

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: 34
Titel: Kräuter (Beitrag zum Lied: Der Kräutersepp) (45 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

Kräuter / „Der Kräutersepp“**Überblick zu den Kurzaktivierungen**

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
 Thema & Einführung	Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 1 	3
 Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Was fällt Ihnen zu Kräutern ein?	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 2 • Lied  • Einführungstext • biografieorientierte Fragen 	4
 Singen & Bewegen	Lied: „Der Kräutersepp“	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 3 • Lied  • Liedtext • Bewegungsidee • evtl. Noten und Akkorde • evtl. frische Kräuter 	6
 Hören & Lauschen	Kräutermärchen oder Kräuterwirkkraft	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 4 • Lied  • Vorlagen 	11
 Sehen & Betrachten	Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 5 • Lied  • Bildkarten • Wortkarten 	16
 Tasten & Fühlen	Kräuterfrau & Kräutermann	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 6 • Lied  • Bewegungsidee • Vorlage • Korb • Kräuter (frisch, getrocknet oder Saat) • evtl. kleine Gartenschaufel, Balkonkasten, Erde 	18
 Riechen & Schnuppern	Waldmeister	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 7 • Lied  • Textvorlagen • evtl. biografieorientierte Fragen • Waldmeistersirup • Wasser, alkoholfreies Weißbier • Gläser 	20

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
 Schmecken & Genießen	Kräuter-Krustis	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 8 • Lied  • Bewegungsideoe • Vorlage • Pfanne • Fett • Brotwürfel • (frische) Kräuter 	22
 Rätseln & Knobeln	Gewürzregal oder Kräuterkarten	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 9 • Lied  • Bewegungsideoe • Vorlage oder • Fragekarten • Bildkarten 	24
 Spiel & Spaß	Kräuterschnecke	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 10 • biografieorientierte Fragen • Vorlage • Flipchart-Papier • Stifte, Wachsmalkreiden etc. • Schere, Klebestift • rote Klebepunkte • Wäscheklammer • Ziehsteine • Zahlenwürfel 	29

Bildnachweis:

S. 3/Karte 1, S. 4/Karte 2, S. 6/Karte 3, S. 16/Karte 5 und Farbkarten: © Ralf Glück

S. 11/Karte 4: © Qualia/Wikipedia

S. 18/Karte 6: Johann Baptist Wengl „Beim Kräuterweiblein“ (1886)/Quelle: Wikipedia

S. 20/Karte 7, S. 24/Karte 9: pixabay.com

S. 22/Karte 8: © Bi-frie/Wikipedia

Alle übrigen Fotos und Grafiken: Jana Glück

Piktogramme zu den Rubriken: Mariona Zeich



1 Thema & Einführung: Kräuter

Kräuter: Als Küchenkräuter (oder kurz Kräuter) werden Pflanzen bezeichnet, deren Blätter und Blüten als Gewürze Verwendung finden. Der Begriff Gewürze umfasst Pflanzen oder Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Rinde, Wurzeln, Früchte, Saft), die wegen ihres natürlichen Gehalts an Geschmacks- und Geruchsstoffen frisch, getrocknet oder bearbeitet als würzende oder geschmacksgebende Zutaten bei der Zubereitung von Speisen und Getränken aller Art eingesetzt werden.



Geschichte: Schon früh begannen Menschen den Geschmack der Kräuter in der Nahrungs- und Getränkezubereitung zu nutzen. Das Kultivieren der ehemals „wilden“ Kräuter war bereits in alten Klöstern fester Bestandteil im Jahreslauf und das nicht nur wegen der geschmacklichen Bereicherung. Auch die vielfältigen positiven Wirkungen auf die Gesundheit des Menschen wurden mehr und mehr entdeckt bzw. erforscht.

