

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | S

(sg) In jedem **alzheimeraktuell** stellen wir Ihnen Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können zuhause, in der Betreuungsgruppe, in der Tagespflege, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder im Heim angeboten werden. Dieses Mal widmen wir uns dem Buchstaben S.

S wie Schlaf

(sg) In den *Birkacher Kaffeerunden* unterhalten wir uns heute über **SCHLAF(EN)** – ein Thema, das jeden Menschen täglich und lebenslang betrifft: »Ich schlafe gerne«, sagt ganz spontan eine Dame und lächelt dabei etwas verschmitzt. Gemeinsam suchen wir Wörter mit Schlaf und sind erstaunt, wie viele Wörter uns einfallen.



© commons.wikimedia.org
Vincent van Gogh | gemeinfrei

Eine ganz berühmte Bettstatt: Vincent van Goghs Schlafzimmer in Arles, 1889.

- **Schlafzimmer:** »Wir haben jeder unser eigenes Zimmer, aber ab und zu treffen wir uns im Schlafzimmer«, erzählt ein Herr. »Wenn mein Mann schnarcht, haue ich ihm auf den Bauch, leider kann ich nicht so gut laufen, um aus dem Schlafzimmer ›abzuhauen‹«, berichtet eine Teilnehmerin. Früher nannte man diesen Raum auch Schlafkammer oder Schlafgemach. In den Jugendherbergen gibt es heute noch Schlafsäle, und wenn man mit dem Zug fährt, schläft man hoffentlich gut im Schlafwagen. Auf Schiffen ruht man in einer Schlafkoje.



So sah ein gediegenes Schlaf-Outfit um 1900 aus. Mit seinem »Darmolmann« hat es der Wiener Plakatkünstler Julius Klinger 1905 verewigt.

- **Schlafanzug:** Wir schauen uns verschiedene Wäschestücke an. Einen Schlafanzug mit kurzen Hosen und kurzen Ärmeln, ein rosafarbenes Nachthemd mit Lochstickerei – dies ist bereits über 60 Jahre alt und war das ›Entbindungsnachthemd‹. Die kleinen Perlmutterknöpfe an der Vorderseite konnte man zum Stillen des Babys öffnen. Dazu gibt es noch ein passendes Schlafjäckchen. Früher wurden auch von Herren Schlafhemden oder ein Schlafrock getragen. »Ich schlafe eh nur im T-Shirt«, wirft ein Herr ein, »alles andere ist mir zu viel, aber Schlafsocken brauche ich immer.« »Also, ich ziehe nur Schlafanzüge an«, wirft eine Dame ein. Schlafen ohne Wäsche wird in dieser Runde hingegen klar abgelehnt: Nackt schlafen? Nicht mit uns!

- **Schlafmütze:** Uns fällt die bekannte Redewendung ›Du bist eine Schlafmütze‹ ein. Was ist denn eine Schlafmütze? »Eine Tranfunzel oder eine lahme Ente«, bemerkt eine Dame lachend. Im Lexikon finden wir mehrere Bedeutungen: Wenn jemand zu lange schläft, dann ist er eine Schlafmütze, oder wenn ein Mensch träge und langsam ist. Früher hat man bei kalten Raumtemperaturen im Schlafzimmer ›Mützen zum Schlafen‹ getragen, die Herren eine Zipfelmütze, die Damen ein Häubchen. Wir amüsieren uns über diese Traditionen und betrachten Bilder dazu. Eine Dame erzählt fröhlich, dass ihr Mann ihr ›Heizöfele‹ sei. Wenn sie kalte Füße hat, steckt sie diese eben ins Nachbarbett.

- **Schlafmaske:** Ein Herr war geschäftlich viel mit dem Flugzeug unterwegs und hat dort immer eine Schlafmaske bekommen. Wir haben in unserer Runde eine Maske zum Ausprobieren. »Nein, das ist mir zu dunkel und zu eng, niemals würde ich das tragen«, ruft eine Dame.

Unser lebhafter Austausch geht weiter mit den Themen Schlaflosigkeit, Schlaftabletten, Schlafapnoe, Schlafentzug und Schlafgewohnheiten. Ein Sprichwort lautet: »Wie man sich bettet, so liegt man!« Die Gäste erzählen von dreigeteilten Matratzen, Federbetten, Kopfkissen und vom *Haipfel*, ein im Schwäbischen verwendetes Wort für Kopfkissen, das unter das prächtig verzierte Paradekissen gelegt wurde. Es gab früher in der Aussteuertruhe auch Bettwäsche aus Leinen mit Stickerei und Monogramm. Es musste noch eine Knopfleiste einzogen werden, um die Bezüge zuzuknöpfen. In so manchem Haushalt gibt es heute noch solche Erbstücke.

