30 Bewohnerfest mit unserer  
Geschäftsleitung
- 34 Jubiläum Hilde Möller
- 36 Advents- und Weihnachts-  
inspirationen
- 38 Kreuzworträtsel  
mit Preisausschreiben



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

unser Wohlergehen ist ein angestrebter und wertvoller Zustand des individuellen Lebens, aber auch ein oft als selbstverständlich geglaubter. Wenn sich Menschen durch Beschwerden beeinträchtigt fühlen, merken sie erst, welche Funktionen des Körpers sie täglich begleiten.

In dieser Ausgabe geben wir Ihnen einen Einblick in das Thema Hören und einige Ratschläge, wie Sie den „Mäusen wieder besser beim Husten lauschen können“. Lehnen Sie sich zurück und lesen, wie ein angesagtes Hörbuch oder ein lustiger Podcast für Entspannung sorgen kann.

Außerdem stellen wir Ihnen gesunde Ernährungstrends vor, die wahre Booster für unser Immunsystem sein können. Ein Auszug leckerer Superfoods zeigen wir Ihnen im Überblick.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern durch unsere Herbst/Winter-Ausgabe.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Andreas Lammers

Geschäftsführer der MUNDUS LEBEN-Gruppe



# GESUNDE ERNÄHRUNG MIT SUPERFOODS



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

Haben Sie schon einmal was von Superfoods gehört? In dieser Ausgabe habe ich ein ganz besonderes Thema aus den Ernährungstrends für Sie recherchiert. Heutzutage sind Leinsamen, Goji-Beeren und Nüsse sprichwörtlich in aller Munde. Die Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung rückt vermehrt ins Bewusstsein der Bevölkerung. Leckere Superfoods wie Quinoa, Chiasamen, Açaí oder Granatapfel versprechen nicht nur eine Extra-Portion Gesundheit und Fitness, sondern bringen Abwechslung in den Speiseplan und sehen mit ihren bunten Farben einfach köstlich aus. Auf der nächsten Seite gebe ich Ihnen einen kleinen Überblick über die bekanntesten Superfoods auf dem Markt. Ein Müsli zum Frühstück mit Beeren und Leinsamen ist außerdem ein toller Anblick, das Auge ist bekanntlich mit.



## WAS GENAU SIND DIESE SUPERFOODS?

Es gibt einige Superfoods, deren Verzehr gesundheitsfördernd sein können. So besitzt etwa das Fruchtfleisch der Açaíbeere nachweislich antioxidative Eigenschaften. Granatapfelsaft schmeckt nicht nur köstlich, sondern kann bei gesunden Personen sogar kurzfristig den Blutdruck senken. Bei Superfoods handelt es sich meist um Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide oder Samen. Sie alle sind besonders reich an sogenannten Mikronährstoffen. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem sollen Superfoods auch viele Antioxidantien und wertvolle Fette wie Omega-3-Fettsäuren enthalten. Wegen dieser Nährstoffe gelten Superfoods als besonders gesund. Auf der folgenden Seite stelle ich Ihnen ein paar dieser besonderen Ernährungsformen vor, sie sind ein wunderbarer Start in den Tag.

Herzlichst Ihre

*Marie*

# SUPERFOODS IM ÜBERBLICK

## CHIASAMEN

Chiasamen wurden schon vor 5000 Jahren verwendet. Die Azteken bauten es in ihre Ernährung ein. „Chia“ kommt aus der Sprache der Maya und bedeutet Stärke, was besonders Sinn macht, wenn man bedenkt, dass Chiasamen eine exzellente Quelle für Proteine sind. Sie sind ebenfalls reich an Omega-3 Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien.



## AÇAIBEEREN

Açaí (ausgesprochen ah-sa-i) Beeren sind in Zentral- und Südamerika zuhause, besonders Brasilien, wo sie in Teilen des Amazonas Regenwaldes wachsen. Auch als brasilianische „Beauty Beere“ bekannt, sind sie besonders reich an Antioxidantien (mehr als Blaubeeren und Cranberries).



## QUINOA

Erst in den Neunzigern entdeckte man Quinoa als Nahrungsmittel bei uns: Vor allem Naturkostläden und die alternative Küche propagierten die nährstoffreichen Körner. 2013 wurde die Pflanze sogar zur „Pflanze des Jahres“ gekürt. Heute gilt sie als glutenfreies Superfood, das bei Migräne hilft und unser Immunsystem stärkt: Quinoa enthält äußerst viel Abwehrkräfte-stärkendes Vitamin C.



## GRANATAPFEL

Mit den knallroten Granatapfelkernen hat man ein echtes Superfood, denn der Granatapfel zählt mit Abstand zu den gesündesten Früchten. In den knackigen roten Kernen findet man Unmengen an Antioxidantien, Vitaminen und Polyphenole.



## LEINSAMEN

Leinsamen wirken mit ihren etwa vier bis sechs Millimetern Länge unscheinbar, sind jedoch randgefüllt mit wichtigen Nährstoffen. So enthalten sie lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, die für eine gute Gesundheit notwendig sind. Ein heimisches Superfood, das locker mit den trendigen Chiasamen mithalten kann und unbedingt auf den Speiseplan gehört.



# AHOI IN ESSEN



## WUSSTEN SIE SCHON?

Was ist das bekannteste Seemannslied der Welt?

Shantys oder Seemannslieder sorgten für die Stimmung an Bord und unter den Seemännern.

Das weltweit bekannteste Seemannslied ist wohl „Drunken Sailor“, Schulkinder lernen es bis heute. Shantys waren vor allem im 19. Jahrhundert verbreitet, bevor die Dampfschiffahrt die Segelschiffe von den Weltmeeren verdrängte.

## LEINEN LOS!

Der tolle Seemannschor „Blaue Jungs Essen e.V.“ hat bei unserer Bewohnerschaft in der Senioren-Residenz Essen für ordentlich Stimmung gesorgt. Der gemeinnützige Verein erfreute die Zuhörenden aus der Senioren-Residenz Essen mit stimmungsvollen Shanties und Seemannsliedern und hat insgesamt 30 Mitglieder, die einen mit ihrer guten Laune wunderbar unterhalten.

