

Aus der Praxis – für die Praxis

## Aktivitätenlexikon | H

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

### H wie **Honig**

In unserer Stuttgarter Betreuungsgruppe Birkach unterhalten wir uns über **Honig**. Eine süße Köstlichkeit oder Verführung, meint ein Teilnehmer. Doch bevor wir den Honig kosten, tragen wir unsere Kenntnisse zum Thema

Bienen zusammen:



- Die Bienen sind fleißige Helferinnen der Menschen.

Sie bestäuben die Blüten der Pflanzen, dadurch können wir Früchte ernten und in den Genuss eines Honigbrottes kommen.

- Sie gehören zu den Insekten. Der Körper der Bienen besteht aus einem Kopf mit zwei Augen, zwei Fühlern, die als Nase dienen, zwei Kiefern und einem Rüssel. Dazu zwei hauchdünne Flügel, sechs Beine und der gelb-schwarz geringelte Hinterleib mit dem Giftstachel.
- Wenn sich die Biene angegriffen fühlt oder gedrückt wird, sticht sie zu ihrer Verteidigung. Dabei reißt der Stachel aus, die Biene stirbt.
- Es gibt die Arbeitsbienen, die im Sommer nur drei bis sechs Wochen leben. Die männliche Biene ist die Drohne, sie besitzt keinen Stachel und sammelt auch keinen Honig. Die Bienen-



Eine Honigbiene »trinkt« an einer Basilikumblüte.

königin ist recht groß, da sie im Normalfall als Einzige Eier legen kann und so für Nachwuchs sorgt. Sie lebt drei bis fünf Jahre.

- Die Bienen leben in einem Bienenstock. Sie sind hervorragende Baumeisterinnen der senkrecht hängenden Waben.

Spontan summt eine Teilnehmerin das bekannte **Kinderlied** *Summ, summ, summ, Bienchen summ herum...* In Erinnerung an unsere Kindheit, Kinder und Enkel stimmen wir mit ein. Auch das wohl berühmteste Lied des kürzlich verstorbenen Sängers **Karel Gott** über die **Biene Maja** ist allen bekannt.

Wir beschließen, uns in Kürze in der Birkacher Kaffeerunde einen **Bienenstich** schmecken zu lassen, und mit einem Schmunzeln erzählt ein Herr von den **flotten Bienen** in seinem Leben.



Nun beginnen wir mit der **Honigprobe**. Auf dem Tisch stehen verschiedene feste und flüssige Honige in Gläsern, Flaschen und in Behältnissen zum Aufbewahren. Wir erinnern uns an den großen Bleicheimer, den man beim Honigkauf vom **Imker** bekam. Dann natürlich an die bekannten Gläser des **Imkerbundes** und die moderne, eigentlich vermeidbare Honigflasche aus Plastik.

**Fortsetzung**

Aus der Praxis – für die Praxis:  
Aktivitätenlexikon H

## Blütenhonig



Mit einer Honigspirale lässt sich der Honig bequem aus dem Glas entnehmen.

In manchen Familien gab es Honig nur am Sonntag oder zu besonderen Anlässen, andere Teilnehmer verwendeten und verwenden Honig täglich. Es gibt den Honigspender und verschiedene Löffel und Spatel zum Drehen des Honigs, damit es nicht tropft. »Ich hatte immer ›bäbbige Finger«, erinnert sich eine Dame.

Ohne vorher die Bezeichnungen und Schilder zu lesen, probieren wir einen Lavendelhonig, einen Tannenhonig, einen weißen Tannenhonig und einen Frühlingsblütenhonig. Am besten schmeckt uns allen der Blütenhonig (von meinem imkernden Kollegen, leider darf ich keine Werbung machen), da er im »Abgang« einen feinen säuerlichen Geschmack hat. Gemeinsam fallen uns noch einige weitere bekannte Sorten wie Wald-, Raps-, Kastanien- und Lindenblütenhonig sowie der aus dem Süden Europas kommende Eukalyptushonig ein. Und natürlich darf auch der Honigwein **Met** nicht fehlen, mit dem sich bereits die alten Germanen berauschten.

