

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 19. 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:

Elisabeth, Mechthild

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute gibt es Übungen, um den ganzen Körper durchzubewegen. Dies kann im Stehen aber auch im Sitzen durchgeführt werden. Dazu setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder suchen sich einen genügend großen Platz in der Wohnung, wo sie einen sicheren Stand haben. Die Übungen so oft wie gewünscht wiederholen, aber immer mit Vorsicht, es dürfen keine Schmerzen verspürt werden.

1. Zum Aufwärmen gehen Sie am Stand.
2. Stellen Sie die Füße abwechselnd auf die Ferse und auf die Fußspitzen.
3. Rollen Sie zuerst die Zehen zusammen und dann möglichst weit abspreizen.
4. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben am Boden und die Fersen bewegen sich von links nach rechts.
5. Die Knie abwechselnd anheben und wieder absetzen.
6. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten, den Unterschenkel heben und senken. Bein wechseln.
7. Einen Oberschenkel anheben, mit den Händen festhalten und mit den Unterschenkel Kreise in die Luft malen. Bein wechseln.
8. Zwischendurch die Beine wieder etwas auflockern.
9. Jetzt beide Arme kräftig ausschütteln.
10. Die Schultern hochziehen und wieder senken.
11. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen, vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechselnd.
12. Mit der Hand auf die Schulter tippen, kann auch gegenüberliegend wiederholt werden.
13. In die Hände klatschen, einige Male vor dem Körper, dann hinter dem Körper.
14. Abwechselnd die Finger soweit als möglich auseinanderspreizen und zur Faust ballen.
15. Die Finger einer Hand nacheinander mit dem Daumen zusammentippen. Hand wechseln.
16. Die Hände ausschütteln.
17. Den Kopf vorsichtig von einer Seite zur anderen drehen.
18. Den Kopf vorsichtig nach vorne und dann nach hinten neigen.
19. Mit der linken Hand hinter dem Körper die rechte Gesäßhälfte berühren und dann mit der anderen Hand abwechseln.
20. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
21. Die Arme seitlich ausstrecken und wieder den Oberkörper von links nach rechts neigen.
22. Die Hände auf die Oberschenkel legen und entlang der Beine so weit als möglich nach unten fahren.
23. Zum Schluss den ganzen Körper noch ein paar Mal durchschütteln.

angelehnt an: <http://mal-alt-werden.de/stizgymnastik>

Gedächtnistraining

Märchenfragen

(leicht bis mittelschwer)

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

Nenne mir drei Märchen, die dir einfallen!

Wer hat Rotkäppchen`s Großmutter gefressen?

Was verstreuen Hänsel und Gretel, um den Weg nach Hause zu finden?

Was ließ Rapunzel im Märchen vom Turm herunter?

Wie lange schlief Dornröschen?

Womit wurde Schneewittchen vergiftet?

Wer sperrte Rapunzel in den Turm?

Wie viele Geißlein hat der Wolf in „Der Wolf und die sieben Geißlein“ gefressen?

Wo versteckte sich das siebente Geißlein in „Der Wolf und die sieben Geißlein“?

Wie lautet der Titel? Schneewittchen und die sieben **Zwerge**.

Was fraß der Wolf, um seine Stimme heller zu machen?

Wie erkannte der Prinz seine Geliebte im Märchen Aschenputtel? Er probierte ihr den **Schuh** oder die **Perücke** an?

Welches Tier heißt im Märchen „Meister Lampe“?

Die vier Bremer Stadtmusikanten waren ein Esel, ein Hund, eine Katze und ein ... **Hahn!**

Witze

„Schneewittchen, lass dein Haar herunter!"

"Es heißt Rapunzel!?"

"Schneewittchen lass dein Rapunzel herunter!"

Ein Futtermittel-Vertreter erscheint. Er fragt den kleinen Bauernbuben: "Wo kann ich denn deinen Vater finden?" Darauf der Bub: "Im Schweinestall. Sie erkennen ihn an seinem karierten Hemd."

