

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für Dienstag, 17. November 2020



Unsere Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, Witze und eine Vorlesegeschichte! Wir planen auch eine gemeinsame Idee ein, z.B. ein sehr einfaches Rezept oder eine einfache Bastelidee. Nehmen Sie sich Zeit!

Dies sind Möglichkeiten, die wir Ihnen aufzeigen möchten. Setzen Sie sich oder Ihren Angehörigen nicht unter Druck, wenn mal etwas schief geht oder auch mal ein Tag dabei ist, an dem man keine Lust hat!

Sie finden die genauen Hinweise, wo wir die Tipps gefunden haben, am Ende jedes Vorschlages. So können Sie sich auch jederzeit das komplette Buch dazu besorgen.



**Wir gratulieren heute zum Namenstag:**

**Florin, Gertrud, Gregor, Hilda, Victoria**

# Bewegungseinheit

## Sitzgymnastik

Für die nachfolgenden Übungen setzen Sie sich gemütlich auf einen Stuhl, Oberkörper so aufrecht wie möglich, die Schuhe ausziehen und es kann losgehen. Die Übungen können nach Lust und Laune wiederholt werden.

1. Zum Aufwärmen schütteln Sie beide Beine kräftig durch.
2. Alle 10 Zehen zusammenrollen und wieder ausstrecken.
3. Die Füße von der Fußspitze bis zu den Fersen abrollen, dann von der Ferse zur Fußspitze abrollen.
4. Die Füße abwechselnd auf die Fersen und auf die Fußspitzen stellen.
5. Beide Füße auf die Fersen stellen und die Zehen locker durchbewegen.
6. Ein Bein ausstrecken, den Fuß so weit wie möglich vom Körper weg strecken und dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen. Bein wechseln.
7. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen, linksherum, rechtsherum, abwechselnd. Bein wechseln.
8. Zum Auflockern werden die Beine kräftig ausgeschüttelt.
9. Mit den Knien hoch und runter federn.
10. Ein Bein strecken, das Bein von links nach rechts schwenken. Bein wechseln.
11. Ein Bein heben, mit dem Fuß Kreise in die Luft malen. Bein wechseln.
12. Einen Oberschenkel heben und senken. Bein wechseln.
13. Einen Unterschenkel heben und senken. Bein wechseln.
14. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies/Unterschenkel berühren.
15. Zum Auflockern wird noch kräftig im Sitzen marschiert.

angelehnt an

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-und-fuesse/>

# Gedächtnistraining

## Zeitgefühl trainieren

(mittelschwer)

Bitte Sie ihren Angehörigen mit Demenz folgende Fragen zu beantworten. Lassen Sie genügend Zeit zum Beantworten und überlegen Sie gemeinsam bei Unsicherheiten!

Wie viele Minuten hat eine Stunde?

Wie lange dauert es, einen Kaffee zu machen?

Sag mir, ohne auf die Uhr zu schauen, wie spät es ist.

Wie viele Stunden hat ein Tag?

Wie lange dauert es normalerweise zu duschen?

Wie lange dauert durchschnittlich ein Friseurtermin?



## Witze

Sagt der eine Pinguin mit einem Thermometer zum anderen Pinguin:  
"Schau mal auf das Thermometer, 30 Grad unter Null."  
Freut sich der zweite: "Das ist ja klasse! Endlich wird es Frühling."

Frühling. Sonnenschein. 2 Gänseblümchen schauen sich an. Endlich kommt ein Windstoß und bewegt eines zum andern.  
„Ich liebe dich!“  
Dann schauen sie sich wieder lange an. Endlich wieder etwas Wind. „Ich dich auch“.  
Wieder langes Warten. Endlich ein Windhauch. „Wollen wir eine Biene rufen?“

„Papa, wie lange brütet die Vogelmutter noch?“

„Bis die Jungen schlüpfen.“  
„Hm. Und was ist mit den Mädchen?“

Woran erkennt man, dass es langsam Frühling wird?  
Der liebe Nachbar bringt den Schneeschieber zurück und fragt, ob er sich mal den Rasenmäher ausleihen kann.



# Tiere erkennen

(mittelschwer)

Ergänzen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen die fehlenden Tiernamen. Viel Spaß dabei!

