

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | U

© commons.wikimedia.org |
Brooklyn Museum | George Nelson

(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. Hier geht es um den Buchstaben **U**.

U wie Uhren

(sg) Es ist 14.30 Uhr in Stuttgart-Birkach, und *auf die Minute genau* nehmen alle Gäste der Birkacher Kaffeegrunde ihren Platz ein. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Nachmittag und werden uns heute über **Uhren** austauschen: Welche Uhren kennen wir?

»Zum Glück sind wir heute pünktlich, damit wir keine Zeit vergeuden«, bemerkt ein Herr mit einem lachenden Gesicht. Ganz spontan unterhalten wir uns über Pünktlichkeit, die auch von einer funktionierenden Uhr abhängt. »Ist doch net so schlimm, dann kommt man halt ein bissele später«, wirft eine Dame ein. »Nein«, erwidert der Herr, »Pünktlichkeit hat was mit Zuverlässigkeit zu tun.« Es heißt ja auch: Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige. Ein bekanntes Sprichwort lautet: »Nach Dir kann man die Uhr stellen.«

Wir kennen *Armbanduhren*: »Ich habe meine erste Uhr zur Kommunion bekommen«, erzählt ein Herr. »Eine ganz bekannte Marke aus dem Schwarzwald, mit einem schwarzen Lederarmband.« »Ja, und ich habe mir mit dem Geld zur Konfirmation meine erste Uhr gekauft«, berichtet ein Gast. Die Uhr war immer

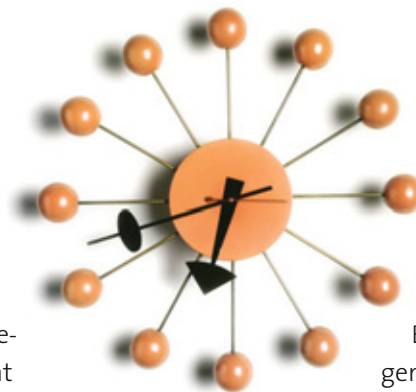
© commons.wikimedia.org
links: Sergei Gutnikov | rechts: Wolfgang Glock | CC-BY-SA-3.0, 2.0, 1.0



Taschen-/Armbanduhr für Soldaten,
Erster Weltkrieg.



Junghans-Armbanduhr,
Design Max Bill, 1962.



Ball Wall Clock
von Vitra, Design:
George Nelson,
1950er-Jahre.

etwas sehr Wertvolles,
man war stolz darauf.

Es werden viele Erinnerungen
an die Kindheit und an
die Jugend wach. »Die Uhr hatte

immer ein Rädle an der Seite«, sagt eine Dame. Das ist die *Krone*, an der man bis heute die *Uhrzeit* verstellen kann. Früher musste man das *Laufwerk der Uhr* regelmäßig aufziehen, sonst blieb es stehen. Ein Herr berichtet: »Mein Vater hatte eine automatische Uhr und hat immer mit dem Arm gewedelt.«

Typisch war auch die Form der Uhren. Die Mädchen und Damen trugen kleine, runde Uhren. Die Buben- und Herrenuhren waren immer größer. Auch die *Ziffernblätter* waren verschieden. Es gab kleine Punkte und Striche oder Zahlen. Etwas Besonderes waren die römischen Zahlen. Gemeinsam schauen wir uns die Symbole der römischen Zahlen an und erinnern uns an die Heiligen Drei Könige, die diese Zeichen über die Haustüren schreiben. Danach unterhalten wir uns über *Zeiger*, *Sekunden*, *Minuten* und *Stunden*. Es gibt Armbänder aus Leder und Metall, Uhren für den Alltag und für besondere Anlässe. »Ich habe eine kleine goldene Uhr, mein Mann hat sie mir zur Silberhochzeit geschenkt. Ich hüte sie wie meinen Augapfel«, berichtet eine Dame mit verträumten Gesichtsausdruck.

