

Thema: Herbstliche Düfte und Genüsse

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Herbstliche Duft- und Genuss-Rätsel Blindgänger Buchstabensalat	2 4, 5, 6 7 9
Dienstag	Kreatives Gestalten	Einleitung Hauptteil - Mikado	11 12, 13
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Reimspaß Wortfindung Traumreise	14 15 17 19, 20
Donnerstag	Biographiearbeit	Erinnerungszeilen Erinnerungen an Früher Wortschätze	22 24, 25, 26 27
Freitag	Gedächtnistraining	Einleitung Apfelzahlen Zahlensuche Wortspiel	29 30 32 34

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Beginnen Sie die Aktivität, indem Sie gemeinsam mit den TN über typische Herbstdüfte und -genüsse sprechen. Nutzen Sie dafür verschiedene Gegenstände, Lebensmittel oder Bilder, die den Herbst symbolisieren (z. B. Äpfel, Zimt, Kürbis, Nüsse, Pilze, warme Getränke).

Danach können Sie ein biographisches Gespräch anregen, in dem die TN über ihre persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen im Herbst berichten.

Beispiel:

- Welche Düfte verbinden Sie mit dem Herbst?
- Haben Sie früher gern Kürbissuppe oder Apfelkuchen gemacht?
- Welche Herbstrezepte erinnern Sie an Ihre Kindheit?
- Gab es besondere Feste oder Bräuche im Herbst, an die Sie sich erinnern?
- Haben Sie selbst einmal Marmelade, Kompott oder Eingemachtes hergestellt?
- Welche Spaziergänge oder Ausflüge im Herbst sind Ihnen in Erinnerung geblieben?

usw. ...

Sinneserlebnis:

- Riechen: Geben Sie den TN kleine Duftproben (z. B. Zimtstangen, Nelken, Orangen, getrocknete Pilze, frisch gemahlenes Kaffee). Lassen Sie sie die Düfte beschreiben und eigene Erinnerungen dazu erzählen.
- Schmecken: Probieren Sie gemeinsam herbstliche Kostproben wie Apfelstücke, Nüsse, kleine Kekse, Kürbissuppe oder Tee. Lassen Sie die TN den Geschmack beschreiben und Erinnerungen teilen.

Vorschläge für Materialien:

- Duftgläser mit Zimt, Vanille, Nelken, Kaffee, frischen Äpfeln, Nüssen
- Herbstliche Lebensmittelproben: Kürbis, Äpfel, Birnen, Trauben, Nüsse

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Ausdrucksfähigkeit
- Soziale Interaktion
- Kommunikation
- Assoziation
- Stärkung von Genussbewusstsein

Herbstliche Duft- und Genuss-Rätsel

Finden Sie das richtige Wort.

Spielidee:

Die TN bekommen kleine Duft- oder Kostproben (z. B. Zimtstange, Apfelstück, Nuss, Tee, Kürbis) und müssen anhand von Hinweisen das passende Lösungswort erraten.

Anleitung:

1. Zeigen oder geben Sie den Gegenstand oder die Kostprobe den TN.
 2. Lesen Sie die Hinweise langsam vor.
 3. Die TN überlegen gemeinsam oder einzeln, welches Wort gesucht ist.
 4. Nach der Lösung kann die Gruppe über eigene Erinnerungen oder Erfahrungen sprechen.
-

Rätsel

Hinweise:

- Duftet süß und würzig
- Oft im Apfelkuchen oder Tee
- Passt zu Weihnachten, aber auch schon im Herbst

Lösung: Zimt

Hinweise:

- Rund, orange, aus dem Garten
- Wird oft zu Suppe oder Kuchen verarbeitet
- Man kann sie schnitzen oder backen

Lösung: Kürbis

Hinweise:

- Klein, braun oder goldfarben
- Knacken macht Spaß
- Eichhörnchen freuen sich besonders

Lösung: Nuss

Hinweise:

- Wachst im Wald, versteckt unter Blättern
- Man sammelt sie gerne im Korb
- Man kann sie braten oder in Suppen geben

Lösung: Pilze

Hinweise:

- Heiß, wohltuend, oft mit Kräutern
- Trinkt man an kalten Herbsttagen
- Hilft beim Aufwärmen und Entspannen

Lösung: Tee

Hinweise:

- Rund, süß, saftig
- Wird oft gebacken, zum Beispiel im Kuchen
- Rot, grün oder gelb – Herbstfrucht