Lena macht mit den Eltern Ferien auf dem Bauernhof.
Da sieht sie, wie der Bauer den Schubkarren mit Mist belädt.
"Wohin bringen Sie den Mist?", fragt Lena interessiert.
"Der kommt auf die Erdbeeren", erklärt der Bauer schmunzelnd.
"Ach", staunt Lena, "wir tun immer Sahne darauf!"

Fragt der Urlauber den Bauern: "Ich muss unbedingt den 5-Uhr-Zug kriegen. Kann ich eine Abkürzung über ihr Feld nehmen?"
"Klar!", meint der Bauer. "Und wenn Sie mein Bulle sieht, kriegen Sie auch noch den um 4 Uhr!"



Kochrezepte korrigieren

(mittelschwer)

Im Folgenden haben wir uns einfache Kochrezepte überlegt und zu jedem Rezept eine falsche Zutat hinzugefügt – Ihr Angehöriger soll diese herausfinden. Dieses „Rezepte raten“ können Sie weiter ergänzen je nach Vorlieben und Schwierigkeitsgrad!

Helfen und Schmunzeln erlaubt!

Palatschinken:

Mehl-Milch-Pfefferoni-Schoten-Eier-Salz

Eierspeise:

Eier-Wildschwein-Salz

Kakao:

Kakaopulver-Milch-Orangensaft

Schnitzel:

Fleisch-Salz-Panierbrösel-Eier-Mehl-Salz-Ananas-Öl

Gugelhupf:

Eier-Mehl-Milch-Zucker-Extrawurst-Backpulver

Grieskoch:

Tomaten-Milch-Gries-Zucker

Lebensmittel benennen

(mittelschwer)

Zeigen Sie Ihrem Angehörigen mit Demenz folgende Bilder und lassen Sie ihn dann die Lebensmittel benennen.

Vielleicht fällt Ihnen auch ein, was man damit kochen könnte?

Helfen, wie immer, erlaubt!









Vorlesegeschichte

Brüderchen und Schwesterchen

Brüderchen nahm sein Schwesterchen an der Hand und sprach: „Seit die Mutter tot ist, haben wir keine gute Stunde mehr. Die Stiefmutter schlägt uns alle Tage, und wenn wir zu ihr kommen, stößt sie uns mit den Füßen fort. Die harten Brotkrusten, die übrig bleiben, sind unsere Speise, und dem Hündlein unter dem Tisch geht's besser. Dem wirft sie doch manchmal einen guten Bissen zu. Dass Gott erbarm, wenn dass unsere Mutter wüßte! Komm, wir wollen miteinander in die weite Welt gehen.“ Sie gingen den ganzen Tag über Wiesen, Felder und Steine, und wenn es regnete, sprach das Schwesterchen: „Gott und unsere Herzen die weinen zusammen!“ Abends kamen sie in einen großen Wald und waren so müde von Jammer, Hunger und dem langen Weg, dass sie sich in einen hohlen Baum setzten und einschliefen.

Am Morgen, als sie aufwachten, stand die Sonne schon hoch am Himmel und schien heiß in den Baum hinein. Da sprach das Brüderchen: „Schwesterchen, mich dürstets, wenn ich ein Brunnlein wüsste, ich ging und tränk einmal. Ich mein, ich hört eins rauschen.“ Brüderchen stand auf, nahm Schwesterchen an der Hand, und sie wollten das Brunnlein suchen. Die böse Stiefmutter aber war eine Hexe und hatte wohl gesehen, wie die beiden Kinder fortgegangen waren, war ihnen nachgeschlichen, heimlich, wie die Hexen schleichen und hatte alle Brunnen im Walde verwünscht.