Natürlich kennen alle Gäste die bekannten, wertvollen Uhren aus unserem Nachbarland, der Schweiz. Wir erinnern uns an den alten Handwerksberuf des *Uhrmachers*. Dorthin hat man seine Uhr zur Reparatur gebracht und so ein Geschäft war in jeder Stadt zu finden. Früher, erinnern sich die Gäste, hatten Verwandte wie der Opa oder Onkel eine *Taschenuhr*. Diese hing an einer Kette und wurde in der Sakko- oder Anzugtasche aufbewahrt. Manche Modelle konnte man aufklappen, und der Besitzer hatte die Möglichkeit, das Bild seiner Liebsten immer bei sich tragen. Wir amüsieren uns köstlich über diese Vorstellung.

Fortsetzung

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon U

Eine Dame erzählt von ihrer großen *Standuhr*, die heute noch in ihrem Esszimmer steht. Diese hat ein großes *Pendel*. In der Küche gibt es neben der *Küchenuhr* meistens auch einen *Kurzzeitwecker* oder eine *Eieruhr*. »Na klar«, ruft ein Herr, »ich möchte ein wachswichtiges Ei und nicht so ein hartes Teil.« Für die Hausfrauen unter uns war dies natürlich auch ein wichtiges kleines Küchenutensil, um im Blick zu haben, ob das Essen schon gar war und dass der Kuchen nicht verbrannte. In einer Familie gab es in der Küche eine *Sanduhr*.

Viele Erinnerungen werden wach, als wir über die *Schuluhr* reden. Natürlich denken die meisten Gäste an das Schrillen der *Schulglocke*, früher gab es noch keinen sanften Gong: »Ich war so froh, wenn die blöde Mathestunde vorbei war«, wirft ein Gast ein. Eine Dame erzählt vom Turnunterricht, wenn der Lehrer die Zeit beim Rennen mit seiner *Stoppuhr* gemessen hat.

Bei der Arbeit bei einem schwäbischen Autohersteller, berichtet ein Herr, musste er eine *Stechuhr* benutzen, damit der Meister wusste, ob man auch pünktlich war und nicht zu kurz oder zu lange »g'schafft« hat.

In der Schul- und Berufszeit war der *Wecker* für alle sehr wichtig. Dieser war eine Unterstützung oder hat einfach nur Nerven gekostet. Es gibt auch das »Leben nach der Uhr«, das finden wir alle sehr anstrengend. Eine Ausnahme ist der Silvesterabend – es wäre doch zu schade, wenn man nicht pünktlich mit einem prickelnden Getränk auf das neue Jahr anstoßen würde.



Kuckucksuhr aus dem Schwarzwald, um 1880.

© commons.wikimedia.org
Deutsches Uhrenmuseum
Furtwangen | CC-BY-SA-4.0

Sehr bekannt ist uns allen natürlich die *Kirchenuhr*, die in jedem Dorf und Stadtteil zu finden ist. Früher war sie wichtig zur zeitlichen Orientierung, denn nicht jede*r hatte eine Uhr bei sich. Selbstverständlich ist die Zahl der Glockenschläge nicht zu überhören, für manche Mitmenschen sind diese aber zu laut und stören.

Wir kennen einige Türme mit bekannten Uhren und schauen uns Bilder von *Big Ben* in London an, ebenso von der astronomischen Uhr im Straßburger Münster.

»Aber hallo«, ruft ein Gast, »wir haben doch die bekannteste Uhr auf dieser Welt – die *Kuckucksuhr*.« Jeder kennt die Uhr aus dem Schwarzwaldort Triberg. »Eine Uhr, die einen Vogel hat.« Eine Dame fand den Kuckucksruf jede Stunde nervig und hat das Türle zugeklebt. Auch viele Menschen im Ausland haben eine Kuckucksuhr als typisches Mitbringsel aus Deutschland. Fast jeder Gast kann eine Anekdote dazu erzählen.