Lösung: Apfel

Hinweise:

- Liegt bunt auf Wegen und Wiesen
- Blattwerk, das fällt, wenn es kälter wird
- Macht Spaziergänge im Herbst besonders schön

Lösung: Laub

Hinweise:

- Warm, gemütlich, wohlfühlend
- Oft am Kamin oder unter Decken
- Ein Gefühl, das man im Herbst besonders genießt

Lösung: Gemütlichkeit

Tipps für die Umsetzung:

- Duftproben in kleinen Gläsern oder Beuteln bereitstellen.
- Kostproben klein halten, damit alle probieren können.
- Nach jeder Lösung kurz über Erinnerungen an die Herbstzeit sprechen, z. B. Lieblingsrezepte oder Spaziergänge.

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Sinneserfahrung
- Erinnerungsarbeit
- Langzeitgedächtnis
- Denkprozess aktivieren

Blindgänger

Welches Wort passt nicht in die Reihe?

ZIMT

APFEL

KÜRBIS

SALZ

SUPPE

KUCHEN

TEE

HANDY

PILZE

STUHL

NÜSSE

KASTANIEN

AUTO

LAUB

KASTANIE

APFEL

KAMIN

DECKE

COMPUTER

TEE

ERNTE

SPAZIERGANG

MARMELADE

TELEFON

Lösungen:

Salz

Handy

Stuhl

Auto

Computer

Telefon

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Denkprozess aktivieren

Buchstabensalat

Ordnen Sie die Buchstaben.

Buchstabensalat

KÜIBSR

APELF

SÜNSE

MTZI

KCUHEN

ALUB

ETE

MKAIN

SAPIERGAZNG

MRAMEALDE

HBRSTE

KSTNAAIE

Lösung:

Lösung

Kürbis

Apfel

Nüsse

Zimt

Kuchen

Laub

Tee

Kamin

Spaziergang

Marmelade

Herbst

Kastanie

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Kreatives Gestalten

Einleitung:

ANAGRAMM: Suchen Sie Begriffe mit den vorgegebenen Buchstaben.

Z

I

M

T

Lösungen:

Z: Zucker, Zuckerl, Zitrone, Zentrum, Zypern, Zerfall, Zeitung, Zeremonie, Zufall, usw. ...

I: Insel, Irrglaube, Ignaz, Israel, Irene, immer, Ida, Imbiss, Imker, Immobilie, usw. ...

M: Mikado, Mensch, Mühle, Mut, Merkfähigkeit, Mailand, merken, muss, usw. ...

T: Tag, Teufel, Tugend, Träger, Tusche, Tinte, Tauern, Terminkalender, Tasse, Titanic, usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Hauptteil:

Herbstliche Duftknetmasse

Selbstgemacht Duftknetmasse mit den TN gemeinsam anfertigen.

Anleitung:

- Mischen Sie die trockenen Zutaten in einer Schüssel. Anschließend das Wasser aufkochen, zu den trockenen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät vermischen. Notfalls können Sie die Zutaten auch mit einem Löffel oder einer Gabel mischen. Nachdem das Wasser abgekühlt kneten Sie die Knetmasse kräftig von Hand.
- Teilen Sie die Knetmasse in mehrere Portionen und fügen Sie die verschiedenen ätherischen Öle zu jeder Portion hinzu. 2-3 Tropfen genügen bereits.
- Anschließend wird die Duftknetmasse eingefärbt. Die Vanille Duftknetmasse färben Sie mit Kurkuma in ein kräftiges Gelb. Die Orangen- und Beerenduft Knetmasse färben Sie mit gewöhnlicher Lebensmittelfarbe orange und rot. Die Zimt-Duftknetmasse färben Sie mit Kakaopulver. Fertig ist die selbstgemachte Herbst Duftknetmasse.

Materialien:

- Lebensmittelfarbe
- 600 g Mehl
- 210 g Salz
- 7 EL ÖL
- 3 EL Zitronensaftkonzentrat
- 430 ml kochendes Wasser
- ätherisches Öl (Orange, Zimt, Vanille, Beere)

Tipps zum Aufbewahren der Duftknetmasse:

Sollte Ihre Duftknete krümelig werden oder leicht auseinander bröseln lässt sie sich ganz einfach wieder anfeuchten. Fügen Sie ein paar Tropfen Wasser hinzu und kneten Sie die Knetmasse ordentlich durch. Wenn Ihre selbstgemachte Knetmasse nicht weich genug wird, können Sie auch folgenden Tipp ausprobieren:

- Wickeln Sie die Knetmasse in ein Stück feuchte Küchenrolle.
- Füllen Sie sie in einen luftdichten Behälter.
- Stellen Sie sie für eine Nacht in den Kühlschrank.

