

# Wohlgefühl ist Hautsache

*Ein Wellnessstag für Haut und Seele hat im Haus Stephanus in Alsfeld einen festen Platz im Jahreskalender. Das Betreuungsteam verwöhnt Herren wie Damen mit gemeinsam angerührten Gesichtsmasken – Wohlfühlambiente inklusive.*

Text: Florian Jung

Tragen Sie  
die Gesichtsmasken  
ohne Hilfsmittel,  
nur mit den  
Händen auf.



Fotos: Haus Stephanus, Alsfeld; fotolia/Anna\_ok

Unsere Haut ist ein faszinierendes Gebilde, bestehend aus drei Schichten, die sich im Laufe der Evolution perfekt an die jeweiligen Lebensumstände angepasst hat. Sie ist zugleich Schnittstelle zur Außenwelt und Schutzmantel. Doch die Haut ist noch mehr. Sie ist eng verwoben mit dem Immunsystem, der Psyche und den Nerven. Sie nimmt wahr, repräsentiert, kommuniziert und reagiert. Schon kleinste Berührungen lösen ein wahres Sinneskonzert im Körper aus, regen die Haut zur Selbstregenerierung an, steigern das Wohlbefinden. Letzteres macht sich das Alten- und Pflegeheim Haus Stephanus im oberhessischen Alsfeld zunutze und überrascht seine Bewohner einmal im Jahr mit einem Wellness-tag.

Die Idee dazu kam Einrichtungsleiterin Marion Brömer im Jahr 2012. Sie dachte sich, dass die weiblichen Bewohner gerade zum Muttertag den Wunsch hegen, sich besonders zurechtzumachen und dabei etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Eine Idee, die den Nerv der Damen im Hause traf. Denn viele der Frauen waren es gewohnt, eben genau dies zum Muttertag zu machen. Der Wellnessstag war geboren. Heute ist er eine feste Institution im Jahreskalender.

### Von der Idee zum Wellnessstag

Wie so oft fing alles ganz klein an. Eine Fachkraft im Betreuungsdienst trug Gesichtsmasken auf, dazu gab es zur Jahreszeit passende Erfrischungsgetränke und einige leckere Häppchen. Alles in geselliger Runde, in einem Raum, der für jeden zugänglich ist. Waren es anfänglich eine handvoll Frauen, die das Angebot in Anspruch nahmen, wurden es in den Folgejahren immer mehr. Ob sie dabei aus ländlich oder urban geprägten Lebensumständen kommen, spielt keine Rolle. Wer so etwas wie Gesichtsmasken nicht kannte, probierte es einfach aus. Ebenso die Herren, die es zu schätzen gelernt haben, sich einfach mal verwöhnen zu lassen. Dies zeigt, dass der Wunsch nach Entspannung und besonderen Erlebnissen keine Geschlechtergrenzen kennt. Die Zielgruppe für einen Wellnessstag ist somit sehr breit gefächert. Lieferte Marion Brömer die Idee zum Wellnessstag, bauten Ergotherapeutin Minh Ngoc Luis aus dem Betreuungsdienst und die damalige Betreuungskoordinatorin Monika Krebühl das Angebot über die Jahre aus. Verschiedene Gesichtsmasken, Handmassagen sowie Pedi- und Maniküre ergänzten das Angebot, und auch das Drumherum wurde immer ausgefeilter. Hübsch zubereitete Snacks und Kuchen, in stilvollen Gläsern angerichtete Cocktails, dazu eine farbenfrohe Dekoration und meditative Klänge. Unterstützung bei der Durchführung des Tages erhalten



### Masken selbst gemacht

Diese Gesichtsmasken sind im Haus Stephanus besonders beliebt:

2 Esslöffel leicht angewärmten Honig mit 2 Esslöffeln Quark vermengen. Auf das Gesicht auftragen und nach 15 Minuten mit lauwarmem Wasser entfernen.

1 Handvoll Erdbeeren pürieren, 3 Esslöffel Sahnequark und 1 Teelöffel Olivenöl untermischen. 15 Minuten einwirken lassen.

1/2 Avocado, 2 Esslöffel Buttermilch, 1 Esslöffel Quark und 1/2 Bund Petersilie pürieren. Die Maske auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen.