Als sie nun ein Brunnlein fanden, das so glitzerig über die Steine sprang, wollte das Brüderchen daraus trinken. Aber das Schwesterchen hörte wie es im Rauschen sprach: „Wer aus mir trinkt, wird ein Tiger! Wer aus mir trinkt, wird ein Tiger!“ Da rief das Schwesterchen: „Ich bitte dich, Brüderchen, trink nicht, sonst wirst du ein wildes Tier und zerreißest mich!“ Das Brüderchen trank nicht, ob es gleich so großen Durst hatte, und sprach: „Ich will warten bis zur nächsten Quelle.“ Als sie zum zweiten Brunnlein kamen, hörte das Schwesterchen wie auch dieses sprach: „Wer aus mir trinkt, wird ein Wolf. Wer aus mir trinkt, wird ein Wolf!“ Da rief das Schwesterchen: „Brüderchen, ich bitte dich, trink nicht, sonst wirst du ein Wolf und frisst mich.“ Das Brüderchen trank nicht und sprach: „Ich will warten, bis wir zur nächsten Quelle kommen, aber dann muss ich trinken, du magst sagen, was du willst. Mein Durst ist gar zu groß.“ Und als sie zum dritten Brunnlein kamen, hörte das Schwesterlein, wie es im Rauschen sprach: „Wer aus mir trinkt, wird ein Reh. Wer aus mir trinkt, wird ein Reh.“ Das Schwesterchen sprach: „Ach Brüderchen, ich bitte dich, trink nicht, sonst wirst du ein Reh und läufst mir fort.“

Aber das Brüderchen hatte sich gleich beim Brunnlein niedergekniet, hinab gebeugt und von dem Wasser getrunken, und wie die ersten Tropfen auf seine Lippen gekommen waren, lag es da als ein Rehkälbchen. Nun weinte das Schwesterchen über das arme verwünschte Brüderchen, und das Rehchen weinte auch und saß so traurig

neben ihm. Da sprach das Mädchen endlich: „Sei still, liebes Rehchen, ich will dich ja nimmermehr verlassen.“ Dann band es sein goldenes Strumpfband ab und tat es dem Rehchen um den Hals, und rupfte Binsen und flocht ein weiches Seil daraus. Daran band es das Tierchen und führte es weiter, und ging immer tiefer in den Wald hinein. Und als sie lange gegangen waren, kamen sie endlich an ein kleines Haus, und das Mädchen schaute hinein, und weil es leer war, dachte es: „Hier können wir bleiben und wohnen.“ Da suchte es dem Rehchen Laub und Moos zu einem weichen Lager, und jeden Morgen ging es aus und sammelte sich Wurzeln, Beeren und Nüsse, und für das Rehchen brachte es zartes Gras mit, das fraß es ihm aus der Hand, war vergnügt und spielte vor ihm herum.

Abends wenn Schwesterchen müde war und sein Gebet gesagt hatte, legte es seinen Kopf auf den Rücken des Rehkälbchens, das war sein Kissen, darauf es sanft einschlief. Und hätte das Brüderchen nur seine menschliche Gestalt gehabt, es wäre ein herrliches Leben gewesen.

Das dauerte eine Zeitlang, dass sie so allein in der Wildnis waren. Es trug sich aber zu, dass der König des Landes eine große Jagd in dem Wald hielt. Da schallte das Hörnerblasen, Hundegebell und das lustige Geschrei der Jäger durch die Bäume, und das Rehlein hörte es und wäre gar zu gerne dabei gewesen. „Ach“, sprach es zum Schwesterlein, „Lass mich hinaus in die Jagd, ich kann es nicht länger mehr aushalten!“, und bat so lange, bis es einwilligte. „Aber“, sprach es zu ihm, „Komm mir ja abends wieder. Vor den wilden Jägern schließ ich mein Türlein und damit ich dich kenne, so klopfe und sprich: „Mein Schwesterlein, lass mich herein!“ Und wenn du nicht so sprichst, so schließ ich mein Türlein nicht auf.“ Nun sprang das Rehchen hinaus, und war ihm so wohl und war so lustig in freier Luft. Der König und seine Jäger sahen das schöne Tier und setzten ihm nach, aber sie konnten es nicht einholen, und wenn sie meinten, sie hätten es gewiss, da sprang es über das Gebüsch weg und war verschwunden. Als es dunkel ward, lief es zu dem Häuschen, klopfte und sprach: „Mein Schwesterlein, lass mich herein.“ Da ward ihm die kleine Tür aufgetan, es sprang hinein und ruhte sich die ganze Nacht auf seinem weichen Lager aus.