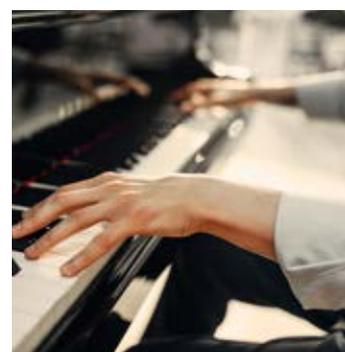
Bei den Auftritten werden sie von Gitarre, Keyboard und Akkordeon in unterschiedlicher Besetzung begleitet. Bei so vielen Seemannern bekommt man doch gleich Fernweh! Ahoi!



## KLAVIERKLÄNGE AUS DEN WILDEN ZWANZIGER JAHREN



Die Sängerin Veronika Maruhn und der Pianist Robert Dißelmeyer erfreuten die Bewohnerschaft in der Senioren-Residenz Essen mit ihrer Musik aus den wilden 20er Jahren Berlins mit einem augenzwinkernden Streifzug durch die faszinierende Welt vor 100 Jahren. Der Applaus war den beiden sicher.

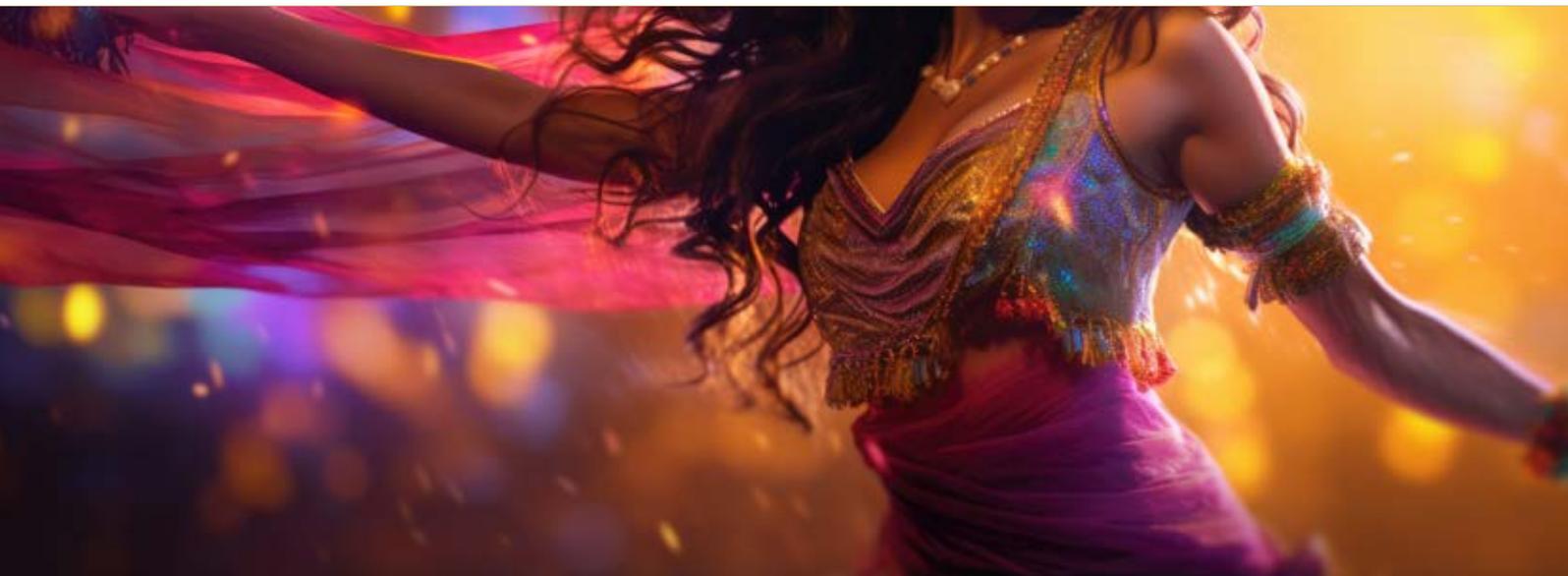


## SEIFENBLASEN-SHOW

Was für eine tolle Seifenblasen-Show in unserer Senioren-Residenz Essen! Die Magic Bubble-Darbietung hat alle begeistert und das bestätigt wieder: Unsere Bewohnerschaft ist im Herzen jung geblieben und Kindheits-erinnerungen werden wach, wenn man die lustigen und bunten Seifenblasen ganz nah bestaunen kann.



# FASZINATION BAUCHTANZ



## FERNE LÄNDER, HEISSE RHYTHMEN

Wenn es wieder „Showtime“ heisst in der Senioren-Residenz Essen, freuen sich alle auf eine mitreissende Tanzdarbietung und einen unterhaltsamen Abend.

Wenn Luis Gonzalez an der Gitarre seine südamerikanischen Klänge spielt und Jutta Helten, die wunderbare Bauchtänzerin ihre Hüften schwingen lässt, liegt ein besonderes Knistern in der Luft. Unsere Bewohnerschaft wurde für eine kurze Zeit in ferne Länder entführt und klatschte begeistert zum Takt.



## WOHER KOMMT DER BAUCHTANZ ?

Orientalischer Bauchtanz ist ein stark betonender Tanz, der von orientalischer Musik begleitet wird und bei dem die Tänzerin gemeinhin ein den Bauch freilassendes Kostüm trägt.

Erfunden wurde er in den 1920er Jahren in den Kabarett arabischer Metropolen; seine Ursprünge sind weit älter. Seither wird der Tanz – heute insbesondere durch Einflüsse auch außerhalb des Nahen Ostens – beständig weiterentwickelt.



## LAUFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK



Unsere Mitarbeitenden der Senioren-Residenz Essen haben gemeinsam am Firmenevent – „Team Walk“ um den Baldeneysee teilgenommen. Hut ab, bei diesen warmen Temperaturen! Als Belohnung gab es für jeden Teilnehmenden eine wohlverdiente Medaille. Wir sagen „Danke“ für das sportliche Engagement! Es macht uns als MUNDUS LEBEN-Gruppe besonders

stolz, wenn unsere Mitarbeitenden sich ehrenamtlich in ihrer Freizeit engagieren. Diese Tugend ist ein wichtiger Teil unserer Firmenphilosophie und fördert die Gemeinschaft und das Zugehörigkeitsgefühl.

Und Laufen an der frischen Luft unterstützt natürlich die Gesundheit in jedem Alter.



# AUSGELASSENE STIMMUNG BEIM HERBSTFEST



Saison der guten Laune: Der Herbst bringt mit seinen bunten Farben und dem Indian Summer auch die Feierlaune zurück, wie man beim Herbstfest unserer Senioren-Residenz Essen sehen kann. Ob es an den bayerischen Schmankerln oder an der Polonaise lag, wissen wir nicht genau. Es wurde viel gelacht, mitgewippt und getanzt zu der Musik von „Jupp van de Flupp“. Da lassen wir uns doch von der fröhlichen Stimmung einfach anstecken!