Förderziele:

- Auge-Hand-Koordination
- Sinneserfahrung
- Erfolgserlebnis
- Entscheidungsfähigkeit
- Feinmotorik
- Fingerfertigkeit
- Konzentration
- Ausdauer

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie verschiedene Bilder oder Gegenstände aus der Herbstzeit mit, z. B. Lebensmittel, Gewürze, Herbstfrüchte oder typische Herbstszenen. Legen Sie die Bilder in die Mitte Ihrer Runde. Die TN sollen erraten, um welches herbstliche Thema oder Produkt es sich handelt.

Beispiel: Apfel

Haben Sie früher gerne Äpfel gegessen?

Welche Apfelgerichte erinnern Sie an Ihre Kindheit? Haben Sie früher Marmelade oder Kompott selbst gemacht?

Mit wem haben Sie Apfelkuchen gebacken?

Können Sie sich an besondere Apfel- oder Obstfeste erinnern?

Welche Düfte verbinden Sie mit Äpfeln oder Apfelgerichten?

usw. ...

Vorschläge für Bilder:

Äpfel, Birnen, Kürbis, Nüsse, Kastanien, Zimt, Nelken, Vanille, Kürbissuppe, Apfelkuchen, Tee, Marmelade, Herbstlaub, Kastanien, Pilze, Spaziergänge im Wald, Herbstfeste, Erntebilder, Dekorationen, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Ausdrucksfähigkeit
- Kommunikation
- Assoziation

Reimspaß

Finden Sie das fehlende Reimwort.

Wenn draußen bunt die Blätter fallen,
zieht Apfelduft durch alle

Im Topf da köchelt leis die Suppe,
der Kürbis wärmt die ganze

Die Tasse dampft, der Tee steht bereit,
er schenkt uns Wärme, ...

Es duftet fein nach Zimt und Kuchen,
wir wollen diesen Herbst

So sitzen wir bei Kerzenschein,
der Herbst lädt ein zum

Lösungen:

Hallen

Gruppe

Gemütlichkeit

versuchen

Glücklichsein

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer

Wortfindung

Finden Sie folgende Wörter.
ZIMT, NELKE, DUFT, APFEL, GENUSS

F	G	N	E	L	K	E	J
E	Z	R	T	Z	I	O	G
E	I	T	D	F	G	J	E
N	M	Y	X	C	G	T	N
U	T	A	S	D	F	G	U
A	P	F	E	L	T	Z	S
L	K	J	Z	T	B	F	S
D	U	F	T	E	T	J	N

Lösung:

		N	E	L	K	E	
	Z						G
	I						E
	M						N
	T						U
A	P	F	E	L			S
							S
D	U	F	T				

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer

Traumreise

Lesen Sie die Traumreise langsam, laut und deutlich den TN vor.

Traumreise – Herbstliche Düfte und Genüsse

Setzen Sie sich jetzt ganz bequem hin.
Ihre Füße stehen fest auf dem Boden.
Ihre Hände liegen ruhig im Schoß.
Schließen Sie Ihre Augen.

Atmen Sie langsam ein.
Und langsam wieder aus.
Ganz ruhig.

Stellen Sie sich vor:
Es ist Herbst.
Ein schöner, ruhiger Herbsttag.

Die Luft ist frisch.
Sie atmen ein.
Die Luft tut gut.

Um Sie herum liegen bunte Blätter.
Gelbe Blätter.
Rote Blätter.
Braune Blätter.
Sie rascheln leise.

In der Luft liegt ein angenehmer Duft.
Es riecht nach Apfel.
Es riecht nach Herbst.

Vielleicht halten Sie einen Apfel in der Hand.
Er fühlt sich kühl an.
Er fühlt sich glatt an.

Sie beißen in den Apfel.
Er schmeckt süß.
Er schmeckt frisch.

Ganz in der Nähe ist es warm.
Vielleicht ist dort ein Haus.
Vielleicht brennt ein Kamin.

Es riecht nach Tee.
Es riecht nach Zimt.
Alles ist ruhig.