Eine Dame erzählt von ihrer täglichen, morgendlichen Teestunde. Sie süßt den Tee mit Honig, denn »Honig ist gesund!«. Wer erinnert sich nicht an die **Heiße Milch mit Honig** bei Erkältungen oder Einschlafproblemen und Honigbonbons gegen den Husten? Für die Schönheit gibt es Honigmasken und Seifen, zur Entspannung ein heißes Bad mit Honig.

Da bald die Advents- und Weihnachtszeit beginnt, überlegen wir, wo in dieser Zeit Honig in der Küche verwendet wird. Zum Backen von *Lebkuchen*, *Basler Leckerli* und *Honigkuchen*, meint eine Teilnehmerin.

### Ein einfaches Rezept für Honigkuchen

#### Zutaten

- 250 gr. Honig
- 125 gr. weiche Butter
- 2 Eier
- 300 gr. Mehl
- 1 Prise Salz
- ½ TL Lebkuchengewürz
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1 Päckchen Backpulver

#### Zubereitung

1. Für den Teig Honig, Butter und Eier miteinander verrühren. Mehl, Salz, Lebkuchengewürz, Zitronenschale und Backpulver vermischen und zur Butter-Eier-Masse geben.
  2. Alles gut verrühren.
  3. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in eine Kastenform füllen, eventuell mit Mandeln verzieren und ca. 30 Minuten backen.
  4. Noch warm in Stücke schneiden.
  5. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.
- Guten Appetit!*



Beim Zubereiten lauschen wir dem fröhlichen **Lied »In der Weihnachtsbäckerei«** des Sängers *Rolf Zuckowski*, in dem auch über den Honig gesungen wird. Und wer mehr als die 1. Strophe traditioneller Weihnachtslieder kennt, weiß, dass bei **Ihr Kinderlein kommet** in der 4. Strophe auch Honig an die Krippe gebracht wird:

*Manch Hirtenkind trägt wohl mit freudigem Sinn  
Milch, Butter und Honig nach Betlehem hin;  
ein Körblein voll Früchte, das purpurrot glänzt,  
ein schneeweißes Lämmchen mit Blumen  
bekränzt.*

Auch der Dichter *Hoffmann von Fallersleben* (Foto), von dem u.a. der Text der deutschen Nationalhymne stammt, träumte schon von Honig-Sleckereien zur Weihnachtszeit:



#### **Vom Honigkuchenmann**

*Keine Puppe will ich haben –  
Puppen geh' n mich gar nichts an.  
Was erfreu' n mich kann und laben,  
ist ein Honigkuchenmann,  
so ein Mann mit Leib und Kleid  
durch und durch von Süßigkeit.*

*Stattlicher als eine Puppe  
sieht ein Honigkerl sich an,  
eine ganze Puppengruppe  
mich nicht so erfreuen kann.  
Aber seh' ich recht dich an,  
dauerst du mich, lieber Mann.  
Denn du bist zum Tod erkoren –  
bin ich dir auch noch so gut,  
ob du hast ein Bein verloren,  
ob das and're weh dir tut:  
Armer Honigkuchenmann,  
hilft dir nichts, du musst doch dran!*



#### **Bienenwachs**

Neben dem Honig beschenken die fleißigen Bienen uns auch mit diesem Produkt, mit dem sich schöne Dinge herstellen lässt:

- Aus den Bienenwachsplatten können *Kerzen* gerollt werden. Allerdings darf man nicht vergessen, den Docht einzulegen.
- Eine andere Möglichkeit ist, mit metallenen Ausstechförmchen Motive wie *Glocken, Sterne* und *Tannen* aus den Wachsplatten auszustechen. Die Wachsplatten sollten (wie auch beim Kerzenrollen) nicht zu hart bzw. kalt sein, sonst erfordert das Ausstechen viel Kraft und es besteht die Gefahr, dass die Platten zerbrechen. Dann durchstechen wir mit einer feinen Nadel mit eingefädeltm Faden das »Ausstecherle«, verknoten die Fäden und hängen es an Zweigen auf. Es sieht wunderschön aus und duftet sogar ein wenig.