# FESTIVAL OF LIGHTS IN KASSEL

## WUSSTEN SIE SCHON?

Laserstrahlen werden vielfach eingesetzt, als Lichtquelle oder auch in der Medizin. „LASER“ ist ein Akronym und steht für „Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation“, zu Deutsch „Lichtverstärkung durch stimulierte Emission“. Vereinfacht ausgedrückt: Mit Strom angeregte Lichtteilchen (Photonen) geben Energie in Form von Licht ab. Dieses Licht wird zu einem Strahl gebündelt.

Laser ist eine energiereiche, stark gebündelte Lichtquelle. Mit einem Soft-Laser werden Zellen und Gewebe nachhaltig stimuliert und eine umfassend heilende Wirkung erzielt. Wirkungsprinzip: Ein Laser wirkt im Prinzip schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend und Gewebe heilend.

## Buntes Farbspektakel zum 10jährigen UNESCO-Jubiläum



Das Lichtkunst-Festival im berühmten Bergpark Wilhelmshöhe war ein tolles Ausflugs-Spektakel für unsere Bewohnerschaft der Senioren-Residenz Kassel.

Der beleuchtete Herkules, der überdimensional an ein Gebäude projiziert wurde, brachte jeden zum Staunen. Anlässlich des 10jährigen Jubiläums des UNESCO-Weltkulturerbes, gab es beeindruckende Lichtinstallationen und Videoshows, die allen noch lange in Erinnerung blieben.



# WAS FÜR EIN WUNDERBARER AUSBLICK!



## KUNST UND KULTUR

Man hat nie auslernt und wenn es in der Senioren-Residenz Kassel um den Herkules und die Entstehung des berühmten Bergparks Wilhelmshöhe geht, dann hören alle gebannt zu. Nicht ohne Grund hat ihn die UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt. Grünes Weltkulturerbe hoch über Kassel. Über 800 Jahre Geschichte auf rund 240 Hektar:

Der weltweit einmalige Bergpark Wilhelmshöhe zeigt, wie sich die Gartenkunst in Europa entwickelte – und wie die Herrscher sie nutzten, um ihre Allmacht darzustellen. Nirgendwo sonst wurde ein Park dieser Größe an einem steilen Hang angelegt.



Da ist man schon ein wenig stolz, wenn man in unmittelbarer Nachbarschaft zu so einer Berühmtheit wohnt.

Nach so vielen tollen Eindrücken hat man sich auch mal eine kleine Pause verdient und kann alles genüsslich Revue passieren lassen.



# WIR FEIERN UNSERE GEBURTSTAGSKINDER



Was gibt es Schöneres als seinen Geburtstag in Gemeinschaft zu feiern? Unsere Geburtstagskinder wurden mit einem leckeren Büffet überrascht und ein Glas Sekt gehörte natürlich auch zum Verwöhnprogramm. Wir wünschen allen Geburtstagskindern im neuen Lebensjahr viel Glück und Gesundheit.



# WEINFEST MIT VERKOSTUNG



## KULINARIK TRIFFT AUF HANDWERKSKUNST

Ein Weinfest in unserer Senioren-Residenz Kassel verspricht ein Tag voller guter Laune zu sein. Es gibt viel zu erleben und zu staunen. Und die schönen Kleinigkeiten auf dem Basar gönnt man sich selbst oder macht damit anderen eine kleine Freude. Da kann man sich manchmal gar nicht entscheiden :-)

### Weinverkostung 1 x 1:

1. Das Glas am Fuß oder Stiel halten.
2. Den Wein im Glas etwas schwenken und das Farbspiel begutachten, am besten vor weißem Hintergrund.
3. Faustregel: Je dunkler ein Weißwein, desto reifer – je heller das Farbspiel beim Rotwein, desto höher sein Alter.



# ZÜNFTIGES OKTOBERFEST



O' zapft is... Es gibt viele Gründe zum Feiern in der Senioren-Residenz Kassel. Einer ist auf jeden Fall das legendäre Oktoberfest. Nach gelungenem Fassbieranstich und zünftiger Kulinarik, durfte nach Herzenslust geschlemmt werden. Die Band „Madison“ sorgte für ausgelassene Stimmung, bei der getanzt und ordentlich mitgeschunkelt wurde.



Sven Winkel von der Band Madison, ist nicht nur Musiker, sondern auch Entertainer und versteht es, den Gästen unterhaltsame und unvergessliche Momente zu beschaffen. Mit seinem großen Repertoire an Musikstilen bietet er für jede Gelegenheit die passende Musik, wie hier in unserer Senioren-Residenz Kassel zum Oktoberfest. Der Applaus war ihm natürlich sicher!

# LEHNEN SIE SICH ENTSPANNT ZURÜCK UND HÖREN SICH HÖRBÜCHER ODER PODCASTS AN

## OHREN AUF!

Bücher sorgen im Alltag für Entspannung. Wenn die Augen schwächer werden, sind Hörbücher eine gute Alternative zum gedruckten Buch. Audio ist angesagt!

Radio, Hörspiele, vorgelesene Bücher und Musik sowie so. Seit ein paar Jahren ist ein weiteres Medium dazu gekommen: Der Podcast.

Das Wort setzt sich aus den Worten „Pod“ von ipod (ein Abspielgerät für Audiodateien von der Firma Apple) und „Cast“ von Broadcast, also Sendung zusammen. Ein Podcast ist damit sozusagen eine Sendung zum Mitnehmen und zwar ganz leicht auf dem eigenen Smartphone als Audiodatei. Sie können also einen Podcast einfach auf ihrem kleinen Minicomputer laden oder streamen (das ist eine fortdauernde Datenübertragung über das Internet) und hören wann und wo sie wollen. Das sind doch schöne Aussichten, den eigenen ganz speziellen Hörwunsch immer dabei: beim Apartmentsputz, beim Wandern oder spazieren gehen, beim Radfahren oder einfach abends auf dem Sofa. Damit lässt sich sagen, dass Podcasts wie das Radio der Informationsgewinnung, der Bildung und der Unterhaltung dienen.



