

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 10
Titel: Holunder (Beitrag zum Lied: Weißer Holunder) (35 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

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

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag, steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung & Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

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. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

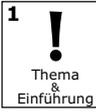
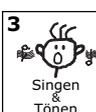
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

📮 Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 - 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 - 198
www.olzog.de | www.eDidact.de

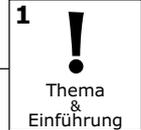
„Weißer Holunder“: Überblick zu den Kurzaktivierungen

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1  Thema & Einführung	Thema & Einführung: Holunder	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 1 	55
2  Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Mögen Sie Holunder?	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 2 • CD • evtl. Einführungstext • evtl. Holunderblütendolde 	58
3  Singen & Tönen	Lied: „Weißer Holunder“	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 3 • CD • Liedtext • evtl. Noten und Akkorde • evtl. Rhythmus-/ Bewegungsidee 	60
4  Hören & Lauschen	Legenden und Bräuche	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 4 • CD • Liedtext • Textvorlage 	66
5  Sehen & Betrachten	„Fiori di Sambuco“	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 5 • Bildkarten • evtl. Holunderblüte • evtl. Sternchen-Nudeln 	69
6  Tasten & Fühlen	Holunderdolden	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 6 • CD • Holunderdolden • Zeitungspapier • Vase 	73
7  Riechen & Schnuppern	Holunder-Limonade	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 7 • CD • Holunderdolden • Wasser • Zucker, Bio-Zitronen • Zitronen-/Ascorbinsäure • Topf 	74
8  Schmecken & Genießen	Holunder-Creme	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 8 • Holunderdolden • Milch • Puddingpulver • Zucker • evtl. Sahne 	76
9  Rätseln & Knobeln	„Farbe zur Sache“	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 9 • CD • Liedtext • evtl. Rhythmus-/ Bewegungsidee • Papier, Stift 	77

CD 10, Track 3 & 4

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
10  Bewegen & Aktiv sein	Wir sitzen unterm Hollerbusch	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 10 • CD • Vorlage • evtl. Rhythmus-/ Bewegungsidee 	78

VORSCHAU



1 Thema & Einführung: Holunder

Der Hollerbusch ist aus vielen Kinderreimen bekannt und war eine wichtige Kultpflanze unserer Vorfahren. So unterschiedlich wie die Farben – weiße Blüten, schwarze Beeren –, so unterschiedlich sind auch die Mythen, die sich um den Holunder ranken. Der Holunder wurde früher als „Apotheke der Bauern“ bezeichnet, da alle Teile des Busches in der Volksmedizin Gebrauch fanden. Man verwendete beispielsweise die Blüten gegen Grippe, den Saft der Beeren bei Herpes, die Blätter bei Prellungen und die Rinde als Abführmittel.



(Foto: Wikipedia)

Der Ursprung des Holunders reicht ca. 60 Millionen Jahre zurück. Man unterscheidet etwa 40 Arten. Der wilde Holunder wächst als Strauch, der eine Höhe von über 10 m erreichen kann. Kulturholunder wird als Baum gezüchtet, um die Beeren besser ernten zu können. Vor und während der Blütezeit sind die Dolden aufwärts gerichtet. Sie bestehen aus einer Vielzahl kleiner, gelblich weißer, wohlriechender Blüten. Die Blütezeit ist abhängig von der Witterung zwischen Mai und Juni. In der Reifezeit drehen sich die schweren Dolden bodenwärts. Botanisch gesehen zählt der Holunder zu den Steinfrüchten. Die Ernte findet in der ersten Septemberhälfte statt.

Holunder ist unglaublich vielseitig. Er findet heutzutage vorwiegend als Saft, Gelee, Likör, Holunderbrand und Essig Verwendung. Der Lebensmittelindustrie dient er als unverzichtbarer natürlicher Farbstoff, z.B. für Haribo-Konfekt, Speiseeis u.v.m. Der Saft wird gepresst und als Mutter- oder Originalsaft abgefüllt. In der Hausapotheke ist der Holundersaft als „Vitaminbombe“ ein wahrer Schatz.