Am andern Morgen ging die Jagd von neuem an, und als das Rehlein wieder das Hüfthorn hörte und das „Ho, ho!“ der Jäger, da hatte es keine Ruhe, und sprach: „Schwesterchen, mach mir auf, ich muss hinaus.“ Das Schwesterchen öffnete ihm die Türe und sprach: „Aber zu Abend musst du wieder da sein und dein Sprüchlein sagen.“ Als der König und seine Jäger das Rehlein mit dem goldenen Halsband wieder sahen, jagten sie ihm alle nach, aber es war ihnen zu schnell und behend. Das währte den ganzen Tag, endlich aber hatten es die Jäger abends umzingelt, und einer verwundete es ein wenig am Fuß, sodass es hinken musste und langsam fortlief. Da schlich ihm ein Jäger nach bis zu dem Häuschen und hörte wie es rief: „Mein Schwesterlein, lass mich herein!“ und sah, dass die Thür ihm aufgetan und alsbald wieder zugeschlossen ward. Der Jäger behielt alles wohl im Sinn, ging zum König und erzählte ihm was er gesehen und gehört hatte. Da sprach der König: „Morgen soll noch einmal gejagt werden.“

Das Schwesterchen aber erschrak gewaltig, als es sah, dass sein Rehkälbchen verwundet war. Es wusch ihm das Blut ab, legte Kräuter auf und sprach: „Geh auf dein

Lager, lieb Rehchen, dass du wieder heil wirst.“ Die Wunde aber war so gering, dass das Rehchen am Morgen nichts mehr davon spürte. Und als es die Jagdlust wieder draußen hörte, sprach es: „Ich kann es nicht aushalten, ich muss dabei sein. So bald soll mich keiner kriegen.“

Das Schwesterchen weinte und sprach: „Nun werden sie dich töten, und ich bin hier allein im Wald und bin verlassen von aller Welt. Ich lass dich nicht hinaus.“ „So sterb ich dir hier vor Betrübniß!“, antwortete das Rehchen. „Wenn ich das Hüfthorn höre, so mein ich, ich müsst aus den Schuhen springen!“ Da konnte das Schwesterchen nicht anders und schloss ihm mit schwerem Herzen die Tür auf, und das Rehchen sprang gesund und fröhlich in den Wald. Als es der König erblickte, sprach er zu seinen Jägern: „Nun jagt ihm nach den ganzen Tag bis in die Nacht, aber dass ihm keiner etwas zu Leide tut.“ Sobald die Sonne untergegangen war, sprach der König zum Jäger: „Nun komm und zeige mir das Waldhäuschen.“ Und als er vor dem Türlein war, klopfte er an und rief: „Lieb Schwesterlein, lass mich herein.“ Da ging die Tür auf, und der König trat hinein, und da stand ein Mädchen, das war so schön, wie er noch keins gesehen hatte. Das Mädchen erschrak als es sah, dass nicht sein Rehlein sondern ein Mann herein kam, der eine goldene Krone auf dem Haupt hatte. Aber der König sah es freundlich an, reichte ihm die Hand und sprach: „Willst du mit mir gehen auf mein Schloss und meine liebe Frau sein?“ „Ach ja!“, antwortete das Mädchen, „Aber das Rehchen muss auch mit, das verlass ich nicht.“ Sprach der König: „Es soll bei dir bleiben, solange du lebst, und soll ihm an nichts fehlen.“

Indem kam es hereingesprungen, da band es das Schwesterchen wieder an das Binsenseil, nahm es selbst in die Hand und ging mit ihm aus dem Waldhäuschen fort. Der König nahm das schöne Mädchen auf sein Pferd und führte es in sein Schloss, wo die Hochzeit mit großer Pracht gefeiert wurde, und war es nun die Frau Königin, und lebten sie lange Zeit vergnügt zusammen. Das Rehlein ward gehegt und gepflegt und sprang in dem Schlossgarten herum.