## LIEBER EIN HÖRBUCH ODER EINEN PODCAST?

Ein Podcast ist immer episodisch, was bedeutet, dass es in aufeinanderfolgende Episoden unterteilt ist, die nach einem Zeitplan veröffentlicht werden, der normalerweise einmal pro Tag, Woche oder Monat stattfindet. Der Inhalt selbst kann beliebig sein – Interviews, Gesprächsrunden, Nachrichten, Ratschläge usw. Vor allem können Sie Podcasts abonnieren und neue Episoden erhalten, sobald diese zur Verfügung gestellt werden. Viele Podcasts sind kostenfrei.

Hörbücher sind zwar schon lange populär – doch früher hat man diese als CD gekauft. Heute hört man Hörbücher über Plattform-Abonnements, Audio-Apps, oder auch über YouTube. Ein Hörbuch hat als Inhalt Einzelaufnahmen von bereits vorhandenem Text.

Und wenn Sie zwischendurch mal eine Pause machen wollen, hören Sie später einfach weiter, ganz wie es Ihnen gefällt.



LASSEN SIE SICH DOCH EINFACH  
MAL EINE GESCHICHTE ERZÄHLEN



## PODCASTS SPEZIELL FÜR SENIOREN

Wie Sie im Internet etwas suchen und finden, ist den meisten von Ihnen wahrscheinlich bekannt. „Das google ich mal“, wer hat diesen Satz noch nicht gehört? Also am besten das Thema eingeben und noch das Wort „Podcast“ oder „Hörbuch“ dazu. Dies führt in der Regel schon dazu, festzustellen, ob es zu dem gewünschten Inhalt einen Podcast oder ein Hörbuch gibt. Die Ergebnisse führen dann zuerst zu größeren Anbieter-Plattformen, wo man sich dann in den verschiedenen Angeboten, das entsprechende raussuchen kann.



## WELCHE VERSCHIEDENEN GENRES VON HÖRBÜCHERN GIBT ES?

- Hörbücher zum Einschlafen
- Romane
- Bestseller Belletristik
- Krimis und True Crimes
- Gesundheitsthemen
- Comedy/ Komödie
- Gesundheit/ Fitness
- Gesellschaft und Kulturelles
- Religion
- Dokumentationen
- Philosophie

## WELCHE VERSCHIEDENEN GENRES VON PODCASTS GIBT ES?

- Krimis und True Crimes
- Wissens-Podcast
- Lebenshelfer
- Ernährungstipps
- Sprachen lernen
- Alles rund ums Älterwerden
- Politikthemen
- Tägliche Nachrichten
- Wirtschaftsthemen, Finanzthemen
- Geschichte
- Kunstthemen

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Hören!**



# AKKORDEON-MUSIK IN LUDWIGSHAFEN

## WUSSTEN SIE SCHON?

1821 ließ Anton Haeckel in Wien unter dem Namen Physharmonika ein Instrument patentieren, das in Aufbau und Aussehen einem Harmonium sehr nahe kam. Da 1829 in Wien eine Patentanmeldung unter dem Namen „Accordion“ von Cyrill Demian belegt ist, wird er als Erfinder des Akkordeons genannt.

Das Akkordeon, auch als Ziehharmonika oder als Schifferklavier bekannt, gehört zu den Luftklingern (Aerophone).

Das Akkordeon besteht aus zwei Teilen: dem Diskant und dem Bass. Diese sind durch einen Balg miteinander verbunden. Der Diskant ist die Melodietastatur auf der rechten Seite, die bis zu 45 Tasten umfasst. Der Bass befindet sich auf der linken Seite und enthält bis zu 58 Knöpfe mit Akkorden. Durch das Auseinanderziehen und Zusammen-drücken der beiden Teile wird Luft durch den Balg in die beiden Seitenteile geführt.

# ANDREAS RATHGEBER MIT SEINEM AKKORDEON DER WELT

Musik liegt in der Luft. Akkordeon der Welt steht für das musikalische Konzept des Musikers. Handgemachte internationale Klänge, niveauvoll und charmant. Wenn der bekannte und großartige Entertainer Andreas Rathgeber mit seinem Instrument in die Senioren-Residenz Ludwigshafen kommt, steht gute Laune auf dem Programm. Seine wunderbare Musik begeistert alle und zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht.



## HERBSTFEST

Wenn es draußen langsam kühler wird, freuen sich alle auf die wärmenden Köstlichkeiten des Herbstes und man macht es sich drinnen so richtig gemütlich. In der Senioren-Residenz Ludwigshafen wurden beim Herbstfest u.a. Maronensuppe und dazu passende begleitende Weine angeboten. Zum Wohl!



# SOMMER, SONNE, GUTE LAUNE IM HERZOGENRIEDPARK



## VANILLE, SCHOKO, ERDBEER? DAS IST HIER DIE FRAGE

Am Ende eines tollen Ausfluges in den Herzogenriedpark zum Grillen und Chillen und einer Musikveranstaltung in der Konzertmuschel, gab es ein leckeres Eis. Die Damen genossen das schöne Wetter und strahlten danach um die Wette, wie man sehen kann. Der Sommer sollte einfach niemals enden, was will man mehr?



# ROT, ORANGE, GELB, PINK ... BUNTER COCKTAIL-NACHMITTAG



## GUTE LAUNE DRINKS

Unsere Bewohnerschaft der Senioren-Residenz Ludwigshafen genoss einen fröhlichen Nachmittag mit exotischen Cocktail-Kreationen. Ob mit oder ohne Alkohol – für jeden war ein passender Drink dabei.

Bloody Mary, Daiquiri, Caipirinha, Cosmopolitan sind nur einige verheißungsvolle Namen unseres Angebotes. So kann man den Sommer wunderbar ausklingen lassen. Offensichtlich stecken die fröhlichen Farben auch zur guten Laune an. Da können einem die langsam kühler werdenden Tage doch nichts anhaben.



# SO MODERN PRÄSENTIERT SICH UNSER NEUES ERDGESCHOSS

**Vieles ist in den letzten Wochen passiert. Mit 17 Handwerksbetrieben aus unterschiedlichen Gewerken ist ein großzügiges Foyer entstanden.**

Aber von Vorne: Nachdem die MUNDUS LEBEN-Gruppe den alten HL Markt für sich gewinnen konnte, startete die Umgestaltung. Zuerst wurde die Glasfassade durch eine neue ersetzt, die ein Maximum an Tageslicht gewährleistet. Die bodentiefen Elemente öffnen den Innenbereich visuell und eine großzügige Eingangsschiebetür mit Windfang, ähnlich wie in einem Hotel, rundet den ersten Eindruck nach Betreten der Residenz perfekt ab.