Sie fühlen sich wohl.
Sie fühlen sich sicher.
Sie fühlen sich geborgen.

Atmen Sie noch einmal ruhig ein.
Und ruhig wieder aus.

Bewegen Sie jetzt langsam Ihre Hände.
Bewegen Sie langsam Ihre Füße.

Und wenn Sie möchten,
öffnen Sie jetzt in Ruhe Ihre Augen.

Sie sind da.
Hier.
Ganz ruhig.

Förderziele:

- Konzentration
- Ruhe und Entspannung
- emotionalen Wohlbefindens
- Aktivierung der Sinne
- Förderung von Sicherheit und Geborgenheit
- Anregung des Langzeitgedächtnisses durch vertraute Reize
- Unterstützung der Wahrnehmung im Hier und Jetzt
- Reduktion von innerer Unruhe und Anspannung
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Erhalt von Aufmerksamkeit und Konzentration

DONNERSTAG**Aktivierungsmethode:** Biographiearbeit**Erinnerungszeilen**

Bilden Sie verschiedenen Sätze mit den folgenden vier Wörtern.

DÜFTE**ORANGE****ZIMT****F R Ü H E R**

Lösungen: (Beispiele)

1. Früher erinnerten mich die Düfte von Orange und Zimt an die gemütlichen Nachmittage bei meiner Oma.
2. Die Düfte von Orange und Zimt gehörten früher für mich zu den schönsten Momenten im Herbst.
3. Wenn ich früher den Duft von Orange und Zimt roch, habe ich mich sofort auf Tee und Gebäck gefreut.
4. Die Düfte von Orange und Zimt habe ich früher erlebt, als wir Kekse gebacken und die Küche warm und duftend war.
5. Früher waren die Düfte von Orange und Zimt für mich ein Zeichen von Gemütlichkeit und Familienzeit.
6. Orange und Zimt mit ihren Düften verbinde ich früher mit den Adventswochen und den Vorbereitungen für Weihnachten.
7. Die Düfte von Orange und Zimt haben mich früher an meine Kindheit und an schöne Herbst- und Wintertage erinnert.
8. Früher roch es bei uns nach Orange und Zimt, wenn die Küche nach frisch gebackenem Kuchen duftete.

Im Anschluss können Sie ein biographisches Gespräch in Bezug auf diese vier Wörter führen.

Förderziele:

- Wortfindung
- Wortschatz
- Satzbildung
- Denkprozess aktivieren
- Langzeitgedächtnis
- Ausdruck
- Artikulation

Erinnerungen an Früher

Erinnerungen und Sinne wecken.

Ziel der Aktivität

- Aktivierung des Langzeitgedächtnisses
- Förderung von Erinnerungsarbeit und Ausdrucksfähigkeit
- Stärkung der Kommunikation und sozialen Interaktion
- Sinneswahrnehmung durch Geruch, Geschmack, Haptik
- Förderung von Wohlbefinden und emotionaler Verbundenheit

Materialien

- Kleine Duftproben: Zimtstangen, Nelken, Vanilleschoten, getrocknete Orangen, Tee
- Lebensmittelproben: Äpfel, Nüsse, Kürbis, Gebäck, Marmelade
- Bilder: Herbstlandschaften, Kürbisse, Tee, Kuchen, Backen
- Schreibmaterial für Notizen (optional)
- Bequeme Sitzgelegenheiten und ggf. Decken/Kissen für gemütliche Atmosphäre

Ablauf / Methoden

1. Einstieg

- Begrüßung, Vorstellung des Themas: „Heute wollen wir über Herbstliche Düfte und Genüsse sprechen und unsere Erinnerungen teilen.“
- Kurze Sinneswahrnehmung: Die TN dürfen nacheinander Düfte riechen oder Lebensmittel probieren.
- Fragen:
 - „Welche Düfte kennen Sie aus Ihrer Kindheit?“
 - „An welche besonderen Herbstmomente erinnern Sie sich?“

2. Biografisches Erzählen

- Leitfragen für die Gesprächsrunde:
 1. Welche Gerüche verbinden Sie mit dem Herbst?
 2. Haben Sie früher selbst Marmelade, Kuchen oder Kürbissuppe zubereitet?
 3. Welche Rezepte oder Getränke gehörten früher zu den Herbsttagen?
 4. Welche Feste oder Bräuche im Herbst haben Sie erlebt?
 5. Mit wem haben Sie gerne gemeinsam gekocht, gebacken oder gegessen?
 - Optional: Die TN können ein Lieblingsrezept oder eine Geschichte aufschreiben oder erzählen.
-