- .....geben uns Milch.
- 
- ....haben lange Ohren und mögen Karotten.
- 
- ....haben einen langen Hals.
- 
- ....haben acht Beine und machen ein Netz.
- 
- ....machen Honig für uns.
- 
- ....beschützen Haus und Hof.
- 
- ....können in der Wüste lange ohne Wasser überleben.
- 
- ....legen Eier.
- 
- ....fliegen im Winter Richtung Süden.
- 
- ....springen, leben in Australien und tragen ihre Jungen im Beutel.
- 
- ....sind weiß, groß und sehr gefährlich. Sie leben am Nordpol.
- 
- ....leben auf Bauernhöfen und man kann auf ihnen reiten.
- 
- ....sind bunt und fliegen von Blüte zu Blüte.
- 
- ....können sehr alt werden. Sie können an Land und im Wasser leben.
- 
- ....haben eine langen Rüssel, sind grau und sehr groß.
- 
- ....geben uns Wolle für den warmen Pullover.

# Märchenrätsel

(schwer)

**Für heute haben wir uns ein Märchenrätsel ausgesucht. Wie immer gilt auch hier: Helfen erlaubt und der Spaß steht an erster Stelle!**

Aus welchem edlen Material werden des Kaisers neue Kleider in dem gleichnamigen Märchen gewebt?

**Antwort:**

Der gestiefelte Kater verhilft dem armen Sohn des verstorbenen Müllers zu unendlichem Reichtum. Doch den Zauberer muss er vorher noch besiegen. In welche Tiere verwandelt sich der Zauberer bevor der gestiefelte Kater diesen auffrisst?

**Antwort:**

Wie kam es dazu, dass Dornröschen, ein ganzes Königreich und das Schloss in einen hundertjährigen Schlaf fielen?

**Antwort:**

Welcher Spruch bringt den Prinzen auf den Turm zum hübschen Rapunzel mit den wunderschönen Haaren?

**Antwort:**

---

**Lösungen:**

**Antwort 1:**

Aus nichts! Betrüger geben vor, ein besonders edles Material zu verwenden, das nur „dumme Menschen oder solche, die nicht zu ihrem Amt taugen“, nicht sehen könnten, dabei weben und schneiden sie die Kleidung nur zum Schein. Der König und sein Gefolge wollen nicht als dumm gelten und zahlen eine Menge Geld dafür, dass sie am Ende vor dem Volk in ihren Unterhosen flanieren!

**Antwort 2:**

Rumpelstilzchen

**Antwort 3:**

Durch den Fluch der bösen Fee, die Dornröschen den Tod an ihrem achtzehnten Geburtstag wünschte. Eine gute Fee konnte den Fluch aber in einen 100jährigen Schlaf abmildern.

**Antwort 4:**

„Rapunzel, Rapunzel, lass Dein goldenes Haar hinunter!“

Quelle: Kostenlose Arbeitsblätter: [www.grundschule--arbeitsblaetter.de](http://www.grundschule--arbeitsblaetter.de)

# Vorlesegeschichte

## Des Kaisers neue Kleider

Vor vielen Jahren lebte ein Kaiser, der so ungeheuer viel auf neue Kleider hielt, dass er all sein Geld dafür ausgab, um recht geputzt zu sein. Er kümmerte sich nicht um seine Soldaten, kümmerte sich nicht um das Theater und liebte es nicht, spazieren zu fahren, außer um seine neuen Kleider zu zeigen. Er hatte einen Rock für jede Stunde des Tages, und ebenso, wie man von einem Könige sagt, er ist im Rathe, sagte man hier immer: "Der Kaiser ist in der Garderobe."

In der großen Stadt, in welcher er wohnte, ging es sehr munter zu; an jedem Tage kamen viele Fremde da an. Eines Tages kamen auch zwei Betrüger; sie gaben sich für Weber aus und sagten, dass sie das schönste Zeug, das man sich denken könne, zu weben verständen. Die Farben und das Muster wären nicht allein ungewöhnlich schön, sondern die Kleider, die von dem Zeuge genäht würden, besäßen die wunderbare Eigenschaft, dass sie für jeden Menschen unsichtbar wären, der nicht für sein Amt taugte oder der unverzeihlich dumm sei.

"Das wären ja prächtige Kleider!", dachte der Kaiser, "wenn ich die an hätte, könnte ich ja dahinter kommen, welche Männer in meinem Reiche zu dem Amte, das sie haben, nicht taugen; Ich könnte die Klugen von den Dummen unterscheiden! Ja, das Zeug muss sogleich für mich gewebt werden!" Und er gab den beiden Betrügern viel Handgeld, damit sie ihre Arbeit beginnen möchten.