Nicht alles ist nach fertiggestelltem Innenausbau sichtbar und dennoch wurde im Rohbau fast bis auf die Grundmauern zurückgebaut, um unter anderem 150 Meter Rohrleitungen zu verlegen und in Stemm- und Abrissarbeiten neue Tür- und Fensteröffnungen zu schaffen.

Wenn wir renovieren, dann richtig und so wurde selbstverständlich auch auf zeitgemäße Aspekte geachtet. Eine Lüftungsanlage wurde eingebaut, das neue System ist nicht nur klein, sondern auch energieeffizient.



Ein Lichtkonzept mit großen Deckenleuchten und kostensparenden LED-Leuchten sorgt nun für mehr Helligkeit. Hierfür wurden nach einer genauen Planung über 7.000 Meter Kabel verlegt und ausgetauscht. Der Elektriker hat ganze Arbeit geleistet.

Auf 850 m<sup>2</sup> wurde neuer Fußboden verlegt und rund 1300 Meter Wandfläche farblich verschönert. Mit vielen warmen Holzverkleidungen ist es gelungen, ein gemütliches Raumklima zu erzeugen.

Der alte Eingangsbereich wurde zu unserer neuen Rezeption, die mit großem Empfangstresen erste Eindrücke





Wir arbeiten als Team mit den örtlichen Planern und Fachfirmen zusammen und unsere hauseigene Technik-Abteilung ist in so einem Projekt stets von großer Bedeutung. Helfende Hände gab es viele und wir sind stolz, die Renovierungsmaßnahmen im Erdgeschoss mit Erfolg abgeschlossen zu haben. Zur Einweihungsfeier für unsere Bewohnerschaft am 18. Dezember 2023 erstrahlt das neue Areal in weihnachtlicher Dekoration.



über interne Abläufe und die Qualität unserer Residenz Ludwigshafen entstehen lässt. Für unser Empfangsteam ist hier ein attraktiver Arbeitsplatz entstanden. Erstmals konnte auch ein Entwurf für separate Büros unserer Residenzberatung und der Direktion erfolgreich umgesetzt werden und Raum für Gespräche und Anliegen unserer Bewohnerschaft, Interessentinnen und Interessenten geschaffen werden.

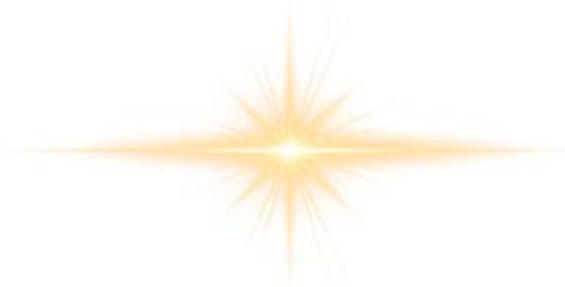
Hingucker sollte natürlich die Inneneinrichtung werden. Die Pläne hierfür wurden mehrfach überarbeitet, das Farbschema angepasst, um am Ende stilsicher einen modernen und zweckmäßigen Raum zu entwickeln. Das schöne Mobiliar lädt zum Verweilen ein.

Unsere Bewohnerschaft kann bereits die Vorzüge des Umbaus im gesamten Erdgeschoss genießen. Tollen Komfort bieten die Sitzgelegenheiten direkt vor dem wunderschönen Kamin und eine positive Atmosphäre vermittelt der neu entstandene Bereich für den täglichen Nachmittagskaffee mit eigener Küchenzeile.



„Während der Bauzeit trifft man immer mal wieder auf kleinere und größere Überraschungen, die eine neue Herausforderung darstellen. Das ist aber bei einem über 40 Jahre alten Gebäude nichts Neues und wir waren jederzeit bestens vorbereitet, flexibel zu reagieren“, sagt Mario Engler, erfahrener (seit über 29 Jahren Technischer Leiter der MUNDUS LEBEN-Gruppe).





## NEUES AUS DER WEIHNACHTS-BASTELSTUBE

Das jährliche Ritual des Sternebastelns lässt die Vorfreude auf Weihnachten in unserer Senioren-Residenz Ludwigshafen ansteigen. Ob Rot, Weiß oder Gold, ob Papier oder Metallfolie, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Richtig tolle Kunstwerke wurden hier beim Bastelnachmittag kreiert und schmücken zu Weihnachten die Räumlichkeiten mit einem festlichem Ambiente.





Wenn es draußen kälter wird und die ersten Schneeflocken rieseln, wird es Zeit, sich auf Weihnachten vorzubereiten. Bald beginnt die Adventszeit und der Countdown läuft. Es macht allen sichtlich Freude und man fühlt sich in die Kindheit zurückversetzt, wenn man die bunten Bastelbögen und Glitzerfolien geschickt mit Schere und Klebstoff zu Kunstobjekten verwandelt.



# MAINZER AUSFLÜGE ZUR MOSEL

## WUSSTEN SIE SCHON?

Die Mosel-Region ist nicht nur bekannt für ihre vorzüglichen Weine, sondern auch für ihre Spezialitätenküche, die seit Römerzeiten von mediterranen Einflüssen und der Haute Cuisine des Nachbarlands Frankreich geprägt ist.

Brauneberg an der Mosel ist einer der wärmsten Orte Deutschlands und schon seit geraumer Zeit Ort einer Wetterstation. Haben Sie sich nicht auch schon gefragt, warum an der Mosel die besten Weine weltweit wachsen? Bei einem Urlaub in dieser Region finden Sie die Antwort. Hier misst man mit die wärmsten Temperaturen Deutschlands.

# LEINEN LOS UND DER SONNE ENTGEGEN



## AUF ENTDECKUNGSTOUR

Die Sonne lachte als unsere Bewohnerschaft der Senioren-Residenz Mainz einen Ausflug an die Mosel unternahm. Besucht wurde das Kloster Machern und das Spielzeugmuseum mit anschließender Schiffsrundfahrt. Umgeben von Weinbergen an der Mittelmosel direkt gegenüber dem Weinort Zeltingen, unweit von Bernkastel-Kues, liegt in idyllischer Lage das ehemalige Zisterzienserinnenkloster Machern. Gestärkt wurde sich mit leckerem Kaffee und Kuchen oder einem Gläschen Wein. Die beeindruckende Landschaft machte den Ausflug für alle zu einem schönen Erlebnis.