Während des Bastelns erinnern wir uns an

#### **Redewendungen** mit **H**

- Jemandem Honig ums Maul schmieren
- Im Land, wo Milch und Honig fließen
- Du grinst wie ein Honigkuchenpferd

Und zum Abschluss des Nachmittags lauschen wir noch dem Märchen vom... →

**Fortsetzung**

Aus der Praxis – für die Praxis:  
Aktivitätenlexikon H

**Sterntaler**

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben, und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen mehr hatte, darin zu schlafen, und endlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm. Und weil es so von aller Welt verlassen war, ging es im Vertrauen auf den lieben Gott hinaus ins Feld.

Da begegnete ihm ein armer Mann, der sprach: »Ach, gib mir etwas zu essen, ich bin so hungrig.« Es reichte ihm das ganze Stückchen Brot und sagte: »Gott segne dir's« und ging weiter. Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: »Es friert mich so an meinem Kopfe, schenk mir etwas, womit ich ihn bedecken kann.« Da tat es seine Mütze ab und gab sie ihm. Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen an und fror: Da gab es ihm seins – und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin. Endlich gelangte es in einen Wald, und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein, und das fromme Mädchen dachte: »Es ist dunkle Nacht, da sieht dich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben« und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin.

Und wie es so stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel, und waren lauter blanke Taler; und ob es gleich sein Hemdlein weggegeben, so hatte es ein neues an, und das war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein Lebtag.



Das Märchen von den Sterntalern nach den Gebrüdern Grimm ist an sich keine klassische Weihnachtsgeschichte, passt aber mit seinem Motiv der Nächstenliebe und seiner Vielzahl an Sternen gut in diese Jahreszeit.

**Sprichwörter mit H**

- *Handwerk hat goldenen Boden.*
- *Hans Dampf in allen Gassen*
- *Eine Hand wäscht die andere.*
- *Heim und Herd sind Goldes Wert.*
- *Von der Hand in den Mund*
- *Harte Schale, weicher Kern*
- *Hochmut kommt vor dem Fall.*
- *Hunde, die bellen, beißen nicht.*
- *Hunger ist der beste Koch.*
- *Hopfen und Malz verloren*
- *Haste nichts, biste nichts – haste was, biste was.*
- *Holzauge, sei wachsam*
- *Höflichkeit ist eine Zier...*
- *Heute ist die beste Zeit.*
- *Hinterher ist man immer klüger.*
- *Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.*

Weitere **Aktivierungsideen** mit **H** unter

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) → **Mehr erfahren**  
→ Aktivierung & Beschäftigung