Sie stellten auch zwei Webstühle auf und taten, als ob sie arbeiteten; aber sie hatten nicht das Geringste auf dem Stuhle. Frischweg verlangten sie die feinste Seide und das prächtigste Gold, das steckten sie in ihre eigene Tasche und arbeiteten an den leeren Stühlen bis spät in die Nacht hinein.

"Ich möchte doch wohl wissen, wie weit sie mit dem Zeuge sind!" dachte der Kaiser. Aber es war ihm ordentlich beklommen zu Mute, wenn er daran dachte, dass derjenige, welcher dumm sei oder schlecht zu seinem Amte taugte, es nicht sehen könne. Nun glaubte er zwar, dass er für sich selbst nichts zu fürchten brauche, aber er wollte doch erst einen Andern senden, um zu sehen, wie es damit stände. Alle Menschen in der ganzen Stadt wussten, welche besondere Kraft das Zeug habe, und alle waren begierig, zu sehen, wie schlecht oder dumm ihr Nachbar sei.

"Ich will meinen alten, ehrlichen Minister zu den Webern senden!", dachte der Kaiser. "Er kann am besten beurteilen, wie das Zeug sich ausnimmt, denn er hat Verstand, und keiner versieht sein Amt besser als er!".

Nun ging der alte, gute Minister in den Saal hinein, wo die zwei Betrüger saßen und an den leeren Webstühlen arbeiteten. "Gott behüte uns!", dachte der alte Minister und riss die Augen auf: "Ich kann ja nichts erblicken!". Aber dieses sagte er nicht. Beide Betrüger baten ihn, gefälligst näher zu treten, und fragten, ob es nicht ein

hübsches Muster und schöne Farben seien. Dann zeigten sie auf den leeren Webstuhl, und der arme, alte Minister fuhr fort, die Augen aufzureißen: aber konnte nichts sehen, denn es war nichts da. "Herr Gott,...", dachte er, "... sollte ich dumm sein? Das habe ich nie geglaubt, und dieses darf kein Mensch wissen! Sollte ich nicht zu meinem Amte taugen? Nein, es geht nicht an, dass ich erzähle, ich könne das Zeug nicht sehen!".

"Nun, Sie sagen nichts dazu?" fragte der eine, der da webte.

"O, es ist niedlich! Ganz allerliebste!", antwortete der alte Minister und sah durch seine Brille. "Dieses Muster und diese Farben! - Ja, ich werde es dem Kaiser sagen, dass es mir sehr gefällt."

"Nun, das freut uns!", sagten die Weber und darauf nannten sie die Farben mit Namen und erklärten das seltsame Muster. Der alte Minister passte gut auf, damit er dasselbe sagen könnte, wenn er zum Kaiser zurückkäme, und das tat er.

Nun verlangten die Betrüger mehr Geld, mehr Seide und mehr Gold, das sie zum Weben brauchen wollten. Sie steckten alles in ihre eigenen Taschen. Auf den Webstuhl kam kein Faden, aber sie fuhren fort, wie bisher, an dem leeren Webstuhle zu arbeiten.

Der Kaiser sandte bald wieder einen andern ehrlichen Staatsmann hin, um zu sehen, wie es mit dem Weben stände und ob das Zeug bald fertig sei. Es ging ihm gerade, wie dem Ersten; er sah und sah, weil aber außer dem leeren Webstuhle nichts da war, so konnte er nichts sehen.

"Ist das nicht ein hübsches Stück Zeug?", fragten die beiden Betrüger und zeigten und erklärten das prächtige Muster, welches gar nicht da war.

"Dumm bin ich nicht!", dachte der Mann: "Es ist also mein gutes Amt, zu dem ich nicht taue? Das wäre komisch genug, aber das muss man sich nicht merken lassen!" und so lobte er das Zeug, welches er nicht sah, und versicherte ihnen seine Freude über die schönen Farben und das herrliche Muster. "Ja es ist ganz allerliebste!", sagte er zum Kaiser.

