

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | O



(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 **O**.

O wie Oel/Öl

In den vier Gruppen der Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach unterhalten wir uns über Öl oder »oil«, wie ein Herr sehr spontan bemerkt. Wir stellen fest, dass sich hinter diesem kurzen Wort viele Schätze verbergen.

Was fällt uns ganz spontan zu Öl ein? »Ich denke an Heizöl«, sagt ein Herr mit einem Lächeln im Gesicht. »Ich möchte im Winter in einer warmen Stube sitzen.« »Ohne Öl würde mein Salat nicht schmecken, ich nehme seit vielen Jahren Livio«, erzählt eine Dame. »Ich liebe Bilder, gemalt mit Ölfarben – wenn ich auf Reisen war, habe ich viele Museen besucht«, berichtet ein Herr. »Ohne Motorenöl geht gar nichts«, wirft ein anderer Gast ein. »Ich erinnere mich an Sonnenöl. Wenn man sich damit eingeschmiert hatte, glänzte man wie eine Speckschwarte«, berichtet eine Teilnehmerin. »Stimmt«, ruft ein Herr, »und dann in den Sand legen und man ist »paniert««. Ein Gast erzählt von der Einnahme von Rizinusöl: »Es schmeckte entsetzlich, aber es hat geholfen!« Spontan erinnern sich viele Gäste an den Löffel Lebertran aus der Kindheit, der schmeckte ebenfalls nicht lecker.

In der Bewegungsrunde mit dem Wasserball suchen wir gedanklich bekannte Speiseöle. Sonnenblumen-, Maiskeim-, Raps- und Leinöl (»Ist gut fürs Herz«, weiß

eine Dame), Walnuss-, Sesam-, Erdnuss- und Kokosöl. Olivenöl haben die meisten Gäste erst in den 1960er-Jahren kennengelernt, als die ersten Italiener nach Deutschland kamen oder die Familien in den Urlaub nach Italien gefahren sind.

»Wenn ich trockene Arme habe, reibe ich diese immer mit Olivenöl ein«, erzählt eine Dame schmunzelnd.

Auf dem Tisch stehen verschiedene Speiseöle, in kleinen Gläsern vorbereitet. Wir riechen, probieren einige Tropfen und erkennen die unterschiedlichen Farbnuancen von dunkelgelb bis fast weiß. Manche Öle werden zum Kochen und Backen benutzt, da sie gut erhitzt werden können. Wir erinnern uns an das Frittieröl. Viele Familien besaßen diesen bekannten schwarzen Topf mit einem Gitterkorb. »Pommes«, bemerkt eine Dame, »das war ein Sonntagsessen. Aber es hat danach in der Küche ziemlich stark gerochen.«



Fester Bestandteil der mediterranen Küche: Olivenöl.

Die Herren in der Runde berichten vom Ölwechsel beim Auto. »Ja«, betont ein Gast, »das haben wir früher selbst gemacht, ich hatte immer einen Stofflappen im Auto, um den Ölstand zu prüfen.« Ein anderer Herr erinnert sich an seine kleine Plastikflasche mit

Ohne läuft nichts: Motorenöl.



roter Tülle. »Ich habe alles geölt, damit es nicht mehr quietscht oder klemmt, zum Beispiel Scharniere im Schrank, und natürlich die Fahrradkette. Ich bin öfters mit dem Fahrrad über die Alpen nach Italien geradelt.« Womit wir beim Thema Erdöl und Benzin angekom-



Während der Ölkrise 1973 fand der erste »Auto-freie Sonntag« (25. November) statt, vier weitere folgten im selben Jahr. Staunend nutzten viele Bundesbürger*innen die Möglichkeit, eine Autobahn zu Fuß oder per Fahrrad zu erkunden.



Mitte: Öl-Bohrinseln vor der Küste. Rechts: Die Bohrplattform »Deepwater Horizon« im Golf von Mexiko geriet 2010 in Brand und ging zwei Tage später unter. Elf Arbeiter starben. 87 Tage lang strömten etwa 800 Mio. Liter Öl ins Meer – die schwerste Umweltkatastrophe ihrer Art in der Geschichte.

men sind. Wir erinnern uns an die Ölkrise im Jahr 1973. Da waren Heizöl und Benzin knapp, und es gab autofreie Sonntage in Deutschland. Eine Dame erzählt von ihrer Fahrradtour auf der Autobahn. An anderen Sonntagen waren entweder gerade oder ungerade Autokennzeichen auf der Straße erlaubt.

»Ich hätte gerne einen Ölscheich«, bemerkt eine Dame. »Den haben Sie aber nie für sich alleine«, wirft ein Herr lachend ein. Eines der größten Ölförderländer ist Saudi-Arabien. Heute wird Erdöl in vielen Teilen der Welt gefördert, sogar in der Nordsee. Hier hat Königin Elisabeth im November 1975 die erste Pipeline eröffnet. Sonst wird das wertvolle Gut in großen Öltankern auch auf dem Seeweg nach Rotterdam oder Hamburg in die großen Raffinerien gebracht.