100 Gramm Sahnequark, 1 Eigelb und 1 Teelöffel Olivenöl vermengen. Die Mischung auftragen und nach 15 Minuten mit kaltem Wasser abspülen.

die Kolleginnen von vier Betreuungsassistentinnen, die alle eine Fortbildung „Basale Stimulation“ absolviert haben. Denn das Berühren der Haut, vor allem im Gesicht, ist eine sehr sensible Angelegenheit, die einerseits auf Können, andererseits auf Vertrauen zwischen Bewohner und Mitarbeiter basiert. Zumal es anfangs für einige Bewohner ungewohnt sein kann, vor anderen mit einer grünen Maske und Gurkenscheiben auf den Augen zu sitzen.

### Wohlbefinden ist erste Priorität

Deshalb steht das Wohlbefinden ganz oben auf der Prioritätenliste des Wellnessstages. Dieses wird vorrangig über die Berührung der Haut erzielt. Allein durch das Auftragen der Maske, das mit einer kleinen Massage verbunden ist, damit diese ihre volle Wirkung entfalten kann, sorgt für Wohlbefinden sowie taktile, haptische, olfaktorische Wahrnehmung beim Bewohner. Daher sollten beim Auftragen der Gesichtsmasken keine Hilfsmittel, sondern die Hände verwendet werden. Denn das



*Florian Jung, freier Autor und Journalist,  
Tel.: 06032 - 92 54 633, Bad Nauheim,  
jung.freierautor@gmail.com,  
www.jung-journalist.de*

bloße Berühren der Haut ist eine Zuwendung, die den Bewohnern in diesem Ausmaß nicht oft zuteil wird. Umso wichtiger ist es, immer zärtlich zu sein, keine Hektik aufkommen zu lassen und stets darauf zu achten, dass den Bewohnern die Anwendung auch gefällt, der Druck beim Auftragen der Maske zum Beispiel nicht zu stark ist.

### *Ein Tag, viele Möglichkeiten*

Über das Beauty-Angebot hinaus gibt es viele weitere Möglichkeiten, den Bewohnern einen schönen Nachmittag zu bieten. Abgesehen von den Speisen, Getränken und der Musik erlebt man gemeinsam mit anderen etwas Ungewöhnliches, etwas, das vielleicht noch nie gemacht wurde. Durch den extra Raum, der für den Wellnessstag bereitgestellt wird, gibt es einen Ort, der zum Verweilen anregt. Man plaudert mit den anderen, während man auf seine Anwendung wartet. Zudem kristallisierte sich eine gewisse Nachhaltigkeit heraus, da die Bewohner, so die Erfahrung, die das Haus Stephanus gesammelt hat, einige Tage später immer noch über das Erlebte sprechen. Auch für die Betreuerinnen ergeben sich Möglichkeiten, mit den Bewohnern – abseits gewohnter Pfade – ins Gespräch zu kommen, gezielte Erinnerungspflege zu betreiben. Zudem werden die motorische Koordination und das Kreislaufsystem beim Gehen angeregt, da der Raum, in dem der Wellnessstag stattfindet, je nach körperlicher Verfassung, zu



*Minh Ngoc Luis erteilt dem Bewohner durch das Berühren der Haut Zuwendung, die er in diesem Ausmaß nur selten erfährt.*

Fuß erreicht werden muss. Zudem schafft der Wellnessstag Brücken zu anderen Tätigkeitsfeldern. Zum Beispiel können die angebotenen Kuchen zuvor in einer Backgruppe gemeinsam mit den Bewohnern hergestellt werden.

### *Vorbereitungen treffen*

Bevor es an den eigentlichen Wellnessstag geht, sind einige Vorbereitungen zu treffen. Neben der Wahl eines bestimmten Tages ist die Einteilung der Mitarbeiter natürlich besonders wichtig. Im Vorfeld muss zudem entschieden werden, welche Masken, Snacks und Getränke angeboten werden. Tipps für Gesichtsmaskenrezepte finden sich in Büchern, die sich ausgiebig mit dem Thema beschäftigen. Die Zutaten für die Masken und Speisen müssen frisch eingekauft werden und ausreichend vorhanden sein. Mitarbeiter, die noch nie eine Gesichtsmaske angerührt und aufgetragen haben, sollten auf genügend Zutaten zum Üben zurückgreifen können. Idealerweise erläutert eine qualifizierte Betreuerin, die Erfahrung mit dem Auftragen von Gesichtsmasken hat, den Kollegen, wie dies vonstattengeht. Gesichtsmasken sind auch für ältere Menschen eine adäquate Methode für eine Wellness-Pause fürs Gesicht. Gesichtsmasken versorgen die Haut mit pflegenden Wirkstoffen. Und sie unterstützen sie sogar bei der täglichen Abwehrfunktion. Im Haus Stephanus sollen sie darüber hinaus eine entspannende Wirkung entfalten. Dazu ist eine geeignete Massagetechnik wichtig. „Besonders hilfreich sind hier kreisende Bewegungen mit leichtem