## Beschäftigungsmöglichkeiten mit H:

Herbst	Lied: Bunt sind schon die Wälder   Mandala legen mit Herbstlaub und Früchten   Gedicht: Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland   anhand von Blättern und Früchten Bäume bestimmen   Apfelkuchen/Apfelwaffeln backen   Zwiebelkuchen und Federweißer
Heimat/Heimweh	Was bedeutet Heimat? Bilder, Erinnerungen, Lieder, Gerichte aus der Heimat   Heimweh macht krank? Erinnerungen an Situation von Heimweh   Was hilft bei Heimweh?
Himmel	Himmel – Bedeutung in Religion?   Sternenhimmel und Planeten, Himmelbett, Autohimmel, Himmel und Hölle (Kinderspiel), himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt   Lieder: Vom Himmel hoch da komm ich her; Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?
Hirten	Beruf, Schafe, Ziegen, Gänse, Kühe, Almhirten, Hirtenkäse, Milch, Hirtenhund Märchen „Die Gänsemagd“, Hirten an der Krippe, Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte...“
Heiligabend	Traditionen an Heiligabend: Weihnachtsgeschichte, gemeinsames Liedersingen, Essen z.B. Saitenwürstle mit Kartoffelsalat. Das Christkind kommt und bringt Geschenke und Gaben.
Holz	Bekannte Holzarten: Eiche, Buche, Ahorn, Birke, Kirsche, Kiefer   Wer hat Möbel gebaut, Dinge aus Holz geschnitzt?   Holz gehackt und geschichtet für den Kamin/Ofen. Holz sammeln für die Grillstelle   Redewendungen: auf dem Holzweg sein, aus gutem Holz geschnitzt.
Hoffnung	Was bedeutet Hoffnung für Sie? Wünsche, Erwartungen, Träume. Christliche Tugenden: Glaube, Liebe, Hoffnung.
Hunde	Wer ist „Hundefreund“ und hat selbst schon einen Hund besessen, Hund als Familienmitglied? Hunderassen, Gassi gehen, Hundeschule, Angst vor Hunden!
Hochzeit	Erinnern Sie sich an Ihren „schönsten Tag im Leben“? Vorbereitungen, Brautkleid, Eheringe, Standesamt/Kirche, Fest und Gäste, Hochzeitsnacht.
Herz	Das Herz als lebenswichtiges Organ, Herz als Symbol. In der Musik: Du, du liegst mir am Herzen   Herzensangelegenheiten, Herzblut, Herzschmerz in der Beziehung   In

	der Literatur: Märchen von W. Hauff: Das kalte Herz   Liebeslyrik.
Hitze	Wann wird Ihnen heiß? Durch Aufregung, Fieber, Hitzewallung? Zu hohe Temperaturen (Bullenhitze, Bruthitze)   Was hilft bei Hitze? Hitzefrei in der Schulzeit   Manche Menschen werden als Hitzköpfe bezeichnet, kennen Sie jemand?
Hunger	„Hunger ist Schlimmer als Heimweh“   Was spüren Sie, wenn Sie Hunger haben? Magenknurren, unkonzentriert, übellaunig, müde. Kennen Sie Heißhunger, z.B. auf Schokolade?   Da läuft mir das Wasser im Munde zusammen   Organisation Welthungerhilfe.
Heiterkeit	„Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur“   Synonyme suchen: Ausgelassenheit, Fröhlichkeit, Frohsinn, Glücklich sein, gute Laune, Munterkeit, Freude   Wetteraussichten: heiter.
Husten, Heiserkeit und Halsweh	Hausmittel wie Honigbonbons, heiße Milch mit Honig, Salbeitee, gurgeln, Wickel.
Hexen, Hexenschuss	Hexenverbrennung (Jeanne D'Arc), Hexentanz auf dem Blocksberg, Ottfried Preußler: Die kleine Hexe, Verkleidung als Hexe bei Fasching, Ausdruck: Du bist eine alte Hexe, Kinderreim: morgens früh um 6 kommt die kleine Hex...   Hatten Sie schon einmal einen Hexenschuss?? Beschwerden und Hausmittel dagegen.
Hausmannskost	Deftige, nahrhafte und traditionell zubereitete Gerichte   Zutaten kommen meistens aus der Region. Kohlrouladen, Graupensuppe, Grünkohl mit Pinkel, Labskaus, Linsen mit Spätzle, Gaisburger Marsch, Strammer Max...
Handwerk	„Handwerk hat goldenen Boden“   Handwerk ist ein meist körperlich anstrengender Beruf   Schreiner, Dachdecker, Schmied, Weber, Gärtner, Zimmermann, Fleischer, Metzger, Friseur...   Handwerkskammer, Lehrling, Geselle, Meister   Wanderschaft.
Hände	Hände schütteln, winken, zeigen, berühren, beten, Gebärdensprache   mit den Händen arbeiten   Aktivierung: Handgymnastik, Fingerübungen, Handmassage mit Duftölen   eigene Hände auf Papier abpausen, ausschneiden und ein gemeinsames Bild gestalten (Wir-Gefühl, Miteinander)   Musik: Reich mir zum Abschied noch einmal die Hände.
Haare	Welche Farbe hatten/haben Ihre Naturhaare   Der erste Haarschnitt, Friseurbesuch, Rasur, Färben, Haarlänge (Zöpfe, Bubikopf, Glatze) Haarausfall,

