

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 2

Getränke/„Trink, trink, Brüderlein, trink“

Jana Glück, Ralf Glück



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Getränke/„Trink, trink, Brüderlein, trink“

Jana Glück/Ralf Glück

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
1 Thema & Einführung	Getränke		2
2 Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Was fällt Ihnen zu Getränken ein?	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • evtl. Liedtext • Einführungstext • biografieorientierte Fragen • evtl. passendes Getränk 	3
3 Singen & Bewegen	Lied: „Trink, trink, Brüderlein, trink“	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • Liedtext • evtl. Bewegungsidee • evtl. Noten und Akkorde • evtl. Getränke 	5
4 Hören & Lauschen	Almdudler, Bluna & Coca-Cola	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • Textvorlage • evtl. Almdudler, Bluna, Coca-Cola 	11
5 Sehen & Betrachten	Trinkgefäße-Ausstellung oder Biergartenbesuch	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • verschiedene Trinkgefäße • Korb oder • Farbkarten • Textvorlage 	14
6 Tasten & Fühlen	Korken-Zieher	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • Bewegungsidee • Vorlage • Korken • Filzstift • Greifsäckchen 	18
7 Riechen & Schnuppern	Sommelier-Treffen	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • 3 Getränkeflaschen • 3 Geschirrtücher • Gläser 	20
8 Schmecken & Genießen	Eine Portion Kaffee	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • biografieorientierte Fragen • Kaffeepralinen • Korb, Geschirrtuch 	22
9 Rätseln & Knobeln	Getränkekarte	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • Vorlage • Papier, Stift 	24
10 Spiel & Spaß	Gemischter Kasten	<ul style="list-style-type: none"> • Lied 🔄 • 1 Getränkekiste ohne Flaschen • 3 Igelbälle 	26



1 Thema & Einführung

Getränke

Trinken ist für den Menschen lebensnotwendig. Ein Mensch kann etwa vier Wochen ohne Nahrung auskommen, ohne Zufuhr von Flüssigkeit jedoch nur etliche Tage. In Bezug auf die nötige Trinkmenge gibt es immer wieder unterschiedliche Aussagen. Im Mittel sollte man etwa **anderthalb bis zwei Liter pro Tag** zu sich nehmen. Hierbei zählen auch Suppen und Heißgetränke wie Tee, Kakao oder Kaffee. Die Behauptung, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht, wird heutzutage als Ammenmärchen bezeichnet. Es sollte auch selbstverständlich sein, dass man zum Essen etwas trinkt. Die Nahrung kann so leichter verdaut werden.

Das Trinkverhalten bzw. auch das Durstgefühl ist bei jedem Menschen anders. Besonders wichtig ist, dass es einem schmeckt und das Getränk **wenig bis gar keinen Zucker enthält**. Limonaden, Cola oder Kakao haben meist einen hohen Zuckergehalt. Es wird empfohlen, sie bewusst bzw. in der kalorienreduzierten Version zu genießen. Am meisten sollte man **Wasser bzw. Mineralwasser** zu sich nehmen. Auch **Tee** in allen Geschmacksrichtungen – ob warm oder kalt – bietet sich als Durstlöscher an. Das Trinken von **Alkohol** muss besonders bewusst erfolgen, da Alkohol süchtig machen kann. Das Glas Wein oder Bier sollte ausschließlich zum Genuss getrunken werden. Alkoholische Getränke sind keine gesunden Durstlöscher!

Zu den beliebtesten Getränken, die (fast) ohne Bedenken konsumiert werden können, gehören **Softschorlen**. Am bekanntesten ist wohl die Mixtur aus Apfel- oder Orangensaft mit Mineralwasser, wobei in Gaststätten mittlerweile auch Johannisbeer- und Kirschschorle bzw. „exotische“ Angebote wie Mangoschorle auf dem Vormarsch sind. Um Mineralwasser geschmackvoller zu machen, kam die Industrie auf die Idee, es mit Aromen zu versetzen. So kann man Mineralwasser inzwischen mit Zitronen- und Orangenaroma, mit Apfel-Minz-Geschmack und in vielen anderen Varianten genießen. Entscheidend ist letztendlich immer, die tägliche Trinkmenge zusammenzubringen.