Kulinarisch: Der Geruch und Geschmack frischer Petersilie, ein Butterbrot mit Schnittlauchröllchen oder ein Pfefferminztee lassen vielen das Wasser im Mund zusammenlaufen und Erinnerungen wach werden. Frische Kräuter sind besonders aromatisch im Geschmack und gehören in den Sommermonaten auf Gemüsemärkten und mittlerweile auch in Discountern zum Sortiment. In den Nachkriegsjahren war es selbstverständlich, dass man Petersilie, Schnittlauch und Pfefferminze in seinem Garten bzw. im Pflanzkübel auf dem Balkon hatte. Da es diese frischen Kräuter nicht das ganze Jahr über gab, begann man natürlich auch Kräuter zu trocknen.

Medizinisch: Das Behandeln von Krankheiten mit Kräutern hat eine lange Geschichte. Seit dem Mittelalter wurden dafür Pflanzen in Klostergärten kultiviert. Fragt man sogenannte „Kräuterfrauen“ bzw. „Kräutermänner“, geben diese an, dass Benedikt von Nursia, Begründer des Benediktinerordens, einer der ersten Kräuterheilpflanzenforscher war. Auch Karl der Große ordnete laut geschichtskundigen Menschen den Anbau von Heilpflanzen an. Alle Völker dieser Erde bedienen sich des jahrhundertelangen überlieferten Wissens um die Wirkkraft von Kräutern, seien es die alten Griechen, Hildegard von Bingen oder auch die traditionelle indische Medizin. Das Kulinarische und das Medizinische werden vielfach miteinander verbunden. Ein frischer Salbeitee mit Honig schmeckt nicht nur gut, sondern hilft auch bei Husten und Heiserkeit.

(Quelle: Wikipedia)

Dem Thema „Kräuter“ ist das Lied „Der Kräutersepp“ zugeordnet. Die Aktivierungskarten beschreiben in Wort und Bild duftige und einfache Interaktionen rund um Kräuterpflanzen.

Hinweis

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



2 Plaudern & Erzählen: Was fällt Ihnen zu Kräutern ein?

Vorbereitungszeit:

keine bzw. einmalig 3 Minuten (siehe Tipps)

Bereitstellen:

- Karte 2 – Kräuter/„Der Kräutersepp“
- Lied „Der Kräutersepp“ (CD 34, Track 1 & 2)
- Einführungstext „Kräuter“ (siehe Seite 3)
- biografieorientierte Fragen (siehe Seite 5 und Tipps)



Situation:

- gemeinsam in gemütlicher Runde beisammensitzen
- Gespräch mit einer Einzelperson führen

Tipps

- Verwenden Sie die Vorlage mit biografieorientierten Fragen direkt oder schneiden Sie die Fragekärtchen aus. Treffen Sie im Vorfeld – passend zu Ihrem Zeitbudget – eine Auswahl. Schon der Einsatz einer einzigen Frage, indem Sie sich kurz hinsetzen und fragen bzw. erzählen, also sich den Menschen widmen, ist wertvoll. Grundsätzlich gilt, weniger ist oft mehr, weil es machbar(er) ist.
- Kleben Sie die ausgeschnittenen Kärtchen an Schaschlik-Holzspieße und stecken Sie diese in ein frisches Kräutertöpfchen. Auf diese Weise kann zum einen immer ein Kärtchen herausgezogen werden, was einen hohen Aufforderungscharakter hat, und zum anderen wird sofort ein Bezug zum Thema „frische Kräuter“ ermöglicht.
- Dieses Thema ist ebenso für **Männer** attraktiv. Die Frauen bei der Gartenarbeit zu unterstützen, war für die Männer der Nachkriegsgeneration selbstverständlich.
- Ein Butterbrot mit frischem Schnittlauch ist (auch bei Männern) ebenso willkommen wie ein schöner heißer Pfefferminztee im Winter.

Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

Einleitung: Hören Sie gemeinsam das neue Lied „Der Kräutersepp“, dessen Text auf das Thema „Kräuter“ abgestimmt ist und gleich einige Kräuter näherbringt.