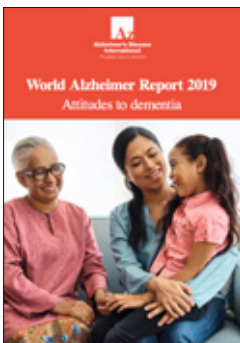
	Haarteil, Haarnetz, Haarklammern, Frisierumhang, Kamm, Bürste   Tierhaare können Allergien hervorrufen   Sprichwort: ein Haar in der Suppe finden.
Hansestadt Hamburg	Bilder von Elbe, Hafen und Landungsbrücken, Alster, Michel, Reeperbahn, Seemannslieder, Plattdeutsch, Schietwetter, Labskaus, Fischmarkt.
Handball	Ballsportart seit 1917 in Deutschland, früher hieß es Torball   Regeln, sieben Meter, berühmte Handballer: Heiner Brand, Joachim Deckarm, Stefan Kretschmar
Handtasche	Trägt man in der Hand, am Arm oder über der Schulter   typisch für Frauen, besitzen meistens einige davon, für den Alltag, passend zum Kleid, zum Ausgehen ins Konzert, Theater, für die Freizeit. Bilder zeigen   Berühmt wurde die Gucci Handtasche durch Jaqueline Kennedy, seit 1935 Kelly Bag, viele berühmte Modeschöpfer.
Hut	Besitzen Sie einen Hut? Sonnenhut, Sombrero, Schlapphut, Zylinder, Melone, Strohhut, Tirolerhut   Beruf des Hutmakers   Tragen der Hüte zu besonderen Anlässen: Hochzeit, Beerdigung... Ausdruck: „Da platzt mir die Hutschnur“
Harz	Brocken, Wernigerode, Braunlage, Quedlinburg   schöne Landschaft zum Wandern und Skifahren   Bekannt für seine Forellen und den Käse <i>Harzer Roller</i> .
Hotel	Waren Sie oft/gerne im Hotel?? Urlaub/ Arbeit, berühmte Hotels: Hotel Sacher in Wien, Waldorf-Astoria in New York, Kempinski in Berlin.
Höflichkeit	„Höflichkeit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr...“   Normen der Höflichkeit: andere nicht in Verlegenheit bringen, danken, begrüßen und verabschieden, an Türen anklopfen und auf Eintritt warten, Älteren z.B. in der Bahn einen Sitz anbieten, Siezen und Duzen, Anstand   Remembern Sie sich an solche Situationen: Der Dame den Vortritt lassen, aus dem Mantel helfen...?
Höhe	Angst vor der Höhe haben: unsicher auf Leitern stehen im Haushalt und Garten   Sessellift, Seilbahn fahren, auf hohe Türme steigen, beim Bergwandern am Abgrund laufen   Flugangst   Kennen Sie den Ausdruck <i>Höhenflug</i> ?   Bei Unwohlsein fühlt man sich nicht ganz auf der Höhe.



Noch kein Weihnachtsgeschenk?  
Lücken im Adventskalender?

