

## ZEHN-MINUTEN-AKTIVIERUNG

# Garten und Pflanzen

Der Frühling ist auch die Zeit, in den Garten zu gehen und die Blumenpracht zu bewundern. Eine Zusammenstellung für „Zehn-Minuten-Aktivierungen“ gibt Ihnen dazu einige Ideen an die Hand.

Die Zehn-Minuten-Aktivierung wurde 1990 von Ute Schmidt-Hackenberg erstmals beschrieben und seitdem immer weiterentwickelt. Bei Patientinnen und Patienten, die an einer Demenz leiden, ist das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. Informationen, die im Langzeitgedächtnis gespeichert sind, sind aber häufig noch abrufbar. Oft braucht es nur einen kleinen Reiz, eine kleine Anregung, um viele Erinnerungen wieder hervorzurufen. Hierzu ist die Zehn-Minuten-Aktivierung ideal geeignet. Suchen Sie sich ein Thema aus, das biografisch zur Patientin/zum Patienten passt. Bringen Sie Gegenstände mit, die angefasst werden können. Das Fühlen und Betasten eines Gegenstands hilft, versteckte Erinnerungen hervorzurufen. Stellen Sie gezielte Fragen zum ausgesuchten Thema und geben Sie der Patientin/dem Patienten die nötige Zeit, die sie/er braucht. Sie werden sehen, welche „Erinnerungsschätze“ zum Vorschein kommen. Auch Menschen, die nicht an Demenz erkrankt sind, können durch Gegenstände und ein gezieltes Gespräch aktiviert werden.



## Fragen und Gesprächsanregungen

- Hatten oder haben Sie einen Garten oder einen Schrebergarten?
- Macht Ihnen die Gartenarbeit Spaß?
- Was sind Ihre Lieblingsblumen?
- Haben Sie auch Obst oder Gemüse angebaut?
- Was ist die schönste Arbeit im Garten?
- Was ist die lästigste Arbeit?
- Wer musste bei Ihnen das Unkraut jäten und wer den Rasen mähen?

## Materialliste/Fotos

- Harke/Gartenschere
- Schaufel/Spaten/Rechen
- Eimer
- Gießkanne
- Gummistiefel oder Gartenclogs/Kittel
- Gartenhandschuhe
- Erde
- Pflanzen/Blumen
- Früchte
- Saatgut
- Kiesel
- Pflanztöpfe (Plastik/Ton)
- Schubkarre



Text: Hüttenheine Martin;  
gut zum Mitklatschen geeignet  
YouTube-Video unter:  
[vinc.li/GehindenGarten](https://vinc.li/GehindenGarten)

### 🕒 Sprichwörter/Redewendungen

- „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“
- „Da wächst kein Gras mehr.“
- „Gras über die Sache wachsen lassen.“
- „Das Gras ist auf der anderen Seite des Hügels immer grüner.“

### Bewegung

- In die Hände klatschen, um in die Arbeit zu starten.
- Weit nach vorne beugen, um die Gummistiefel anzuziehen und an den Unterschenkeln nach oben streichen.
- Um den Kittel anzuziehen, aufstehen und mit beiden Händen auf dem Rücken eine Schleife machen.
- Beim Äpfelplücken beide Arme nach oben strecken.
- Sich weit nach hinten umsehen, um den Nachbarn im Garten zu grüßen.
- Zum Blumengießen die Gießkanne in der rechten Hand halten und mit der linken Hand den Wasserhahn auf- und zudrehen.
- Mit einer Gießbewegung die Blumen gießen.
- Mit einem Rechen Blätter harken.

### Gedicht

Wie gefangen liegt die Sonne  
hier in meinem kleinen Garten  
Wozu immer neuer Wonne  
Tausend Wunder auf mich  
warten.

Fühle von der Welt da draußen  
Nichts mehr hinter seiner Tür  
Lass die Stürme all verbrausen  
Keiner der ans Herz mir rühre.

Nur den Mond noch und die Sterne  
Lass ich in den Garten sehen  
Und so darf ich in die Ferne  
Lauter goldne Wege gehen.

*(Karl Ernst Knodt)*

### Die Eisheiligen

Bedeutung: Ab Anfang Mai sind die Temperaturen in Deutschland meistens recht hoch. Diese werden jedoch immer wieder durch kalte Polarluft unterbrochen, die nach Mitteleuropa strömt. Ist dann der Himmel klar, kann es zu Bodenfrost kommen.

Laut der Bauernregel wird das milde Wetter erst mit Ablauf der „kalten Sophie“ stabil. Diese Bauernregel war wichtig, weil Bodenfrost eine Saat vernichten kann. Die Aussaat durfte also erst nach der „kalten Sophie“ erfolgen.

11. Mai: Mamertus  
(Bischof von Vienne)

12. Mai: Pankratius  
(frühchristlicher Märtyrer)

13. Mai: Servatius  
(Bischof von Tongeren)

14. Mai: Bonifatius  
(frühchristlicher Märtyrer)

15. Mai: Sophia  
(frühchristliche Märtyrerin)

Zusammengestellt von  
Nele Trauernicht

### Ausdrucken und verteilen

Drucken Sie die Ambulante Pflegepraxis aus und verteilen Sie alles oder einzelne Beiträge an Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Downloads der Ausgaben finden Sie unter

[haeusliche-pflege.net/  
Pflegepraxis](https://haeusliche-pflege.net/Pflegepraxis)