- Wir sammeln bekannte **Sprichwörter rund um den Schlaf:**
 - Das fällt mir im **Schlaf** nicht ein
 - **Schlafen** wie ein Murmeltier/ein Stein
 - Eine Nacht darüber **schlafen**
 - **Schlafen** ist die beste Medizin
 - Eine Mütze voll **Schlaf** nehmen
 - Der **Schlaf** der Gerechten
 - Etwas wie im **Schlaf** machen
 - Sich aufs Ohr hauen
 - Den Seinen gibt's der Herr im **Schlaf**
 - Ein **Schläflein** in Ehren kann niemand verwehren



© commons.wikimedia.org
Jean-Baptiste Santerre | gemeinfrei

- Wir erinnern uns an *Gute-Nacht-Geschichten* und *Gebete vor dem Einschlafen*, etwa »Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen als Jesus allein«, das alle Gäste kennen.

Das *Sandmännchen* ist auch bekannt, nicht mehr aus der eigenen Kindheit, aber aus der Zeit der eigenen Kinder. Die Erstaussstrahlung sowohl des »Ost-« wie des »West-« Sandmännchens war Ende 1959, und die Titellieder: »Sandmann, lieber Sandmann« und »Kommt ein Wölkchen angefliegen, schwebt herbei ganz sacht...« leiten uns zu den altbekannten und geliebten Abendliedern über, die wir dann auch singen:

Der Mond ist aufgegangen... | Weißt du wieviel Sternlein stehen... | Ade, zur guten Nacht... | Guter Mond, du gehst so stille... | Guten Abend, gut' Nacht... | Nun wollen wir singen das Abendlied... und den Kanon Oh wie wohl ist mir am Abend. Natürlich hören wir auch die *Kleine Nachtmusik* von W. A. Mozart und das Lied *Schlafe, mein Prinzchen, schlaf ein* und singen zu guter Letzt unser traditionelles Abendlied in Birkach *Kein schöner Land in dieser Zeit*.

Doch bevor wir nun alle zu müde werden – der Mittagsschlaf war heute nur sehr kurz –, erfrischen wir uns mit einer belebenden Tasse Kaffee oder Tee und genießen etwas Leckeres dazu – da passen am besten

Äpfel im Schlafrock

- Äpfel schälen, das Kernhaus austechen, die Äpfel in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Nun den Backteig zubereiten.
Zutaten für 4 Personen:
100 g Mehl | 1 Ei | 1 Prise Salz | 30 g Zucker | 80 ml Milch | 4 Äpfel | Öl zum Ausbacken.
- Die Zutaten zu einem Teig verrühren, Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun braten.

Guten Appetit!



© www.cuplovecake.de/apfelringe-im-schlafrock | gemeinfrei

Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **S**

Schokolade macht glücklich! Bekannte Hersteller: Ritter (Waldenbuch), Sarotti, Waldbaur, Friedl (Stuttgart), Milka, Lindt. Was ist Ihre Liebingsorte? Schokoladeneis, -pudding, -kuchen, -fondue. Heiße Schokolade, Pralinen. Trude Herr: *Ich will keine Schokolade, ich will lieber einen Mann ...*

Schreiben Früher das erste Fach in der Grundschule. Alphabet, Schulhefte mit verschiedenen Linien, Diktat und Aufsätze. Druckbuchstaben, Schreibschrift. Tafel, Kreide, Füller, Mäppchen, Bleistift, Kugelschreiber, Schreibmaschine. Schreiben Sie gerne Briefe und Postkarten? Haben Sie Liebesbriefe geschrieben? Ein Tagebuch geführt?

Schuhe Welche Schuhe zu welchem Anlass? Halbschuhe, Stiefel, Sandalen, Sandalette, Pumps, Stöckelschuhe mit Pfennigabsatz, Wanderschuhe. Schuhpflege; Schuhmacher. Schnürsenkel, Schuhe binden ...

Schule Volks-, Grund, Haupt-, Mittel-, Realschule, Gymnasium. Erster Schultag, Schultüte. Schulranzen, Tafel, Fibel, Griffelmappe, Strafen mit Rohrstock, Tatzen. Noten, Zeugnisse, Klassenarbeiten, abschreiben, Lieblingsfächer. Lehrer*innen, Klassenkamerad*innen ...