Uns fallen noch die *Wassenuhr*, die *Jahresuhr* und auch die *Lebensuhr* ein. »Die Uhr tickt«, sagt ein Herr, »und die Uhr ist bald abgelaufen.«

Faszinierend ist die *Sonnenuhr*, ein Phänomen der Natur. Dazu gibt es das bekannte Sprichwort: »Mach' es wie die Sonnenuhr, zähl die heit'ren Stunden nur.«

Die Birkacher Uhr tickt, es ist viertel vier – Zeit zum Kaffeetrinken. Es ist immer köstlich für die Gäste, wenn die »Reing'schmeckten« unsere schwäbischen Uhrzeiten nicht verstehen. Zum Abschluss der heiteren dreiviertel Stunde fallen uns noch ein paar Sprüche zum Begriff *Uhr* ein:

- **Uhren** ticken anders
- Einen Blick auf die **Uhr** werfen
- Du gehst mir auf den **Wecker**
- Es hält **von zwölf bis Mittag**
- Du **tickst** wohl nicht richtig

Letzte Anmerkung eines Gastes:
»Kinder, wie die Zeit vergeht!«

© commons.wikimedia.org
links: Theredmonkey | CC-BY-SA-3.0
rechts: Richard Huber | CC-BY-SA-3.0



Wanduhr für die Dänische Nationalbank, Design: Arne Jacobsen, 1970.



Junghans-Küchenuhr mit Kurzzeitwecker, Design: Max Bill, 1956.

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

U-Boot

Bilder von den schmalen Räumen, winzigen Kojen. Erinnerungen an die Bundeswehr, Marine, Matrose, Kadett, Tauchgang, Seefestigkeit, Seemannslieder. Vielleicht hat ein Gast ein U-Boot in Hamburg oder Laboe besichtigt? Film/Buch »Das Boot« ...

Udo

Berühmte Personen: Sänger *Udo Jürgens*; Fußballtrainer *Udo Lattek*; Sänger *Udo Lindenberg* mit dunkler Brille, Hut und seinem bekannten Lied »Sonderzug nach Pankow«. Für Stuttgarter: der *Udo-Snack*, seit über 50 Jahren der Imbiss in der Calwer Straße, wo viele den ersten Hamburger ihres Lebens gegessen haben ...



Uhu

Wer kennt nicht die gelbe Klebstofftube; kleine Bastel- und Klebearbeit anbieten. Uhu: der imposante Vogel aus der Familie der Eulen; Bilder und den bekannten Ruf des Uhus hören lassen ...

Ulm

Ulmer Münster, der höchste Kirchturm der Welt. Zungenbrecher: ›In Ulm, um Ulm und um Ulm herum‹, Lied ›Uff d'r Schwäbsche Eisenbahn...‹. Geschichten vom Ulmer Spatz und vom Schneider von Ulm ...

Umgangsformen

Erinnerungen an die Erziehung oder an die eigenen Kinder. Benimmratgeber »Knigge«: Tischmanieren, die Gabel zum Mund und nicht den Mund zur Gabel, Knicks und Diener, Türe aufhalten, Mantel abnehmen, der Dame den Vortritt lassen, nicht rülpsen, Nase nicht hochziehen oder in der Nase bohren ...



Umwelt

Austausch: Was ist besser – Fahrradfahren oder Autofahren, in den Urlaub fliegen oder in der Nähe bleiben? Heizung so hochstellen, dass man im Winter leicht bekleidet in der Wohnung sitzen kann? Muss beim Zähneputzen der Wasserhahn laufen oder reicht ein Becher mit Wasser? Tägliches Duschen? Waschlappen benutzen? Brauchen wir Plastiktüten? Lichter ausschalten; Obst und Gemüse aus aller Welt oder saisonal-regional aus der Heimat? Soll man viel Fleisch und Fisch essen? ...

Ungarn

Hauptstadt Budapest an der Donau, Thermalbad Margareteninsel, Puszta, Plattensee. Ungarisches Gulasch, ungarische Volksmusik auf der Geige, Csárdás. König Arpad, Sternenhimmel, Gänse und Pferde, Mais rebeln, Paprika. Kaiserin Sissi, Königin von Ungarn. Wer erinnert sich an den Film »Ich denke oft an Piroschka« mit *Lieselotte Pulver*? ...