## KLASSISCHES KONZERT



Klassische Musik ist in der Senioren-Residenz Mainz ein fester Bestandteil des abwechslungsreichen Kulturprogrammes. Ein wunderbares Konzert mit den Talenten Sanja-Bozena Uhde am Cello und Anastasiia Mordasova am Klavier konnte unsere Bewohnerschaft genießen. Werke von Couperin, Mozart, Beethoven und Tschaikowski erfreuten die Zuhörenden und waren allen eine große Freude.



# BEWOHNERFEST MIT UNSERER GESCHÄFTSLEITUNG

## ESSEN UND TRINKEN IST GENUSS!

Das Bewohnerfest in unserer Senioren-Residenz Mainz war ein Highlight. Nicht nur wegen der kulinarischen Köstlichkeiten und des leckeren Weines - auch die Bedienung war traditionell wieder ganz besonders! Unsere MUNDUS LEBEN-Geschäftsleitung höchstpersönlich hat unserer Bewohnerschaft zu Ehren an die-

sem Tag serviert und verwöhnt, untermalt von wunderbarer musikalischer Live-Musik. Der Wettergott meinte es ebenfalls gut mit uns und so wurde es ein rundum gelungenes Fest und unsere Geschäftsleitung erfährt allerhand Anekdoten aus dem Alltag.



Herr Lammers, unser Geschäftsführer (hinten) und Herr Uhlig, unser Direktor der Senioren-Residenz Mainz (vorne), überreichen unserer Bewohnerin Hilde Möller freudig einen Präsentkorb zu ihrem 20jährigen Bewohner-Jubiläum. Herr Engler, unser Prokurist (unten) berät unsere Bewohnerschaft sachkundig über die verschiedensten Weinsorten, hält dabei einen kleinen Plausch und erfährt so einige interessante Neuigkeiten aus Mainz.



Frau Knispel (oben), unsere Prokuristin im Gespräch mit einem Bewohner. Der persönliche Kontakt zu unserer Bewohnerschaft ist unserer Geschäftsleitung ein großes Anliegen, man kennt hier fast jeden mit Namen und seinen ganz persönlichen Geschichten. Das macht das Leben in der Residenz zu einem echten Zuhause.



# FOTOAUSSTELLUNG THOMAS DEWALD DIE MACHT DER FOTOS



## BEINDRUCKENDE FOTOAUSSTELLUNG

In der Senioren-Residenz Mainz erfreut sich unsere Bewohnerschaft über einen längeren Zeitraum an einer beeindruckenden Fotoausstellung des Fotokünstlers Thomas Dewald. Seine gewaltigen Schwarz-weiß- und Farbmotive sind ein toller Blickfang und ziehen alle in den Bann. Klare Linien und Formen lassen grafische Bilder entstehen. Das ist ein wahrer Beweis, dass Bilder etwas Magisches haben und diese besonderen Exponate haben einen bleibenden Eindruck hinterlassen.



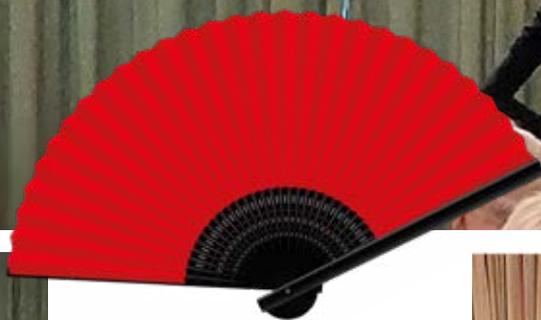
## BESUCH BEIM ZDF-MAINZELMÄNNCHEN



### EIN AUSFLUG MIT BLICK HINTER DIE ZDF-KULISSEN

Einen spannenden Ausflug in die ZDF-Sendeanstalt durfte unsere Bewohnerschaft aus der Senioren-Residenz Mainz genießen. So viele Kameras und Technik, das war schon sehr beeindruckend! Und einfach mal durchs „Aktuelle Sportstudio“ laufen und das Mainzelmännchen grüßen, hat man auch nicht alle Tage, das geht nur in der Medienmetropole Mainz.

# VIVA ESPAGNA – TANZSHOW BALLETTGRUPPE FEERIJA



## FASZINIERENDE TANZSHOW

Eine wunderbare Tanzshow der Ballettgruppe Feerija aus Weissrussland konnte unsere Bewohnerschaft aus Senioren-Residenz Mainz bewundern. Die Darbietung bestand aus Standard-, Latein- und bayerischem Trachtenanz. Alle waren restlos begeistert! Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch!



## BESUCH IM SOS KINDERDORF



Ein tolles und sehr herzliches Erlebnis hatte unsere Bewohnerschaft aus der Senioren-Residenz Mainz, als sie das SOS Kinderdorf in Frankfurt besuchte. Alle kamen mit vielen bleibenden und schönen Eindrücken zurück. Der Vortrag rund um das soziale Projekt war sehr informativ und alle waren begeistert von der guten Organisation. Toll, dass es so eine wichtige Institution für Kinder gibt und hier Jung und Alt gerne zusammenkommen.



# OKTOBERFEST!

Es gibt viele Feste in der Senioren-Residenz Mainz, aber das Oktoberfest ist ein ganz besonderes. Traditionell wurde nach dem Fassbieranstich durch unseren Direktor Olav Uhlig ordentlich gefeiert und geschunkelt. Die Bewohnerschaft wurde mit bajuwarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Begleitet wurde der zünftige Nachmittag am Keyboard von Bernhard Schatton.



Das Oktoberfest in München, mundartlich „d’Wiesn“, ist das weltweit größte Volksfest. Es wird seit 1810 jährlich auf der Theresienwiese in der bayerischen Landeshauptstadt ausgerichtet, der Termin ist immer von Mitte September bis Anfang Oktober. Mittlerweile gehört es vielerorts, wie bei uns in der Senioren-Residenz Mainz zum festen Bestandteil der Feierkultur.

# HILDE MÖLLER – 20 JAHRE RESIDIEREN IN DER MUNDUS LEBEN SENIOREN-RESIDENZ MAINZ



Wer im Leben so weit gereist ist wie Hilde Möller, hat viel erlebt und auch viel Interessantes zu erzählen!

Wir freuen uns sehr und sind stolz, so eine fröhliche, und sympathische Buchautorin als langjährige Bewohnerin in unserer Senioren-Residenz Mainz zu haben. Seit 20 Jahren ist sie ein wichtiger Teil unserer Bewohnerschaft und erfreut uns mit ihren bunten Geschichten. Ihre Lesungen sind immer spannend und gut besucht.