Bilder erinnern uns leider auch an manche Ölkatastrophen, an Kollisionen, an das Auseinanderbrechen oder den Untergang von Öltankern. Riesige Ölteppiche, die meistens auf Küsten mit ihren Stränden zutreiben und viele Seevögel und Fische verenden lassen. Ein Herr berichtet vom Besuch einer Ölplattform in der Nordsee. »Es ist ein Knochenjob, dort Tag und Nacht und bei jedem Wetter zu arbeiten.«

Wir betrachten auch Bilder von großen Palmölplantagen, viele tropische Regenwälder wurden dafür abgeholzt und zerstört.

Wo werden Öle noch verwendet? »Ich bade gerne in Lavendel- oder Fichtennadelöl«, erzählt eine Dame. »Es riecht so gut und tut wohl.« Ebenso gibt es viele angenehme Öle zur Körpermassage, und natürlich erinnern sich



Wird aus den Blüten gewonnen und riecht herrlich: Lavendelöl.

die Damen an das wohlduftende Babyöl von Penaten. Duftöle können verdampft zur Auffrischung des Raumklimas dienen, rein ätherische Öle zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Ein Herr erinnert sich spontan an das Buch »Der Ölprinz« von Karl May, das er in seiner Jugend gelesen hat. »Und ich esse gerne Ölsardinen«, gibt ein Gast zum Besten.

Zum Abschluss unseres lebhaften Austausches fallen uns bekannte Redewendungen mit Öl ein:

Redewendungen mit **ÖL**

- *Er sitzt oder steht da wie ein Ölgötze.
(unbewegt, teilnahmslos, verständnislos)*
- *Das geht runter wie Öl.
(Lob: »Das höre ich gerne!«)*
- *Öl ins Feuer gießen. (Dann lodern die Flammen; hitzig, provozieren)*
- *Öl in die Wunden gießen.*
- *Tugend und Öl schwimmen immer über Wasser.*
- *Sitzen wie die Ölsardinen.
(zum Beispiel im Flugzeug)*

Sardinen in der Dose: Auch sie »schwimmen« in Öl.



Unser Fazit der gemeinsam verbrachten Zeit lautet: *Es war wieder schön, es lief alles wie geschmiert!*

Fortsetzung

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon O

Anregungen/Stichworte

zur Aktivierung mit dem Buchstaben O



Obst	Obstsorten. Lieblingsobst. Steinobst, Fallobst, Obsternte (was in welchem Monat). Hilfsmittel, zum Beispiel Apfelmischer. Obstsalat schneiden/genießen, Kuren mit Obst (Traubenkur in Südtirol). Obstessig, Obstler ...
Oder	Großer Fluss in Europa, entspringt in Tschechien, mündet in die Ostsee. Grenzfluss zwischen Deutschland und Polen seit dem Zweiten Weltkrieg. Frankfurt an der Oder. Kindheitserinnerungen (Schlesien, Oberschlesien) ...
Ofen	Hatten Sie einen Kachelofen in der guten Stube? Wärme, Gemütlichkeit, Geschichten erzählen. Gasofen, Holzofen, Holz hacken. Beruf Ofenbauer ...
Ohren	Sprichwörter: Einen Floh ins Ohr setzen; noch grün hinter den Ohren; sich aufs Ohr legen; Tomaten auf den Ohren haben; der sitzt auf seinen Ohren, ganz Ohr sein; Bohnen in den Ohren haben; wie Musik in meinen Ohren, Ohren langziehen. Ohren putzen, aber wie? Ohrspülung, Mittelohrentzündung/Zwiebelsäckchen. Hörtest, Hörgerät. Ohrhörer ...
Oldtimer	Oberbegriff für ältere Fahrzeuge, zum Beispiel Ford T, VW Bulli. H-Kennzeichen. Sammlerstücke, restaurierte Fahrzeuge, Oldtimer-Treffen, besondere Kleidung, Mütze mit Ohrenschutz ...
Oma und Opa	Erinnern Sie sich an Ihre Großeltern? Verschiedene Anreden: Großmutter, Großvater, Omi, Opi. Gemeinsame Erlebnisse, kleine Ausflüge, übernommene Traditionen. Erbstücke, zum Beispiel Geschirr mit Goldrand, Gläser aus Kristall, Möbel, Schmuck. Sind Sie selbst Oma oder Opa? ...
Orffsche Instrumente	Kennen Sie Carl Orff und seine bekannten Instrumente? Glockenspiel, Metallophon, Xylophon, Klingende Stäbe aus Holz und Metall, Trommeln, Rasseln, Triangel, Fingerzimbeln ...
Orient	Wird auch das ›Morgenland‹ genannt, weil dort aus unserer Sicht die Sonne aufgeht. Orient: Länder im Nahen Osten und der arabisch-islamischen Welt. Koran, Ramadan, Moschee. Bauchtanz. Orientalisches Essen, zum Beispiel kein Schweinefleisch, Gewürze (Kreuzkümmel). Agatha Christies Roman »Mord im Orientexpress« ...
Ostern	Traditionen in Deutschland und anderen europäischen Ländern. Ostergottesdienst. Bedeutung des Osterhasen, Ostereier bemalen, Ostereiersuche, Kinderbuch »Die Osterhasenschule« ...
Ostsee	Binnenmeer ohne Ebbe und Flut, reicht von Flensburg bis nach St. Petersburg. Bekannte Städte: Kiel mit der Kieler Woche, U-Boot in Laboe, Travemünde, Wismar, Rostock, berühmtes Seebad Heiligendamm. Inseln: Rügen und Usedom. FKK-Kultur an den Ostseestränden zur Zeit der DDR... ...
Ostfriesland	Region im Nordwesten Deutschlands, Nordseeküste mit den ostfriesischen Inseln Baltrum, Juist u.v.a. Grenzgebiet zu den Niederlanden. Ostfriesentee-Zeremonie. Bekannte Ostfriesen: Otto Waalkes, Karl Dall. Plattdeutsch, Ostfriesenwitze ...
Oskar/Oscar	Männernamen (Schlemmer, Lafontaine, Schindler). Oscar-Filmpreis-Verleihung in Los Angeles. Oscar in der Mülltonne aus der Sesamstraße ...
Oper/Operette	Bekannte Opern und Operetten, berühmte Opernhäuser: Scala in Mailand, Metropolitan Opera in New York, Bayreuth, Opernfestspiele in Verona und Bregenz. Berühmte SängerInnen: Plácido Domingo, Maria Callas, Montserrat Caballé, Luciano Pavarotti, Enrico Caruso, Anna Netrebko ...
Operation	Wurden Sie schon mal operiert? Erinnerungen an das Krankenhaus (Narkose, Ärzte, Krankenschwestern/früher noch in Tracht, Essen, Fiebermessen, Visite, Untersuchungen) ...

Sprichwörter mit O

- Ohne Moos nix los
- Ordnung ist das halbe Leben
- Ordnung muss sein
- Ohne Fleiß kein Preis
- Oberwasser haben
- Die Oberhand gewinnen
- Seinen Obolus entrichten
- Wie der Ochs vorm Berg
- Das ist nicht ohne
- Eine Odyssee hinter sich haben
- Es faust dick hinter den Ohren haben
- Die Ohren langziehen
- Hinter die Ohren schreiben
- Sich aufs Ohr hauen
- Noch grün hinter den Ohren sein
- Jemanden übers Ohr hauen
- Die Ohren steifhalten
- Stolz wie Oskar
- Hinterm Ofen sitzen

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Ofenschlupfer
für zwei bis vier Personen



Man braucht

- Topf | Topflappen | Löffel
- Schüssel | Schneebesen | Messer
- Schneidebrett | Auflaufform
- Backofen auf 180°C vorheizen



Zutaten

- 3 alte Brötchen | 3 Eier | 3 Äpfel
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 400 ml Milch | 2 EL Zucker
- 2 EL Butter | etwas Zimt



Beilage

- Kompott nach Belieben, zum Beispiel Apfel- und Kirschkompott



Schritt 1

- Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden



Schritt 2

- Äpfel schälen und in Schnitze schneiden



Schritt 3

- Auflaufform einfetten ...
- und lagenweise mit Brot- und Apfelscheiben belegen
- Mit Zimt und Zucker bestreuen



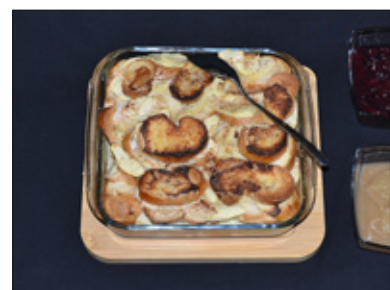
Schritt 4

- Butter im Topf schmelzen
- Eier in eine Schüssel geben und mit Milch, Vanillezucker, der geschmolzenen Butter und Zucker verquirlen



Schritt 5

- Gemisch über die Brot- und Apfelscheiben verteilen
- Butterflöckchen daraufsetzen
- Bei 180°C ca. 50 Minuten lang im Ofen backen



Schritt 6

- Den fertig gebackenen Auflauf mit Zimt und Zucker bestreuen
- Mit Kompott servieren

Guten Appetit!