Schweiz Nachbarland, Kantone, Eidgenossen, Neutralität. Vier Sprachen (Deutsch, Italienisch, Französisch, Rätoromanisch). Berge. Käse, Schokolade. Wilhelm Tell ...

Schwimmen Erste Schwimmversuche, Schwimmkurs, Schwimmabzeichen: Frei-, Fahrten-, Jugendschwimmer, Schwimmmarten: Brust, Rücken, Kraul, Schmetterling. Badeanzug, Badehose, Badekappe, Bikini. Schwimmring, -flügel. Tauchen, Taucherbrille ...

See Bekannte Seen: Bodensee, Tegernsee, Chiemsee, Gardasee, Wörthersee, Vierwaldstättersee, Lago Maggiore. Schwimmen im See, Ruderboot, Tretboot, Angeln, Lieder: *Jetzt fahr'n wir übern See, Die Fischerin vom Bodensee ...*

Sehen Sehen Sie noch gut? Hilfsmittel Brille, Monokel, Kontaktlinsen, Sehtest. Fernglas, Opernglas. Glasauge; Spiel *Ich sehe was, was du nicht siehst*, Farben erkennen ...

Silber Tafelsilber der Familie, Geschenke aus Silber/Schmuckstücke zur Konfirmation, Hochzeit, Geburtstag. Sprichwort *Reden ist Silber, Schweigen ist Gold*. Karl May: *Der Schatz im Silbersee ...*

Socken (Kratzige) Strümpfe, Strumpfhosen, Erinnerungen an die ersten Seidenstrümpfe. Stricken, Typen von Stricknadeln, stopfen, Wolle. Maschen aufnehmen, fallenlassen ...

Sommer Hitze, Wärme, Sommerkleid, Feste, im Garten sitzen, Düfte, Eis essen, Ferien, Freibad, Sonnencreme, -brand, -hut, -schirm. Farben und Blumen. Sonnenauf- und untergang. Antonio Vivaldi: *Der Sommer ...*

Spanien Stierkampf, Torero, Kastagnetten, Flamenco, Gitarrenmusik, Erinnerungen an Urlaube. Paella, Sangria, Sherry. Franco, König Juan Carlos. Madrid, Barcelona, Sevilla, Alhambra. Oper *Carmen*. Maler: Dali, Miro, Picasso ...



© www.cuplovecake.de/tum.kugeln/

Sprichwörter und Redewendungen mit **S**

- **Sauer** macht lustig
- in **Saus** und Braus leben
- aus **Schaden** wird man klug
- der **Schein** trügt
- **Schlafende** Hunde soll man nicht wecken
- **Schuster**, bleib bei deinen Leisten
- **Schwarz** auf weiß
- **Sich** in die Tasche lügen
- **Selbst** ist die Frau/der Mann
- **Spaß** muss sein
- **Stille** Wasser gründen tief
- **Steter** Tropfen höhlt den Stein
- **Scherben** bringen Glück
- **Schadenfreude** ist die beste Freude
- **Sport** ist Mord
- **Sitzt**, passt, wackelt und hat Luft
- **Sich** ein X für ein U vormachen
- **Selbsterkenntnis** ist der erste Schritt zur Besserung
- **Schwein** gehabt



© stock.adobe.com/de/

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterquark

für zwei bis vier Personen



© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot



Man braucht

- Auflaufform | Pfannenwender
- Schneidebrett | Messer | Kartoffelschäler | Löffel | Schälchen
- Backofen vorheizen (Umluft 180°C, Ober-/Unterhitze 200°C)



Zutaten

- 2 – 4 Süßkartoffeln (je nach Größe)
- Olivenöl | Salz | Pfeffer | Rosmarin
- Für den Kräuterquark:*
- 250 g Quark
- je 1 Bund Schnittlauch/Petersilie



Schritt 1

- Süßkartoffeln schälen



Schritt 2

- Süßkartoffeln in mundgerechte kleine Stücke schneiden



Schritt 3

- Süßkartoffelstücke in die Auflaufform füllen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen



Schritt 4

- Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit Stücke wenden



Schritt 5

- Die Kräuter klein schneiden
- Mit dem Quark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen



Schritt 6

- Mithilfe der Topflappen die Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen – Achtung: heiß!



Schritt 7

- Mit dem Quark servieren

Guten Appetit!