Alle Menschen in der Stadt sprachen von dem prächtigen Zeuge. Nun wollte der Kaiser es selbst sehen, während es noch auf dem Webstuhle sei. Mit einer ganzen Schaar auserwählter Männer, unter denen auch die beiden ehrlichen Staatsmänner waren, die schon früher dort gewesen, ging er zu den beiden listigen Betrügern hin, die nun aus allen Kräften webten, aber ohne Faser und Faden.

"Ist das nicht prächtig?", sagten die beiden alten Staatsmänner, die schon einmal da gewesen waren. "Sehen Ew. Majestät, welches Muster, welche Farben!" Und dann zeigten sie auf den leeren Webstuhl, denn sie glaubten, dass die Andern das Zeug wohl sehen könnten.

"Was,...", dachte der Kaiser, "... ich sehe gar nichts! Das ist ja schrecklich! Bin ich dumm? Tauge ich nicht dazu, Kaiser zu sein? Das wäre das Schrecklichste, was mir begegnen könnte!" - "O, es ist sehr hübsch!" sagte er. "Es hat meinen allerhöchsten Beifall!" Und er nickte zufrieden und betrachtete den leeren Webstuhl, denn er wollte nicht sagen, dass er nichts sehen könne. Das ganze Gefolge, welches er bei sich

hatte, sah und sah und bekam nicht mehr heraus, als die Andern; aber sie sagten, wie der Kaiser: "O, das ist hübsch!" Und sie rieten ihm, diese neuen, prächtigen Kleider das erste Mal bei der großen Prozession, die bevorstand, zu tragen. "Es ist herrlich, niedlich, excellent!", ging es von Mund zu Mund; man schien allseits innig erfreut darüber, und der Kaiser verlieh den Betrügern den Titel: Kaiserliche Hofweber.

Die ganze Nacht vor dem Morgen, an dem die Prozession stattfinden sollte, waren die Betrüger auf und hatten über sechzehn Lichter angezündet. Die Leute konnten sehen, dass sie stark beschäftigt waren, des Kaisers neue Kleider fertig zu machen. Sie taten, als ob sie das Zeug aus dem Webstuhl nähmen, sie schnitten mit großen Scheren in die Luft, sie nähten mit Nähnadeln ohne Faden und sagten zuletzt: "Nun sind die Kleider fertig!".

Der Kaiser mit seinen vornehmsten Cavalieren kam selbst dahin, und beide Betrüger hoben den einen Arm in die Höhe, gerade als ob sie etwas hielten, und sagten: "Seht, hier sind die Beinkleider! Hier ist der Rock! Hier der Mantel!" und so weiter. "Es ist so leicht wie Spinnenwebe; man sollte glauben, man habe nichts auf dem Leibe; aber das ist gerade die Schönheit davon!" "Ja!" sagten alle Cavaliere; aber sie konnten nichts sehen, denn es war nichts da. "Belieben Ew. kaiserliche Majestät jetzt Ihre Kleider aller gnädigst auszuziehen,..." sagten die Betrüger, "... so wollen wir Ihnen die neuen anziehen, hier vor dem großen Spiegel!".

Der Kaiser legte alle seine Kleider ab, und die Betrüger stellten sich, als ob sie ihm jedes Stück der neuen Kleider anzögen, welche fertig wären; und der Kaiser wendete und drehte sich vor dem Spiegel.

"Ei, wie gut sie kleiden! Wie herrlich sie sitzen!", sagten alle. "Welches Muster, welche Farben! Das ist eine köstliche Tracht!" - "Draußen stehen sie mit dem Thronhimmel, welcher über Ew. Majestät in der Prozession getragen werden soll," meldete der Oberzeremonienmeister.

"Seht, ich bin ja fertig!", sagte der Kaiser. "Sitzt es nicht gut?" Und dann wendete er sich nochmals zu dem Spiegel, denn es sollte scheinen, als ob er seinen Schmuck recht betrachte.

Die Kammerherren, welche die Schleppe tragen sollten, griffen mit den Händen nach dem Fußboden, gerade als ob sie die Schleppe aufhoben; sie gingen und taten, wie wenn sie etwas in der Luft hielten; sie wagten nicht, es sich merken zu lassen, dass sie nichts sehen konnten.

So ging der Kaiser in Prozession unter dem prächtigen Thronhimmel, und alle Menschen auf der Straße und in den Fenstern sprachen: "Gott, wie sind des Kaisers neue Kleider unvergleichlich; welche Schleppe er am Kleide hat, wie schön das sitzt!". Keiner wollte es sich merken lassen, dass er nichts sah, denn dann hätte er ja nicht zu seinem Amte getaugt oder wäre sehr dumm gewesen. Keine Kleider des Kaisers hatten solches Glück gemacht, wie diese.