Hauptteil: Lesen Sie den Einführungstext „Kräuter“ am Stück oder in Absätze zerlegt vor. Die Informationen können ebenso frei genutzt werden, um mit eigenen Worten einen sprachlichen Rahmen zu gestalten. Ein Kräutertöpfchen bildet einen Wahrnehmungsfokus und fördert die Interaktion in der Runde (siehe Tipps). Wählen Sie zwei bis drei der biografieorientierten Fragen für eine Runde von ca. 10 Minuten aus (siehe Tipps). Bringen Sie zu jeder Frage auch Ihre Meinung und Erfahrungen ein.

Hinweis

Falls Menschen nicht mehr auf Fragen antworten bzw. damit überfordert sind, wechseln Sie **vom Fragen zum Erzählen**, z.B.: Frage: „Welches sind Ihre Lieblingskräuter?“ → Erzählen: „Also ich mag frische Petersilie am liebsten. Die schmeckt mir im Salat und frisch gehackt über jedem Gericht!“

Ausklang: Beenden Sie die Runde, indem Sie z.B. sagen: „Bei so vielen tollen Kräutern bekomme ich richtig Appetit und würde am liebsten gleich etwas Leckeres damit kochen.“

**Biografieorientierte Fragen:**

<p>Was fällt Ihnen zu Kräutern ein?</p> <p>(z.B. „Mmmh, frische Kräuter mag ich sehr gern“ oder „Mit diesem grünen Zeug kann ich gar nichts anfangen“)</p>	<p>Welche Kräuter fallen Ihnen spontan ein?</p> <p>(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran, Thymian)</p>	<p>Hatten Sie bzw. hatte jemand in Ihrer Familie selbst frische Kräuter?</p> <p>(z.B. „Ja, natürlich, meine Mutter hat diese immer gezogen“ oder „Nein, das war bei uns nicht üblich“)</p>
<p>Wo haben Sie frische Kräuter gezogen?</p> <p>(z.B. im eigenen Garten, auf der Terrasse, dem Balkon, dem Fensterbrett)</p>	<p>Wo haben Sie sonst frische Kräuter herbekommen?</p> <p>(z.B. von Verwandten/ Nachbarn, die diese gezogen haben, vom Kräutermarkt, von umherziehenden Kräuterfrauen/-männern)</p>	<p>Welches sind Ihre Lieblingskräuter?</p> <p>(z.B. frischer Schnittlauch, Petersilie, Salbei)</p>
<p>Welche Kräutertees mögen Sie gerne?</p> <p>(z.B. Pfefferminztee, Salbeitee, Zitronenmelissentee, Thymiantee)</p>	<p>Worin haben Sie getrocknete Kräuter aufbewahrt?</p> <p>(z.B. in Blechdosen, in Einweckgläsern)</p>	<p>Wie zerkleinern Sie Kräuter?</p> <p>(z.B. mit dem Messer, mit einer Kräuterwiege, Blätter mit den Fingern vom Stängel abzupfen)</p>
<p>Welches passende „Kraut“ bekommt man meist am Markt gleich mit eingepackt, wenn man Bohnen kauft?</p> <p>(Bohnenkraut)</p>	<p>Welches Kräutergewächs wird auch Maggi-Kraut genannt?</p> <p>(Liebstöckel)</p>	<p>Welches typische frische Kräutergewächs gibt man zu Gurkensalat?</p> <p>(Dill)</p>
<p>Welche Kräuterblätter gibt man (frisch oder getrocknet) gern in Fleischkuchlein?</p> <p>(Majoran)</p>	<p>Welches Blatt findet man nicht nur in einem Ehrenkranz, sondern auch in so manchem Gericht?</p> <p>(Lorbeerblatt)</p>	<p>Hatten Sie auch Lavendel als Duftsäckchen?</p> <p>(„Ja, das legte man früher zwischen seine Unterwäsche bzw. unters Kopfkissen“ – Lavendel beruhigt –)</p>