**DEMENSCH 2020.** Zum achten Mal hat der bekannte Zeichner und Cartoonist Peter Gaymann den Alltag von Menschen mit Demenz in einem Kalender humorvoll in Szene gesetzt. Erwerben können Sie den Kalender für € 15,90 im Buchhandel oder unter [www.medhochzwei-verlag.de](http://www.medhochzwei-verlag.de)

- **Attitudes to dementia** (sinngemäß



übersetzt: *Einstellungen/Haltungen zu Demenz*  
**Welt-Alzheimer-Report 2019**  
*Alzheimer's Disease International* (ADI/Welt-Alzheimer-Organisation). In englischer Sprache (Lang- und Kurzfassung) sowie französischer und spanischer Kurzfassung.

Download: [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk) → *Global Knowledge*

- **Ambulant betreute Wohngemeinschaften**

Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg (Hrsg.)  
Umfassender und gut strukturierter Planungsleitfaden, nicht demenzspezifisch.

Download: [www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de](http://www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de) → *Service* → *Publikationen*

## Aktualisiert:

- **Die Entlastung pflegender Angehöriger**  
**Das Betreuungsrecht | Vorsorgevollmacht**  
**Betreuungsverfügung | Patientenverfügung**  
Deutsche Alzheimer Gesellschaft  
Reihe »Informationsblätter«/Infoblätter 7/9/10  
Download: [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)  
→ *Grundwissen Demenz* → *Informationsblätter* (graue Box rechts)



**Aktuelle Nachrichten der**  
**Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.**

# alzheimeraktuell

**Heft 88** | Ausgabe **04/2019** | Dezember

*Herausgeber*

**Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.**

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart (Mitte)

Telefon 07 11 / 24 84 96-60

[info@alzheimer-bw.de](mailto:info@alzheimer-bw.de) | [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

V. i. S. d. P. Sylvia Kern, Geschäftsführerin

**Redaktion**

Sylvia Kern (*sk*), Oliver König (*ok*)

**Redaktionelle Beiträge**

Sabine Fels (*sf*) | Susanne Gittus (*sg*)

Cathleen Schuster (*cs*)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wieder.

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und eingesandte Artikel zu kürzen.

**Gestaltung**

Visuelle Gestaltung | Brigitte Ruoff | Stuttgart

**Bildnachweis**

Adobe Stock: 7 li/29 Photographee.eu | 7 o/re Gerhard Seybert  
9 v.l.n.r. VRD/Alta.C/GordonGrand/Lisa F. Young/detailblick-foto  
22/32 re bilderstoeckchen | 28 li vesnafoto | 28 re Patrick-Pazzano  
32 li drobig-photo || Weitere: Titel klein/14 BärTigerWolf  
8 Snapshotz | 16 o/li Manuela Furlan | 15 li [www.burg-halle.de/hochschule/information/aktuelles/a/jour-fixe-prof-sabine-golde-ueber-bienen/](http://www.burg-halle.de/hochschule/information/aktuelles/a/jour-fixe-prof-sabine-golde-ueber-bienen/) | 15 u/re [www.oetker.de/rezepte/r/bienenstich-klassisch](http://www.oetker.de/rezepte/r/bienenstich-klassisch) | 16 re/u [www.lebensmittellexikon.de/honigkuchen](http://www.lebensmittellexikon.de/honigkuchen)  
17 u [archzine.net/feste](http://archzine.net/feste) | 17 re/Mitte [shop-art.de/bienenwachskerzen](http://shop-art.de/bienenwachskerzen) | 20/21 VfB Stuttgart | 24 Mitte/25 [www.dekoflower.de](http://www.dekoflower.de)  
27 o/li Barmherzige Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul in Untermarchtal || Wikipedia/Wikimedia Commons: 15 o/re Chianti  
16 o/li Waugsberg | 17 li Postkarte um 1910/1920 | 18 Adrian Ludwig Richter | 23 u/re *Sir James* || Alle weiteren Fotos © bei den AutorInnen oder der AGBW.



Wir danken der

**AOK Baden-Württemberg** herzlich  
für die Unterstützung bei  
der Herstellung dieser Ausgabe!