Uniformen

Welche Uniformen kennen Sie? Polizei – früher in Grün, heute in Blau; Feuerwehr, Bundeswehr, Rettungsdienst, Schuluniform. Auch Berufskleidung ist eine Art Uniform: Schornsteinfeger*innen, Zimmermann/Zimmerin, Maler*innen, Krankenschwester (früher mit Haube und Tracht), Hausmeister, Friseur*innen und Verkäufer*innen hatten einen Kittel an. Bilder dazu und Erinnerungen ...

Unkraut

Was gilt als ›Unkraut‹? Löwenzahn, Giersch, Klee, Brennnessel, Vogelmierle, Hahnenfuß. Braucht man Unkrautvernichter? Gartengeräte zum Unkrautjäten (Hacke, Dreizink); Essen/Trinken aus ›Unkraut‹ ...

Unterricht

Erinnerungen an die Schulzeit: Welche Fächer gab es? Lieblingsfach? Wie lange dauerte eine Unterrichtsstunde, war es interessant oder langweilig? Schreiben auf der Schiefertafel, Abfragen, Hausaufgaben. Unterricht schwänzen, Bestrafungen, Strafarbeiten. Unterricht in der Freizeit: Musikschule, Sportverein ...

Urlaub

›Die schönste Zeit im Jahr! Erholung, Zeit mit Familie und Freunden, Reisen in die Berge, ans Meer, in verschiedene Länder. Reise mit Auto, Zug, Flugzeug, Schiff, Fahrrad. Camping, Wohnwagen, Pension, Hotel, Ferienwohnung. Vorbereitungen, Souvenirs, Fotos (Dias) ...

Uwe Seeler

›Uns Uwe‹ – berühmter deutscher Fußballspieler vom Hamburger SV, Endspiel der Fußball-WM 1966 in Wimbledon ...

Sprichwörter und Redewendungen mit **U**

- **Üb'** immer Treu und Redlichkeit
- **Übung** macht den Meister
- **Über** Geschmack lässt sich streiten
- **Über** Leichen gehen
- **Über** etwas mit Argusaugen wachen
- **Übermut** tut selten gut
- **Und** wenn du glaubst es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her
- **Undank** ist der Welten Lohn
- **Unkraut** vergeht nicht
- **Unter** jedem Dach wohnt ein Ach
- **Unter** die Haube kommen
- **Unter** aller Kanone
- **Unter** einer Decke stecken
- **Unverhofft** kommt oft

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Ulmer Spatzen
für vier Personen



Man braucht

- 1 oder 2 Töpfe | Pfanne | Waage
- Rührschüssel | Schneebesen
- Schneidebrett | Schneidemesser
- Messbecher | Teelöffel | Esslöffel



Zutaten

- 300g Mehl | 3 Eier | ½ TL Backpulver | 1/8l Wasser | etwas Salz
- 1–2 alte Brötchen | 100g Schinken Petersilie | Butter | 2l Brühe



Schritt 1

- Mehl | Eier | Wasser | Backpulver | Salz zu einem Teig verrühren



Schritt 2

- Teig kräftig schlagen oder mit den Händen durchkneten



Schritt 3

- Brötchen | Schinken | Petersilie in kleine Stücke schneiden



Schritt 4

- Klein geschnittene Brötchen in der Butter anrösten



Schritt 5

- Den Teig mit dem Schinken, der Petersilie und den angerösteten Brotwürfeln vermengen
- 20 Minuten ziehen lassen



Schritt 6

- Das Gemisch mit dem Teelöffel in kleine Klößchen («Löffelspatzen») portionieren



Schritt 7

- Brühe zum Kochen bringen
- Die Löffelspatzen mindestens 7–8 Minuten darin ziehen lassen – nicht kochen!
- In der heißen Brühe servieren
- Passt auch gut zu Sauerkraut

Guten Appetit!