"Aber er hat ja nichts an!" sagte endlich ein kleines Kind. „Herr Gott, hört des unschuldigen Stimme!" sagte der Vater; und der Eine zischelte dem Andern zu, was das Kind gesagt hatte.

"Aber er hat ja nichts an!" rief zuletzt das ganze Volk. Das ergriff den Kaiser, denn es schien ihm, sie hätten Recht; aber er dachte bei sich: "Nun muss ich die Prozession aushalten.". Und die Kammerherren gingen noch straffer und trugen die Schleppe, die gar nicht da war.

*Hans Christian Andersen (1805-1875)*

## Gemeinsame Zeit

### Wissen über HONIG EXTRAKT



Bildquelle: elternwissen.com

**HERKUNFT:** Honig/Wabe

**GATTUNG:** Apis mellifica (Honigbiene)

**DUFTPROFIL:** warm, süß, wachsartig

**GEWINNUNG:** Extraktion der Wabe mit Honig

## **ANWENDUNGSGEBIETE:**

Honig-Extrakt unterstützt bei Erkältungskrankheiten und bei der Hautpflege. Er ist daher hilfreich bei unreiner oder entzündeter Haut sowie bei Narben. Das Öl hat entspannende, beruhigende und angstlösende sowie psychisch stärkende Eigenschaften. Bei Angespanntheit und Überarbeitung wird man durch den Duft ruhiger, gelassener und besonnener.

Ein altes, vertrautes Rezept aus Kindertagen:

1 Tasse heiße Milch + 1 TL Honig für einen guten Schlaf

und für die Erkältungszeit:

1 Tasse heißes Wasser+ Saft einer halben Zitrone aus Bioanbau + 1 TL Honig.

## **REZEPTIDEEN AUS DER HAUSAPOTHEKE:**

### **ENSTPANNUNG BEI ÄNGSTEN UND TRENNUNGSSCHMERZ:**

Duftlampe: 2 Tropfen Honig + 2 Tropfen Jasmin 4% + 4 Tropfen Rose 10% + 2 Tropfen Benzoe

### **EINSCHLAFHILFE UND GUTER SCHLAF:**

Duftlampe: 4 Tropfen Honig + 5 Tropfen Lavendel + 1 Tropfen Narde

### **BERUHIGEND UND HARMONISIEREND BEI STRESS UND UNRUHE:**

Massage (Hände, Füße): 3 Tropfen Honig + 2 Tropfen römische Kamille + 3 Tropfen Vanille + 20 ml Basisöl (=2%) (Tipp: Mandelöl)

### **KÖRPERLICHES UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT:**

Bad (Füße): 1 Tropfen Honig + 2 Tropfen Orange + 1 Tropfen Lavendel +Emulgator (=z.B. 1 TL Sahne ODER 1 TL Honig, bei Vollbad ½ Becher Sahne ODER 3 TL Honig)

### **VORSICHT! Bei Unverträglichkeiten gegen Propolis!**

## **Wussten Sie schon, ...**

... dass die alten Ägypter den Honig als „Speise der Götter“ verehrten und Propolis das „Kittharz“ ist, mit dem die Bienen ihre Behausungen abdichten? Honig und Extrakt wird aus dem Honig und den Waben gewonnen. Als altes Hausmittel trug man Honig zur Heilung von Narben und gegen Narbenbildung pur auf. Durch seine keimhemmenden und pflegenden Eigenschaften wird sterilisierter Honig (medizinischer Honig) bei der Wundversorgung, wie bei offenen Wunden, Verbrennungen oder Dekubitus, verwendet. Auch die Anwendung „ähnlich einem Antibiotikum“ als Mittel gegen multiresistente Bakterienstämme gewinnt immer mehr

an Bedeutung. Als Emulgator für Waschungen und Bäder hat er durch seinen Vitamin- und Mineralstoffgehalt eine pflegende und reinigende Wirkung.

**Aus dem Buch „DUFTGESCHICHTEN FÜR SENIOREN“** von Birgit Ebbert und Steffi Klöpper, Verlag an der Ruhr



Bildquelle: amazon.de



**Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! 😊**

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**