Die böse Stiefmutter aber, um derentwillen die Kinder in die Welt hineingegangen waren, die meinte nicht anders als Schwesterchen wäre von den wilden Tieren im Walde zerrissen worden und Brüderchen als ein Rehkalb von den Jägern tot geschossen. Als sie nun hörte, dass sie so glücklich waren, und es ihnen so wohl ging, da wurden Neid und Mißgunst in ihrem Herzen rege und ließen ihr keine Ruhe, und sie hatte keinen andern Gedanken, als wie sie die Beiden doch noch ins Unglück bringen könnte.

Ihre rechte Tochter, die häßlich war wie die Nacht, und nur ein Auge hatte, die machte ihr Vorwürfe und sprach: „Eine Königin zu werden, das Glück hätte mir gebührt.“ „Sei nur still,“, sagte die Alte und sprach sie zufrieden: „wenns Zeit ist, will ich schon bei der Hand sein.“ Als nun die Zeit herangerückt war, und die Königin ein schönes Knäblein zur Welt gebracht hatte, und der König gerade auf der Jagd war, nahm die alte Hexe die Gestalt der Kammerfrau an, trat in die Stube, wo die Königin lag und sprach zu der Kranken: „Kommt, das Bad ist fertig, das wird euch wohl tun und frische Kräfte geben. Geschwind, eh es kalt wird.“ Ihre Tochter war auch bei der Hand, sie trug die schwache Königin in die Badstube und legte sie in die Wanne. Dann schlossen sie die Tür ab und liefen davon. In der Badstube aber hatten sie ein rechtes Höllenfeuer angemacht, dass die schöne junge Königin bald ersticken musste.

Als das vollbracht war, nahm die Alte ihre Tochter, setzte ihr eine Haube auf, und legte sie ins Bett an der Königin Stelle. Sie gab ihr auch die Gestalt und das Ansehen der Königin, nur das verlorene Auge konnte sie ihr nicht wiedergeben. Damit es aber der König nicht merkte, musste sie sich auf die Seite legen, wo sie kein Auge hatte. Am Abend, als er nach Hause kam und hörte dass ihm ein Söhnlein geboren war, freute er sich herzlich, und wollte ans Bett seiner lieben Frau gehen und sehen was sie machte.

Da rief die Alte geschwind: „Bei Leibe, lasst die Vorhänge zu, die Königin darf noch nicht ins Licht sehen und muss Ruhe haben.“ Der König ging zurück und wusste nicht, dass eine falsche Königin im Bette lag.

Als es aber Mitternacht war und alles schlief, da sah die Kinderfrau, die in der Kinderstube neben der Wiege saß und allein noch wachte, wie die Türe aufging, und die rechte Königin herein trat. Sie nahm das Kind aus der Wiege, legte es in ihren Arm und gab ihm zu trinken. Dann schüttelte sie ihm sein Kisschen, legte es wieder hinein und deckte es mit dem Deckbettchen zu. Sie vergaß aber auch das Rehchen nicht, ging in die Ecke, wo es lag, und streichelte ihm über den Rücken. Darauf ging sie ganz stillschweigend wieder zur Türe hinaus, und die Kinderfrau fragte am andern Morgen die Wächter, ob jemand während der Nacht ins Schloss gegangen wäre, aber sie antworteten: „Nein, wir haben niemand gesehen.“ So kam sie viele Nächte und sprach niemals ein Wort dabei. Die Kinderfrau sah sie immer, aber sie getraute sich nicht jemand etwas davon zu sagen.

