

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Aktiv & fit von Kopf bis Fuß – Ausgabe 64

Kneippjahr 2021

Mag. Monika Puck



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



Kneippjahr 2021

Mag. Monika Puck



© Pixabay.com

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsimprovisation		2	
B Einstimmung	1 Begriffesammlung Kneipp / Tees / Badezusätze	• Kopiervorlage	3	14
	2 Quiz Heilpflanzen und Beschwerden	• Kopiervorlage	3	15
	3 Biografisches Gespräch Erinnern an Kur & Co.		4	
	4 Ober- und Unterbegriffe Ordnungsübung	• Kopiervorlage	5	16
C Hauptteil	1 Wortvergleich und Anagramm „KNEIPPANWENDUNG“	• Kopiervorlage	6	17
	2 Wahrnehmen und Merken Fünf Säulen der Kneipptherapie	• Bild- und Wortkarten	7	18
	3 Puzzle Wahrnehmungsübung	• Kopiervorlage	7	19
	4 Buchstabengerüst Erster und letzter Buchstabe sind gegeben	• Kopiervorlage	8	20
	5 Lückentext Kneipp-Biografie	• Kopiervorlage Text I und II	8	21–22
	6 Suchquadrat Konzentrationsübung	• Kopiervorlage	9	23
D Ausklang	1 Zitate Rückwärts lesen	• Kopiervorlage	11	24
	2 Gedicht Ohne Selbstlaute	• Kopiervorlage	11	25
Wissenswertes	Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie		13	



A Bewegung

1 Bewegungsimprovisation

Übungsanleitung:

Die Bewegungen können im Sitzen ausgeführt werden. Der Trainer gibt die Bewegungsanweisungen vor, die dann von den Teilnehmenden nachgemacht und ausgeführt werden sollen.

- Wassertreten: Die Beine werden im Sitzen so hoch wie möglich gehoben und Gehbewegungen gemacht.
- Sich das Wasser von Armen und Beinen abstreifen.
- Im Sitzen das Becken auf der Sitzfläche kreisen.
- Schultern kreisen: Die Schultern werden kreisförmig, langsam nach hinten unten bewegt. Dabei sollte versucht werden, einen möglichst gleichmäßig runden Kreis zu beschreiben.
- Beim rechten Fuß soll die Ferse und beim linken Fuß die Fußschaufel gehoben werden. Danach wird die Position der Füße gleichzeitig gewechselt.

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- Motorik (motorische Erinnerung)
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmenden können weitere Vorschläge für Bewegungen machen, die dann von der Gruppe ausgeführt werden – z.B. Schwimm- oder Kraulbewegungen mit den Armen, sich Wasser ins Gesicht spritzen, ...



Wissenswertes

Die fünf Säulen der Kneipptherapie

Die Kneipptherapie ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das insgesamt fünf Säulen umfasst. Diese bestehen aus:

1. Hydrotherapie oder Wasserkur:

Das Wasser vermittelt Temperaturreize, auf die die Nerven positiv reagieren. Es werden im ganzen Körper Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, der Organe, des Stoffwechsels und der Muskulatur bewirkt. Daraus folgen eine bessere Durchblutung, Entschlackung und Entspannung sowie ein gestärktes Immunsystem. Die Wasseranwendungen umfassen Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel, Packungen, Dämpfe usw.

2. Phytotherapie oder Heilpflanzentherapie:

Heilpflanzen zählen zu den ältesten Heilmitteln weltweit. Durch Sebastian Kneipp erfuhren die Heilkräuter eine Renaissance – vor allem deswegen, weil diese Pflanzen auch von der ärmeren Bevölkerung genutzt werden konnten.

3. Bewegung:

Körperliche Bewegung baut Stress ab und führt zu geistiger Entspannung. Durch ein aktives Bewegungs- und Sportprogramm wird der Bewegungsapparat fit gehalten und der Muskelaufbau gefördert. Je nach Konstitution gibt es eine Vielzahl von Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, die genutzt werden können.

4. Gesunde Ernährung:

Kneipp spricht sich für „Genuss ohne Reue“ aus. Beim Essen geht es seiner Meinung nach nicht nur um die Aufnahme der Nährstoffe, sondern es ist ein Ausdruck des Lebensstils und der Lebensfreude. Ernährung ist dann ideal, wenn der Kalorienbedarf gedeckt und alle notwendigen Nährstoffe in ausreichendem Ausmaß vorhanden sind.

5. Lebensordnung:

In der Kneipp'schen Ganzheitstherapie nimmt die Lebensordnung einen zentralen Stellenwert ein und könnte auch mit Balance oder Einklang umschrieben werden. Es geht hierbei um die Vermeidung von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung. Außerdem soll ein inneres seelisches Gleichgewicht erlangt werden. Eine aktive Lebensgestaltung führt zu mehr Lebensfreude, körperlichem Wohlbefinden und mentaler Aufnahmefähigkeit.

Weitere Informationen zu Sebastian Kneipp anlässlich seines 200. Geburtstags:

<https://www.kneipp2021.de/>



Begriffesammlung

Bitte versuchen Sie, möglichst viele Worte zu finden:

Was verbinden Sie persönlich mit dem Begriff „Kneipp“?

Nennen Sie möglichst viele Heilkräuter, die in Tees und Badezusätzen in der Kneipptherapie eine Rolle spielen könnten:



Kneippjahr 2021

Material 📷

Bild- und Wortkarten



RUKRESSAW



NEZNALFPLIEH



GNUGEWEB



GNURHÄNRE



GNUNDROSNEBEL

alle Bilder: © Pixabay.de