3. Kreative Aktivität

- Sinnesstütze: Die TN dürfen Orangenschalen, Zimtstangen, Nüsse oder kleine Kuchenstücke anfassen und riechen.
 - Erinnerungsspiel: Sätze vervollständigen, z. B.:
 - „Früher roch es nach ...“
 - „Wenn wir im Herbst ..., dann ...“
 - Optional: Memory- oder Bilderkarten mit herbstlichen Motiven zeigen, um Erinnerungen zu aktivieren.
-

4. Abschluss / Reflexion

- Gemeinsames Teilen der schönsten Erinnerungen
 - Kurze Entspannungsphase: tiefes Ein- und Ausatmen, Erinnerungen an angenehme Düfte und Genüsse visualisieren
 - Dank für die Teilnahme und die Geschichten
-

Beispielhafte Biografiesätze

- „Früher roch es bei uns im Herbst immer nach Zimt und Orangen, besonders beim Keksebacken.“
- „Meine Oma hat früher Kürbissuppe gemacht, und der Duft war im ganzen Haus.“
- „Wir haben früher Nüsse gesammelt und dann zusammen gebacken und Tee getrunken.“

Tipps für die Umsetzung:

- Für Menschen mit Demenz: kurze Einheiten, einfache Fragen, Wiederholungen, deutliche Pausen
- Düfte und kleine Kostproben aktiv einsetzen, um biografische Erinnerungen zu stimulieren
- Geschichten aus der Vergangenheit laut erzählen oder gemeinsam nachsprechen lassen
- Positive Atmosphäre schaffen: warm, gemütlich, wenig Ablenkung

Förderziele:

- Erinnerungsarbeit
- Langzeitgedächtnis
- Sinneserfahrung
- Ausdruck
- Sprachkompetenz
- Wortschatz
- Wortfindung
- Artikulation

Wortschätze

Um welche alten Redensarten handelt es sich?

Alte Redensarten

Lösungen:

Bäcker, bleib bei deinen Äpfeln und Zimtstangen.
Schuster, bleib bei deinem Leisten.

Morgenstund hat Zimt im Joghurt.
Morgenstund hat Gold im Mund.

Gut Ding will Genüsse haben.
Gut Ding will Weile haben.

Wer backen will, muss säen.
Wer ernten will, muss säen.

Aller guten Dinge sind Orangen.
Aller guten Dinge sind drei.

Liebe geht durch den Lebkuchen.
Liebe geht durch den Magen.

Genießen geht über Studieren.
Probieren geht über Studieren.

Wie man in den Herbst hineinruft, so schallt es heraus.
Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus

Der alte Apfel fängt den Wurm.
Der frühe Vogel fängt den Wurm.

Viele Düfte, schnelles Ende.
Viele Hände, schnelles Ende.

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Wortfindung
- Erinnerungsarbeit
- Denkprozess aktivieren

FREITAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie verschiedene Dinge, die typisch für den Herbst sind oder Düfte/Genüsse symbolisieren, mit. Decken Sie diese Dinge mit einem großen Tuch ab. Entnehmen Sie nun heimlich eines. Die TN sollen erraten welches Utensil fehlt. Stellen Sie im Anschluss verschiedene biographische Fragen.

Beispiel: Fragen

Welche Düfte oder Genüsse kannten Sie früher im Herbst?

Welche Lebensmittel oder Gewürze durften bei Ihnen zu Hause nicht fehlen?

Haben Sie früher selbst Kuchen oder Marmelade gebacken?

Welche Gerichte oder Getränke haben Sie besonders gern im Herbst genossen?

Mit wem haben Sie früher gekocht oder gebacken?

Können Sie sich an besondere Herbstfeste, Erntefeste oder Familienrituale erinnern?

usw. ...