Das Schicksal von Hannah, die sich selbst so schonungslos ehrlich sucht oder reisen Sie mit nach Israel zu Sophie und Jonas, erleben Sie Paula, die vielleicht vor 300 Jahren Paola gewesen ist oder entdecken Sie die Liebe mit Lea und Katharina und noch viele weitere Geschichten.

Herr Uhlig, unser Direktor der Senioren-Residenz Mainz und Frau Schneider, unsere herzliche Residenzberaterin, nahmen Hilde Möller in die Mitte und gratulierten zum 20jährigen Jubiläum. Auf viele weitere Jahre!



## AUSZUG AUS DER REDE VON HILDE MÖLLER

Unsere Jubilarin hat die Senioren-Residenz Mainz, die Bewohnerschaft und das Team mit einer wunderbaren Rede geehrt, über die sich alle sehr gefreut haben. Hier ein kleiner Ausschnitt daraus:

„Wie kam ich damals eigentlich auf die MUNDUS LEBEN-Gruppe?“

Ganz einfach – ich suchte einen Ort, wo ich aus meinem ersten Buch „... den Himmel mit Händen fassen“ lesen konnte und meine Schwester Christiane Gerhardt meinte, sie kenne da eine Senioren-Residenz, die würde Lesungen organisieren. SENIOREN-RESIDENZ!!!???? Damit hatte ich eigentlich noch gar nichts am Hut. Doch ... als ich die Eingangshalle betrat, durchzuckte mich kurz ein... komischer!!! Gedanke „WENN – DANN HIER“: Sofort fragte ich mich, was meinst du denn damit?

Na ja, ich meine, wenn ich wirklich nach irgendwohin umziehe, dann hierher!

In eine Senioren-Residenz!!!!???? Du bist doch noch viel zu... jung? JUNG?

Nur einen einzigen Monat später unterschrieb ich einen vorläufigen Vertrag – versuchte so schnell wie möglich mein Haus zu verkaufen, meine Kinder von meinem Entschluss zu überzeugen, drei Umzüge zu organisieren – zur Familie nach Spanien, in die Schweiz und einen in die ... MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Mainz ...

Und das war genau vor 20 Jahren!

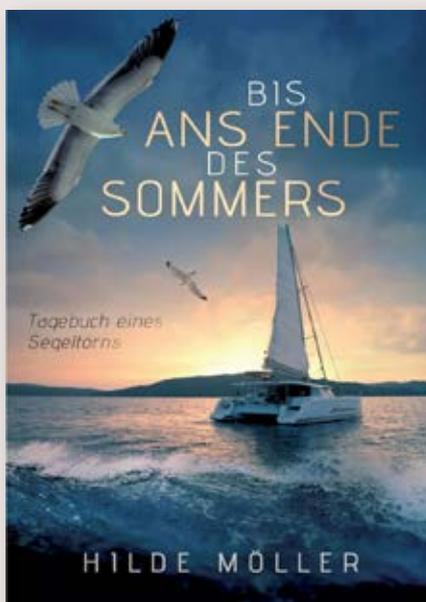
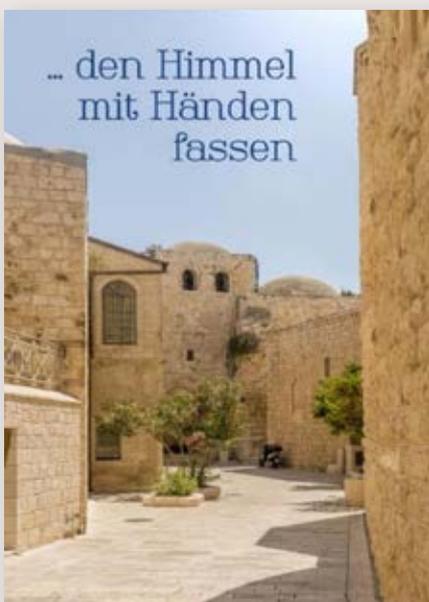
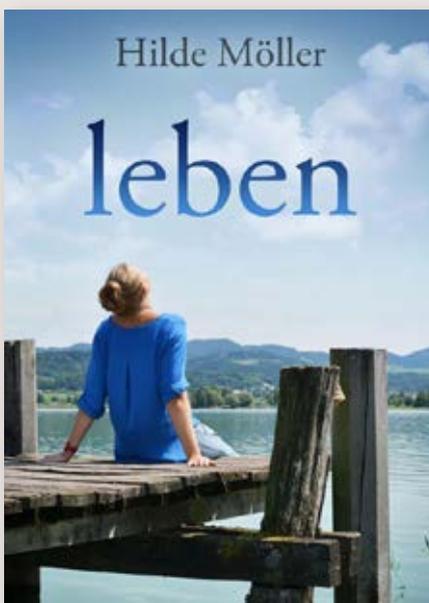
# DAS BEWEGTE UND SPANNENDE LEBEN VON HILDE MÖLLER

Geboren wurde sie in Stuttgart, aufgewachsen hauptsächlich in Frankfurt am Main. Nach dem Gymnasium arbeitete sie im Geographischen Institut in Frankfurt, später sattelte sie auf Hotelfach um und Jahre später folgte eine Ausbildung zur Zahnarzt-Assistentin. Danach war sie acht Jahre in einer Zahnarztklinik in Madrid/Spanien tätig.

Sie lebte 32 Jahre im Ausland, unter anderem in Isfahan/Iran – in Brüssel/Belgien – in Ankara/Türkei und 28 Jahre in Madrid/Spanien und ganz nebenbei bekam sie ihre 7 Kinder zwischen 1958 und 1967.

Nach ihrer Rückkehr in die Heimat fing sie an, Bücher zu schreiben und lebt seit 2003 in der MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Mainz. Insgesamt hat Frau Möller 7 Romane veröffentlicht. Weitere Informationen über die Autorin erfahren Sie auch auf ihrer Webseite: [www.hildemoeller.de](http://www.hildemoeller.de)

Einige ihrer veröffentlichten Bücher haben wir für Sie ausgesucht. Viel Freude beim Lesen.



