

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 1
Titel: Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen (19 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/senioren.

Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de



Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen



Der Themenkreis „Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen“ umfasst Aufgaben zu sämtlichen Heilpflanzen. Die Teilnehmer können also nicht nur ihr Wissen zu den Küchen- und Heilkräutern im engeren Sinn wiedergeben, sondern es werden auch Sträucher, Bäume etc. mit einbezogen (Flieder, Holunder, Lindenblüten ...).



Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Lockerungsübung	Musik	3	
	2 Ein Sommermorgen		3	
B Einstimmung	1 Wahrnehmung Kräuter	Kräuterstock, getrocknete Kräuter	4	
	2 Kräuter säen	Kressesamen, Topf, Erde	4	
	3 Kräuternessig herstellen	Rezept	5	12
C Hauptteil	1 Unterbegriffe finden Kräuter-Speisen	Stifte, evtl. Flipchart, Kopiervorlage	5	13
	2 Fehlende Begriffe ergänzen Was fehlt in der Kräuterspirale?	Kopiervorlage	6	14
	3 Biografisches Gespräch	Biografische Fragen	6	
	4 Was gehört zusammen? Heilpflanzen – Beschwerden	Kopiervorlage	7	15
	5 Anagramm	Kopiervorlage	8	16
D Ausklang	1 Gedicht • Die Brennnessel	Textvorlage	8	17
	2 Lied • Petersil' und Suppenkraut	Textvorlage	9	18
	3 Rätselmärchen	Textvorlage	9	19
Wissenswertes	Kräuter und Heilpflanzen		10f.	



A Bewegung

1 Lockerungsübung

Übungsanleitung:

Zu langsamer Musik werden im Sitzen Arme, Schultern und Beine durchbewegt. Achtung bei Teilnehmern mit Halbseitenlähmung: Die gesunde Seite soll nicht überbeansprucht werden.

Die Bewegungsabläufe können wiederholt werden, bis die Musik endet.

Wir setzen uns bequem hin, der Rücken ist gerade, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme hängen locker am Körper.

Wir heben bedächtig die rechte Schulter (3 x), dann wechseln wir zur linken Schulter.

Wir heben den rechten Arm waagrecht vor den Körper, stellen die Handflächen auf und schieben eine unsichtbare Wand weg; die Spannung halten wir drei Sekunden, dann lassen wir den Arm locker in den Schoß fallen. Die Bewegung wird links wiederholt.

Nun setzen wir uns so, dass beide Fersen auf dem Boden bleiben, die Fußspitzen aber angehoben werden.

Nun ziehen wir die rechte Fußspitze Richtung Schienbein, halten die Spannung drei Sekunden und lassen locker, die gleiche Bewegung links.

Zum Schluss strecken wir den rechten Arm hoch und „regnen“ mit den Fingerspitzen, der Arm wird dabei nach unten geführt, bis er wieder locker im Schoß liegt; die gleiche Bewegung links.

Was wird trainiert?

- Koordination beider Gehirnhälften
- Körperwahrnehmung
- Entspannung

Alltagstransfer:

Durch den Wechsel von Spannung und Anspannung wird die Durchblutung, auch die des Gehirns, gefördert. Leichte Lockerungsübungen kann jeder, der viel sitzt, auch selbst in den Alltag einbauen.

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer oder der Trainer dehnen die Lockerungsübungen auf andere Körperteile aus.

2 Bewegungsimprovisation „Ein Sommermorgen“

Übungsanleitung:

Eine Geschichte wird vorgelesen, die darin vorkommenden Bewegungen werden nachempfunden, die Ausführung ist der Fantasie der Teilnehmer überlassen.

Die Übung kann auch im Sitzen gemacht werden.

Heute ist ein schöner Sommermorgen: Wir öffnen das Fenster und atmen die aromatische Luft ein (3 x mit geöffneten Armen durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen).

Wir gehen in den Garten und pflücken Lavendel, wir breiten die Zweige auf dem Tisch aus und nehmen Zweiglein für Zweiglein, um daraus einen Strauß zu binden (1 x rechte Hand – 1 x linke Hand).

Zuletzt hängen wir die Sträußchen an einen Balken (linke Hand nach oben – rechte Hand nach oben).



Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen

Übungen

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Koordination
- Kreativität

Alltagstransfer:

Die bewusste Wahrnehmung in Alltagssituationen wird gefördert.

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer denken die Geschichte weiter und erweitern sie mit eigenen Ideen.

B Einstimmung

1 Wahrnehmung (haptisch – olfaktorisch – optisch)

Übungsanleitung:

Kräuter in Blumentöpfen, in Sträußen oder getrocknet werden angeboten, insgesamt nicht mehr als fünf. Falls ein Garten in der Nähe ist, kann man die Pflanzen auch in ihrer natürlichen Umgebung betrachten. Die Teilnehmer können die Proben in die Hand nehmen, evtl. zwischen den Fingern zerreiben und daran riechen. Das sollte genussvoll zugelassen werden, das Nennen des exakten Namens steht nicht im Vordergrund. Falls die Benennung schwer fällt, kann der Trainer Karten mit den Kräuternamen vorbereiten, aus denen die Teilnehmer aussuchen.

Was wird trainiert?

- Wahrnehmung: besonders Gerüche erzeugen viele Assoziationen
- (gefördertes) Abrufen aus dem Langzeitspeicher

Alltagstransfer:

Wer noch selbst kocht, kann seinen Geruchssinn weiter üben, indem er die Gewürze am Geruch und nicht an der Beschilderung erkennt. Durch Geruch können auch Gefahren frühzeitig erkannt werden, wie etwa verdorbene Speisen etc.

Weiterführende Vorschläge:

Die Kräuter können gemeinsam verarbeitet werden, wie in B3 beschrieben zu Kräuternessig, aber auch zu Kräuterbutter, Kräuteromelette u. Ä.

2 Kräuter säen

Übungsanleitung:

Töpfe, Erde, Samen und Wasser werden bereitgestellt. Je nach Gruppenzusammensetzung wählt man schnelltreibende Kräuter wie Kresse, oder Basilikum, das länger zum Treiben braucht. Ein Teilnehmer kann auch die Pflege der Pflänzchen übernehmen.

Was wird trainiert?

- Alltagskompetenz
- Befolgen von Regeln
- Abrufen von Alltagstätigkeiten aus dem Langzeitspeicher
- soziale Kompetenz