### **Mehr zum Thema**

Haus Stephanus, Alsfeld:

[www.haus-stephanus.de](http://www.haus-stephanus.de); Kontakt:

**Minh Ngoc Luis**, Ergotherapeutin und

Fachkraft im Betreuungsdienst, Tel.: 06631-

9684-27, [luis@haus-stephanus.de](mailto:luis@haus-stephanus.de)

**Ilke Desch**, Leiterin Sozialer Dienst,

[betreuungsdienst@haus-stephanus.de](mailto:betreuungsdienst@haus-stephanus.de)

**Klicktipps:** <http://eatsmarter.de/>

[gesund-leben/wellness/gesichtsmasken-selber-machen;](http://gesund-leben/wellness/gesichtsmasken-selber-machen;)

[www.gesichtsmasken-selber-machen.de](http://www.gesichtsmasken-selber-machen.de)





Druck“, sagt Ergotherapeutin Minh Ngoc Luis. Vor dem Auftragen der Gesichtsmasken-Bestandteile, so der Rat des in Hamburg ansässigen Gesundheitsportals „Eat Smarter“ (www.eatsmarter.de), sollte die Gesichtshaut gereinigt und von Make-up-Resten befreit werden. Denn sind die Poren noch mit Make-up verstopft, können die Pflegesubstanzen nicht in die Haut eindringen. Da die Augenpartie sehr sensibel ist, sollte sie bei der Anwendung jeder Maske ausgespart werden, so das Portal.

### Rein ins Vergnügen

Am Wellnessstag selbst müssen der Raum vorbereitet, die gekauften Zutaten frisch verarbeitet und die benötigten Materialien bereitgestellt werden. Je nach Angebot können dies kleine Messer, Schüsseln, Brettchen, Unterlagen,

Mixstäbe, Handtücher sowie Nagellack und -farben sein. Bevor die Gesichtsmasken aufgetragen werden, müssen die Hände desinfiziert und die Bewohner nach Allergien befragt werden. Um auf Nummer sicher zu gehen, die Paste der ausgewählten Maske zuvor am Handgelenk ausprobieren. Dann das Gesicht waschen, die Haare mit einem Netz schützen und die Maske auftragen. Je nach Art und Wunsch des Bewohners diese zwischen 10 und 15 Minuten einwirken lassen. Bevor die Maske entfernt wird, nochmals mit angefeuchteten Händen einmassieren. Das Ergebnis ist eine frische, zarte und reine Haut, die die Bewohner zum Lächeln bringt und für einen erinnerungswürdigen Tag sorgt.

© Vincentz Network, Hannover, 2/17

### In 18 Schritten zum eigenen Wellnessstag

1. Was soll angeboten werden? (Gesichtsmasken, Mani- und Pediküre, Massagen usw.]
2. Welche Getränke und Speisen sollen gereicht werden?
3. Raum und Datum festlegen
4. benötigte Anzahl an Mitarbeitern auswählen und informieren
5. je nach Erfahrung, Mitarbeiter einweisen beziehungsweise
6. Zutaten einkaufen und diese am ausgewählten Tag frisch verarbeiten (beispielsweise die Zutaten für die Masken kleinschneiden)
7. Raum herrichten (Dekoration, genügend Sitzmöglichkeiten, alles offen halten, Speisen und Getränke)
8. für musikalische Untermalung sorgen (am besten ohne Gesang)
9. die benötigten Materialien bereitlegen
10. Bewohner abholen, sollte er nicht alleine kommen können (im Vorfeld abklären)
11. Teilnehmerliste erstellen
12. anwesende Bewohner über den Ablauf informieren
13. Hände desinfizieren vor der eigentlichen Anwendung
14. Bewohner nach Allergien fragen und die Paste der Maske am Handgelenk testen
15. Gesicht und die Hände des Bewohners waschen, Haare mit einem Netz schützen
16. Maske auftragen und dabei immer wieder fragen, ob es so angenehm ist oder man etwas ändern soll
17. nach der Anwendung den Bewohner fragen, wie er sich aktuell fühlt und während der Anwendung gefühlt hat
18. Materialien säubern, Raum aufräumen, dokumentieren