JUBILÄUM



# Weihnachtsbäckerei



## Was wäre Weihnachten ohne Leckereien?



### SCHOKO-TANNENZAPFEN

Das sind wahrscheinlich die leckersten Tannenzapfen, die Sie jemals gegessen haben! Dieses Rezept ist nicht nur etwas Besonderes für den Magen, sondern auch ein absoluter Hingucker und das Ganze ohne zu backen! Es eignet sich perfekt als Snack für die Weihnachtszeit oder als leckeres Schmankerl zu den Weihnachtstagen. Sie benötigen folgende Zutaten, um diese leckeren Schoko-Tannenzapfen zubereiten zu können:

- 100 g Butterkekse
- 40 g Kakao
- 65 g Kokosraspeln
- 100 ml Mandelmilch oder normale Milch
- 20 g Butter
- 100g Zucker
- Schoko Krispies (z.B. von Kellogs)
- Puderzucker (Schnee)

Hier ist das Rezept: Zuerst muss man die Butterkekse mahlen. Anschließend mit Kakao und Kokosmehl vermischen. In einer separaten Schüssel die Milch, die geschmolzene Butter und den Zucker zusammenrühren. Die beiden Massen vermischen und mit geölten Händen zu der gewünschten Form kneten. Machen Sie gerne unterschiedliche Größen, das sieht danach richtig schön aus auf dem Teller. Die Krispies zum Abschluss auf die geformten Tannenzapfen stecken und mit Puderzucker bestäuben. Viel Spaß beim Nachmachen!

1



kleine Berge formen

2



mit Krispies verzieren

3



mit Puderzucker bestäuben

# ADVENTSKRANZ-INSPIRATIONEN

Ein Adventskranz gehört heute zu jedem Weihnachtsfest dazu und läutet die festliche Vorfreude ein. Eins, zwei, drei, vier... dann steht Weihnachten vor der Tür. Aber wo genau kommt dieser Brauch eigentlich her?

Erfunden wurde der Adventskranz in Hamburg! Als Erfinder gilt Johann Hinrich Wichern, der Begründer des Rauhen Hauses, einer Diakonie-Einrichtung. Um die Kinder dort zu erfreuen und die Tage bis Weihnachten darzustellen, stellte er im Jahre 1839 den ersten Adventskranz der Welt her.



Ein Adventskranz ist Ausdruck Ihrer Individualität. Egal ob traditionell, modern oder minimalistisch, ob rote, goldene oder weiße Kerzen – der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, aber er sollte farblich immer zur Wohnungseinrichtung passen, um perfekt zur Geltung zu kommen.



WEIHNACHTEN

Die MUNDUS LEBEN-Gruppe wünscht ihrer Bewohnerschaft, ihren Mitarbeitenden und allen Angehörigen ein wunderbares, friedvolles und gesundes neues Jahr!

**365 schöne Tage  
365 neue Chancen  
365 beste Wünsche  
365 Tage Glück und Gesundheit  
Einen guten Start ins neue Jahr 2024!**



Herzlichen Glückwunsch!  
Sie haben gewonnen und das Rätsel aus der  
MOMENTE Ausgabe Frühling/Sommer 2023 gelöst.

Das Lösungswort war: SOMMERRESIDENZ

Residenz  
Essen

Frau  
Sigrid  
Zielke

Residenz  
Kassel

Frau  
Inge  
Bonn

Residenz  
Ludwigshafen

Herr  
Thomas  
Heller

Residenz  
Mainz

Frau  
Marianne  
Müller

# RÄTSELPASS MIT PREISAUSSCHREIBEN

Balkanstaat Laubbaum	▼	Erdmetall Sittenprediger	▼	.... sei denn, dass	▼	weinen Stadt in Griechenland	▼	Zeitanzeiger Aufgussutensil	▼	1
▶		▼		Artisten- sprung Deutsche Mark	▶	5	▼		▼	
an .... gehen russischer Monarch	▶			▼	junger Mensch	▶		13		
▶	15	3	jemanden erinnern Ablage- mappe	▶	▼					
in der Nähe zartes Fleisch	▶		▼	Ernte- gerät Divisor	▶	6				
▶	10			▼	Ableh- nung Bildhauer- arbeit	▶		8		
Arbeits- freude Aufgang	▶						anders als früher Areal, Bereich	▶		
▶	14						▼	Kleidungs- stück Amts- bereich	▶	
Abk. für Junior	▶	Essge- schirr hilflos, verwirrt				11			18. Buch- stabe Dünge- mittel	▶
▶		fein zer- kleinern Frucht- form	▶	7						Albern- heit
Abk. Autobahn Schiffs- knoten	▶	▼	Astwerk Bein- gelenk	▶						▼
▶	2		▼	große Partys einges- chaltet	▶			9		
sibirischer Fluss italienisch Turin	▶			▼	Beleidi- gung Ausruf des Erstaunens	▶				
▶			12		▼		barsch, borstig	▶		
Bade- gelände	▶	4		Er .... in der Dunkelheit angst.	▶		▼	1. Buch- stabe		

LÖSUNGSWORT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Liebe Rätselfreunde,  
schicken Sie bitte das Lösungswort unseres neuen Rätsels mit Ihrem Namen, Ihrer Apartmentnummer und Residenz beziehungsweise Ihrer Adresse per Mail an [marketing@mundus-leben.de](mailto:marketing@mundus-leben.de) oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis.  
**Einsendeschluss ist der 15.03.2024**



# MUNDUS LEBEN

## Senioren-Residenzen

Ein Zuhause ist der Ort, an dem man sich geborgen und das Herz daheim fühlt, wo man willkommen ist und Wärme und Herzlichkeit die Räume erfüllen, wo man so sein kann, wie man ist und wo jederzeit Verständnis auf einen wartet.

Die MUNDUS LEBEN-Gruppe berät Sie gerne über die individuellen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Wohnkonzepte.

Unsere MUNDUS LEBEN  
Senioren-Residenzen:

**Senioren-Residenz Essen**

Girardetstraße 16  
45131 Essen  
Tel.: (0201) 72 07-0  
essen@mundus-leben.de

**Senioren-Residenz Kassel**

Wilhelmshöher Allee 319  
34131 Kassel  
Tel.: (0561) 935 73-0  
kassel@mundus-leben.de

**Senioren-Residenz Ludwigshafen**

Pranckhstraße 47  
67061 Ludwigshafen  
Tel.: (0621) 67 19 00-0  
ludwigshafen@mundus-leben.de

**Senioren-Residenz Mainz**

Große Bleiche 44  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 21 66-0  
mainz@mundus-leben.de

[www.mundus-leben.de](http://www.mundus-leben.de)