Als nun so eine Zeit verflossen war, da hub die Königin in der Nacht an zu reden und sprach:

„Was macht mein Kind? Was macht mein Reh?
Nun komm ich noch zweimal und dann nimmermehr.“

Die Kinderfrau antwortete ihr nicht, aber als sie wieder verschwunden war, ging sie zum König und erzählte ihm alles. Sprach der König: „Ach Gott, was ist das! Ich will in der nächsten Nacht bei dem Kinde wachen.“ Abends ging er in die Kinderstube, aber um Mitternacht erschien die Königin wieder und sprach:

„Was macht mein Kind? Was macht mein Reh?
Nun komm ich noch einmal und dann nimmermehr.“

Und pflegte dann des Kindes, wie sie gewöhnlich tat, ehe sie verschwand. Der König getraute sich nicht sie anzureden, aber er wachte auch in der folgenden Nacht. Sie sprach abermals:

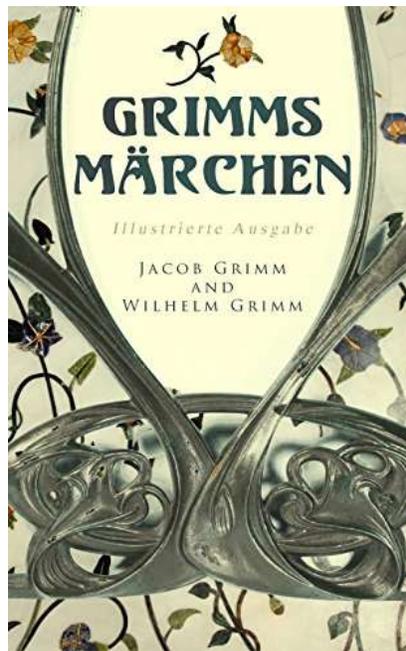
„Was macht mein Kind? Was macht mein Reh? Nun komm ich noch diesmal und dann nimmermehr.“

Da konnte sich der König nicht zurückhalten, sprang zu ihr und sprach: „Du kannst niemand anders sein, als meine liebe Frau.“ Da antwortete sie: „Ja, ich bin deine liebe Frau!“, und hatte in dem Augenblick durch Gottes Gnade das Leben wieder erhalten, war frisch, rot und gesund. Darauf erzählte sie dem König den Frevel, den

die böse Hexe und ihre Tochter an ihr verübt hatten. Der König ließ beide vor Gericht führen, und es ward ihnen das Urteil gesprochen. Die Tochter ward in Wald geführt, wo sie die wilden Tiere zerrissen, die Hexe aber ward ins Feuer gelegt und musste jammervoll verbrennen. Und wie sie zu Asche verbrannt war, verwandelte sich das Rehkalbchen und erhielt seine menschliche Gestalt wieder, Schwesterchen und Brüderchen aber lebten glücklich zusammen bis an ihr Ende.

Jacob Grimm (1785-1863) und Wilhelm Grimm (1786-1859)

Quelle: Kinder- und Hausmärchen, große Ausgabe, Band 1, 1850, Gebrüder Grimm



Gemeinsame Zeit

Gemüsesuppe kochen

Sie haben nach unserem Rätseln mit den Lebensmitteln sicher erraten, was für ein gutes Essen gesucht wurde! Eine Gemüsesuppe.

Heute die Idee zur gemeinsamen Zeit: Gemüsesuppe kochen. Martina`s Geheimrezept..... Psst - nicht weitersagen!

Lassen Sie Ihren Angehörigen je nach Schweregrad der Demenz mithelfen. Z.B. Gemüse schneiden, umrühren, kosten, Tisch decken. Sprechen Sie gemeinsam über Lieblingsrezepte. Schwelgen Sie in Erinnerungen!

Zutaten für 2 Personen:

½ L Gemüsebrühe

1 Karotte

1 Kartoffel

½ Stange Lauch

½ Zwiebel

1 handvoll Erbsen

Petersilie

Salz, Pfeffer

Brot zum dazu essen

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. In einem Topf die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Anschließend geben Sie die Suppe dazu und lassen sie einmal kurz aufkochen.

Das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.

Alles in die leicht kochende Gemüsesuppe geben und ca. 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser