

Aus der Praxis – für die Praxis

## Aktivitätenlexikon | R

(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 **R**.

### R wie Rot

(sg) Die Gäste der *Birkacher Kaffeerunden* unterhalten sich angeregt über unser heutiges Thema **ROT**.

Uns kommen spontan die unterschiedlichsten Gedanken: »Rot ist die Farbe der Liebe«, sagt ein Herr. »Ich bin in meinem Berufsleben ab und zu über rote Ampeln gefahren«, berichtet ein Herr mit einem Schmunzeln im Gesicht, »das war eine teure Angelegenheit.« »Rote Lippen soll man küssen«, summt ein anderer Gast. »Ich liebte Roth-Händle-Zigaretten.«

In unserem Lexikon informieren wir uns über **ROT**. Rot wird vom menschlichen Auge sehr gut wahrgenommen, es reagiert sehr empfindlich darauf. Rot wird häufig bei Warnsignalen verwendet. Rot ist die Farbe des Blutes und wird mit Leben verknüpft.

»Ich kann aber kein Blut sehen, da wird mir schlecht und ich fall' um«, ruft eine Dame energisch. Am Flipchart sammeln wir Wörter mit *Rot* und versuchen, diese zu sortieren:



© commons.wikimedia.org  
3268zauber | CC-BY-SA-3.0



© stockadobe.com | Erdbeeren/  
Melone Elena Schweitzer  
Kirschen ChaoticDesignStudio

- **Essen und Trinken:** Rote Grütze, rote Paprika, Rotkraut, Rotkohl. »Im Schwäbischen sagt man aber Blaukraut!«, bemerkt eine Dame. »Bei Fieber musste ich immer Rote Bete essen – das war furchtbar«, wirft eine Teilnehmerin ein. Wir erinnern uns an den Spruch: »Rot werden wie eine Tomate«, bei Schüchternheit, Peinlichkeit oder nach dem ersten Kuss!

Jahreszeitlich aktuell sind nun die ersten Erdbeeren, welche von allen Gästen gerne gegessen werden. Im Sommer stehen dann Himbeeren, Rote Träubler, Kirschen, Radieschen und Tomaten auf dem Speiseplan. Genießer\*innen wissen: Auch ein Viertel Rotwein ist nicht zu verachten, noch gesünder sind natürlich die Säfte aus den roten Beeren.

- **Politik:** Da fällt uns doch gleich die SPD ein. Willy Brandt und Helmut Schmidt trugen oft rote Krawatten. Die rote Landnelke ist weltweit ein Symbol für den Sozialismus. Auch die Kommunisten haben eine rote Parteifahne, die Sowjetunion, die Türkei und China hatten/ haben rote Landesflaggen. Wir erinnern uns an die Rote Armee und den Roten Platz in Moskau.



© www.flickr.com  
Elizabeth McClay

- **Märchen:** Von den Gebrüdern Grimm kennen wir vor allem das Rotkäppchen mit dem bösen Wolf und Schneeweißchen und Rosenrot.

- **Musik:** Häufig kommt die Farbe Rot auch in der Musik vor, vor allem im Schlager: Cliff Richard ist der Ansicht, *Rote Lippen soll man küssen*, für Hildegard Knef soll's *rote Rosen regnen*, und René Carol hätte gerne *Rote Lippen, rote Rosen, roter Wein*. Wir erinnern uns an das Kinderlied *Rot, rot, rot sind alle meine Kleider...*, weil mein Schatz ein Feuerwehmann ist.

Mit einem Lachen im Gesicht hören wir das Lied von Wencke Myhre über die seefahrerischen Eskapa-

© stock.adobe.com | Peperoni, mates  
Tornate environnement-lanconmais.asso.fr  
Radischesche Natika



den ihres Liebsten: *Er hat ein knallrotes Gummiboot, mit diesem Gummiboot fahren wir hinaus... Und erst im Abendrot kommen wir nach Haus.*

Und endlich, nach langer Corona-Pause, können wir auch wieder gemeinsam singen und machen uns zuerst auf in den Süden, denn *Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt*, um dann mit einem Abstecker in den Nordwesten und einem Sitztanz zum Lied *Tulpen aus Amsterdam – tausend rote...* unsere musikalisch-rote Reise zu beenden.

• **Rote Haut:** Sie kann aus ganz unterschiedlichen Gründen auftreten, etwa bei einem Sonnenbrand, wenn einem etwas ganz peinlich oder man verliebt ist, bei Anstrengung, bei Verbrühungen und Verbrennungen und hohem Blutdruck. Im Winter gibt es rote Kälte- und Schnupfennasen. Und wenn man zu viel schnäpselet, kann auch mal eine rote Schnapsnase entstehen.

• **Gefühle:** Viele Gefühle werden mit der Farbe Rot in Verbindung gebracht, etwa Liebe, Ärger, Schuld, Wut, Leidenschaft, Erotik, Wärme, Scham, Verlegenheit.

• **Rot als Farbe:** Rot ist eine warme Farbe in unterschiedlichen Tönen wie karminrot, hellrot, dunkelrot, purpurrot, weinrot, braunrot, orangerot, feuerrot, blutrot. Wir schauen uns diese Farben auf einer Schablone vom Maler an.

Manche Damen tragen gerne rote Kleidung, rote Schuhe, roten Lippenstift und haben rotlackierte Nägel... und manche Herren mögen das sehr gerne. Warum das so ist, haben wir nicht herausgefunden. Ein sehr vergnügliches Gespräch!

Lippen www.flickr.com | Tania Saiz  
Lippenstift www.kosmetikexpertin.de



• **Reiseideen:** Eine Reise ans Rote Meer oder zur Barockkirche in Rot an der Rot, auf den Roten Platz in Moskau, zum spanischen Stierkampf mit dem roten Tuch des Toreros oder auf den roten Planeten Mars (allerdings vermutlich erst mittelfristig...).

• **Blumen und Pflanzen:** Die Botanik zeigt Rot in vielen Varianten und Arten, deshalb nur eine kleine Auswahl: rote Rosen, Nelken und Tulpen, Herbstlaub, Mohn, Vogelbeeren, Fuchsien, Geranien, Tollkirschen...



© commons.wikimedia.org | Eva K. | CC-BY-SA-2.5,2.0,1.0

*Seit der Antike gilt die Rose als »Königin der Blumen«, sie spielt in vielen Kulturen eine bedeutende Rolle. Rote Rosen gelten als Symbole der Liebe, Freude und Jugendfrische.*



• **Sport:** Rot ist unter anderem auch die Vereinsfarbe unseres VfB Stuttgart, um den wir auch in der letzten Saison wieder ordentlich gezittert haben.

Nach dieser anstrengenden, aber vor allem amüsanten Unterhaltung haben wir alle ›Rote Bäckle‹ und brauchen zur Entspannung erst mal einen Kaffee mit Kuchen.

## Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **R**

**Rad** Erinnerungen an das erste Fahrrad, Drahtesel, Velo; Radfahren lernen mit Stützrädern, freihändig fahren, Ausflüge mit dem Fahrrad. Fahrradpumpe, -schloss, -klingel; berühmte Radrennen: Tour de France, Giro d' Italia. Eddy Merckx, Dietrich Thurau ...

**Radio** **Rundfunk** Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Radio? Kofferradio, Transistorradio. Wie war der Empfang? Verstellbare Antenne, UKW, Rundfunkgebühren, Süddeutscher Rundfunk. Bekannte Sendungen: *Sie wünschen, wir spielen; Vom Telefon zum Mikrofon; Herr Häberle und Herr Pfeleiderer ...*

**Reben** **Rotwein** »Stuttgart. Stadt zwischen Wald und Reben«, Baden-Württemberg ist ein Weinland. Weinsorten: Riesling, Trollinger, Lemberger. Viertel schlotzen ...

**Reichtum** Lied *Wenn ich einmal reich wär'*. Was bedeutet Reichtum für Sie? Geld, Liebe, Familie, Frieden ...

**Reis** Getreide, Langkorn-, Rundkorn-, Jasmin- und Vollkornreis, Basmati. Anbaugelände: China, Indien, Japan, Spanien, Italien. Milchreis, Reisaufguss, Reissalat, Paella, Risotto, Nasi Goreng, Puffreis, Reiswaffeln ...

**Reisen** *Wenn jemand eine Reise tut, dann kann er was erzählen.* Sind Sie gerne verreist?? Kontinente, Länder, Städte, Landschaften, Sehenswürdigkeiten, Flaggen, Spezialitäten, Musik, Erinnerungen, Erlebnisse, Fotos, Reisegepäck. Zug, Auto, Flugzeug, Schiff. Währungen, Sprachen ...

**Restaurant** Wann ging man früher ins Restaurant? Taufe, Hochzeit, runde Geburtstage, Jubiläen, Beerdigung. Vergleich zu heute: Freunde treffen, Freizeit, Spezialitäten aus verschiedenen Ländern probieren, Geselligkeit, feine Kleidung, etwas Besonderes. Lieblingsspeise; Benimmregeln ...

**Ringe** Der erste Ring (aus dem Kaugummi-Automaten?), Freundschaftsring, Verlobungsring, Ehering. An welcher Hand werden sie getragen. Ringe mit Edelsteinen/Diamanten; Gold oder Silber? Juwelier, Schmuckgeschäft. Ringewerfen auf der Kirmes, Wasserring, Hula Hoop Reifen. *Ringlein, Ringlein du musst wandern ...*

**Rhein** Von der Schweiz bis zur Mündung in die Nordsee/Holland; Rheinfall in Schaffhausen, Rheinschiffahrt, berühmte Orte: Rüdesheim, Bingen, Düsseldorf, Loreley. Rheinlieder.

**Rosen** Dornen, Rosenblätter, Rosenwasser. Zu welchem Anlass: rote Rosen zum Hochzeitstag, Geburt, Geburtstag. Rosensorten und -pflege. Lieder: *Weißer Rosen aus Athen, Für mich soll's rote Rosen regnen.* Oper *Der Rosenkavalier ...*

**Ruhe** Was bedeutet Ruhe für Sie? Entspannung, Stimmungen, Harmonie, Feierabend, Urlaub, schöne Bilder, Musik ...



© stock.adobe.com  
Rico Ködder



© stock.adobe.com  
DOC RABE Media

## Sprichwörter und Redewendungen mit **R**

- In **Rage** geraten
- Nicht aus dem **Rahmen** fallen
- Im **Rampenlicht** stehen
- **Rache** ist süß
- Wer **rustet**, der **rostet**
- Wo **Rauch** ist, ist auch Feuer
- **Rede** und Antwort stehen
- **Rede** nicht um den heißen Brei herum
- **Reden** ist Silber, Schweigen ist Gold
- Im **Regen** stehen lassen
- Es **regnet** Katzen und Hunde
- In **Reih** und Glied
- **Rein** in die Kartoffeln, **raus** aus den Kartoffeln
- **Reinen** Tisch machen
- **Reiß** dich am Riemen
- Sie/er **reißt** sich kein Bein aus
- **Remmidemmi** machen
- **Reue** und guter **Rat** sind unnütz nach der Tat
- Viele Wege führen nach **Rom**
- **Rot** werden wie eine Tomate
- Eine **ruhige** Kugel schieben
- **Rutsch** mir den Buckel runter
- Du bist ein **rotes** Tuch für mich
- Einen **roten** Teppich ausrollen



Einfache Rezepte

für Menschen mit Demenz

# Rhabarberauflauf mit Streuseln

für zwei bis vier Personen



© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot  
Rhabarber: www.flickr.com | Sven



**Man braucht**

- Topf | Schneebeesen
- Schneidebrett | Messer
- Auflaufform | Topflappen
- Backofen auf 180°C vorheizen



**Zutaten**

- 3 bis 5 Stangen Rhabarber
- Für die Streusel*
- 125 g Butter | 125 g Zucker
- 200 g Mehl | 1 EL Vanillezucker



**Schritt 1**

- Faserige Haut der Rhabarberstangen der Länge nach abziehen
- Geputzte Stangen in schmale Stücke schneiden



**Schritt 2**

- Butter in einem Topf schmelzen
- Zucker, Vanillezucker und Mehl hinzufügen...



**Schritt 3**

- ... und alles auf der warmen Herdplatte gut verrühren, bis eine streuselige Masse entsteht



**Schritt 4**

- Auflaufform mit Butter einfetten
- Zunächst die Rhabarberstücke auf dem Boden verteilen, dann die Streuselmasse darüber geben



**Schritt 5**

- Im Backofen ca. 45 Minuten bei 180°C goldgelb backen



**Schritt 6**

- Noch warm servieren
- Besonders lecker schmeckt der Rhabarberauflauf mit einer Kugel Vanilleeis oder Sahne

**Guten Appetit!**