Dem Thema „Getränke“ haben wir das Lied „Trink, trink, Brüderlein, trink“ zugeordnet. Auf den folgenden Seiten finden Sie vielfältige Begegnungsmöglichkeiten rund um das wichtige Thema „Trinken“.

Hinweis

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





Bier und andere Durstlöcher: „Eine Maß Bier!“ ist wohl die häufigste Bestellung, die eine Bedienung im Biergarten aufnimmt. Neben dem klassischen hellen Bier steht auch das Weiß- bzw. Weizenbier ganz oben auf der Liste der Lieblingsgetränke. Im Zeitalter des bewussten Umgangs mit Alkohol gibt es alle Biersorten mittlerweile in alkoholfreien bzw. alkoholreduzierten Varianten. Gerne wird auch „Radler“, eine erfrischende Mischung aus Bier und Limonade, getrunken. Zusätzlich sind im Biergarten vielfältige Schorlen im Angebot, die jeweils zur Hälfte aus Mineralwasser und Saft bestehen.



Traditionelle Brotzeitkultur: In klassischen Biergärten kann man inzwischen häufig auch Speisen kaufen, Brotzeiten dürfen aber nach wie vor selbst mitgebracht werden. An lauen Sommerabenden strömen oft ganze Familien mit riesigen Körben in die Biergärten. Im Korb befindet sich meist ein Laib Brot und alles, was Kühlschrank und Garten hergeben, z.B. ein Stück Käse oder Salmi, Butter, Tomaten und Gurken. In den sogenannten Wirts- oder Gastgärten dürfen keine Speisen mitgebracht werden. Hier wählt man je nach Appetit von der Speisekarte, z.B. Wurstsalat, weißen Rettich oder gleich eine Brotzeitplatte mit Wurst, Schinken, Schnittkäse, „Obatzter“ (eine Mischung aus Camembert, Butter, Käse, Zwiebeln, Paprikapulver) und eingelegtem saurem Gemüse. Diese Speisen passen hervorragend zum frischen, kühlen Bier.





6 Tasten & Fühlen Korken-Zieher

Vorbereitungszeit:

keine (siehe Tipps)

Bereitstellen:

🎵 **Lied** „Trink, trink, Brüderlein, trink“
(Track 5 & 6)

📖 **Bewegungsidee**
(siehe Seite 8)

📖 **Vorlage** „Fragenkatalog“
(siehe Seite 19)

- Korken (siehe Tipps)
- Filzstift
- Greifsäckchen

Situation:

- Korken mit mehreren Personen ziehen (z.B. im Wohnbereich)
- Korken mit einer Einzelperson ziehen



Motivation

In dieser Runde wird jeder zum „Korken-Zieher“ im übertragenen Sinn, da Korken aus einem Säckchen gezogen werden.

Tipps

- Bitten Sie vorab alle Kollegen, Korken mitzubringen, die im Haushalt anfallen. Das Spiel kann auch sehr gut mit 20 Korken gespielt werden.
- Das Beschriften der Korken (siehe Anleitung auf Seite 19) können Sie sicher in Ihre Bastelrunde einbauen bzw. einmal nebenher erledigen.
- Denken Sie sich gemeinsam in einer Ihrer Gedächtnistrainingsrunden Fragen rund um das Thema „Getränke“ aus und nutzen Sie sie für diese Aktivierung. So entfällt die Vorbereitungszeit ganz.
- Geben Sie zur Auflockerung auch ein paar Korken ohne Beschriftung ins Säckchen. Die Spielregel dazu könnte lauten, dass man noch einmal ziehen darf. Oder Sie versehen manche Korken mit einem Stern für „Joker“ und es darf das Lieblingsgetränk genannt werden.
- Sie können die Korken auch auf den Tisch stellen. Schneiden Sie dafür die Standseite vor der Beschriftung mit einem Messer zurecht.

Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

Einleitung: Stimmen Sie das 🎵 Lied „Trink, trink, Brüderlein, trink“ an und setzen Sie dazu die einfache 📖 Bewegungsidee um.

Hauptteil: Jeder darf sich nun als „Korken-Zieher“ betätigen und in das Säckchen greifen. Je nach gezogener Zahl werden Fragen gestellt (siehe z.B. 📖 Fragenkatalog und Tipps). Auch Sie spielen natürlich mit.

Ausklang: Freuen Sie sich mit allen über diese gelungene Runde.