Beispiele:

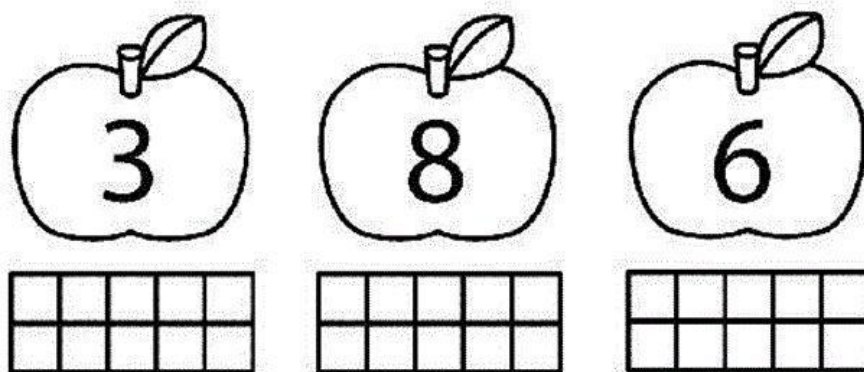
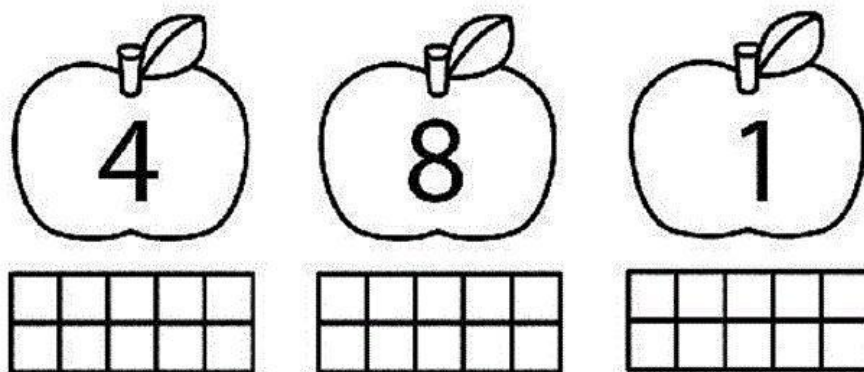
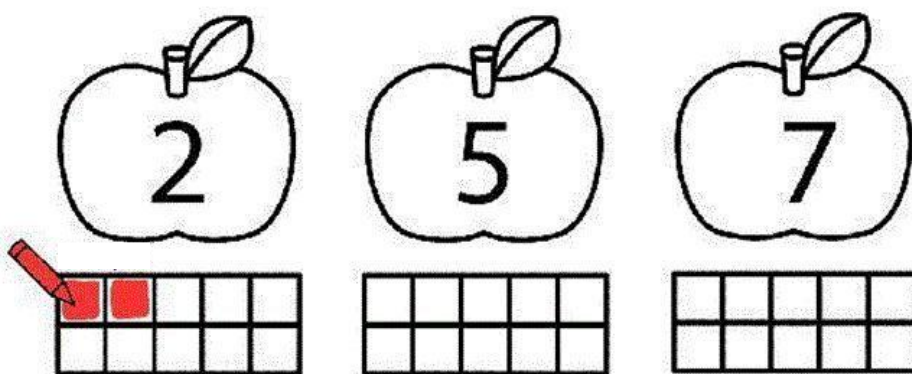
Zimtstange, Orangen, Orangenschale, Apfel, Nüsse, Kürbis, Tee, kleines Gebäck, Duftlampe, Kuschedecke, Teebeutel, Teekanne, Teetasse, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Ausdrucksfähigkeit
- Kommunikation
- Assoziation
- Sinneswahrnehmung

Apfelzahlen

Malen Sie so viel Kästchen aus wie die Zahl im Apfel Ihnen vorgibt.



Förderziele:

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Denkprozess aktivieren
- Zahlenverständnis
- Feinmotorik
- Fingerfertigkeit

Zahlensuche

Finden Sie das Ergebnis.

$25+3=$

11

$33+5=$

38

62

$64+5=$

69

$58-7=$

51

$21-3=$

18

$55+7=$

$14+5=$

$6+5=$

28

19

Lösungen:

$$25+3=28$$

$$33+5=38$$

$$64+5=69$$

$$58-7=51$$

$$21-3=18$$

$$55+7=62$$

$$14+5=19$$

$$6+5=11$$

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Ausdauer
- Zahlenverständnis
- Mathematisches Denken

Wortspiel

Welche Wörter können Sie aus den Buchstaben des Wortes „Herbstduft“ bilden?

H	E	R	B	S
T	D	U	F	T

Lösungen:

Herd
Bus
Hut
Rest
Fest
Brett
Stufe
Test
Ruf
Ruhe
treu
usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Schloffer, H. & Puck, M. (2019). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.