Schon in der Antike galt die Pflanze als wichtige Arznei. Die medizinische Bedeutung von Holunder reicht nach Überlieferung bis ins 5. Jahrhundert v. Chr. zurück und wurde bereits von dem griechischen Arzt Hippokrates gerühmt. Holunder stützt das Immunsystem, wird zur Darmregulierung, Schmerzbekämpfung und vor allem bei Fieber und Erkältungskrankheiten erfolgreich eingesetzt. Auch bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten wurde Holunder als sogenanntes „Blutreinigungsmittel“ verwendet. Gegenwärtig erfährt der Holunder, der jahrhundertlang als Heilpflanze geschätzt wurde, wieder neue Beachtung. (Quelle: www.holundersaft.de)

Die Inhaltsstoffe der Beeren sind sehr genau erforscht. Sie enthalten in hoher Konzentration Eiweiß von einer Qualität, die jedes Huhn „vor Neid grün werden ließe“. Zudem befinden sich in einem Kilo Holunderbeeren unglaubliche 260 mg Vitamin C. Zum Vergleich: In einem Liter Apfelsaft befinden sich 14 mg Vitamin C. Gerade für Diabetiker ist der Holundersaft sehr wertvoll, da er durch die Zuckerarten Fructose (Fruchtzucker) und Glucose (Traubenzucker) leicht verträglich ist. (Quelle: M. Neuhold: *Gesund & schön mit Holunder*)

Dem **Lied „Weißer Holunder“** haben wir das **Thema „Holunder“** übergeordnet. Auf den zugehörigen Kurzaktivierungskarten finden Sie daher immer einen Bezug zu Themen rund um diese seit alters her verehrte Pflanze.



Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und dann eine Kurzaktivierung anzuschließen!

1

Thema
&
Einführung

Lied: „Weißer Holunder“

Thema: **Holunder**

CD 10, Track 3 & 4

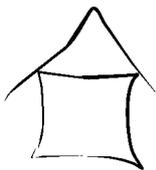
Mögliche Bezugspunkte auf das Wertekonzept nach Viktor E. Frankl: „Worauf wir schauen!“

Biografiearbeit ist äußerst wichtig für die Lebens-Pflege. Wir müssen uns von jemandem ein Bild machen können:

- Wie hat ein Mensch sein Leben gelebt?
- Was ist ihm besonders wichtig gewesen?
- Welche Erfahrungen haben ihn geprägt?
- Wie hat ein Mensch seine Lebens-Pflege „eingeteilt“ und „gesichert“?
- Was ist in den verschiedenen Lebensaltern (Kindheit – Jugend – Erwachsener – 50+ – Senior/in – Hochbetagte/r) seine Lebens-Kultur gewesen?

Wenn wir das wissen und versuchen, die Werte (Wichtigkeiten) im **Schaffen**, im **Erleben** und in der individuellen **Einstellung** einer Person in unsere Arbeit zu integrieren, werden sich die uns anvertrauten Menschen mit uns und in unserer Einrichtung erheblich wohler fühlen (vgl. dazu auch Seite 17 f.). Bestimmte Wünsche, Bedürfnisse, Reaktionen und Verhaltensweisen werden wir besser verstehen, weil wir die Menschen kennen – „erkennen“.

Schaffens-Werte: Holunder



Wer hat schon einmal einen Holunderbaum/-strauch gepflanzt?
 Wer hat Holunderblüten gesammelt und diese im Backteig ausgebacken?
 Wer hat aus den duftenden Blütendolden schon einmal Holundersirup hergestellt?
 Wer hat Erfahrung im Holunderbeeren-Ernten? Wurde aus den Beeren evtl. Saft, Gelee, Marmelade oder ein sonstiges gesundes Gericht zubereitet (z.B. Holunderkompott mit Zwetschgen verkocht und zu Buchteln oder Dampfnudeln gegessen)?
 Wer war für das Sammeln von Blütendolden (für die Küche oder für andere Verwendungen) zuständig?
 Wie konnten duftende Dolden, die weit oben am Holunderbaum hingen, erreicht werden?
 Wer hat Erfahrungen im Beerenablösen und weiß, wie schwierig es ist, alle kleinen Stiele zu entfernen?
 Wer erinnert sich daran, dass seine Finger nach der Beerenverarbeitung ganz blau waren und dass es lange dauerte, bis diese Färbung wieder verschwand?
 Wer hat als Kind Speere aus Holunderästen geschnitzt?
 Wer hat vielleicht sogar Flöten oder Pfeifen aus ausgehöhlten Zweigen oder Ästen hergestellt?
 Wer sammelte die Blütendolden oder die Beeren im Herbst in den umliegenden Wäldern, wo er gewohnt hat?