

# Tipps und Tricks gegen Langeweile für Senioren

## **-Rund um die Sinne-**

### Rezept/Idee - Geschmackssinn schulen

Kartoffelpfanne im Frühling

Was Sie benötigen:

(Mengen können variieren)

- 300g Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300g Hackfleisch
- Gewürze aller Art  
(nach Belieben)
- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- Gemüse nach Belieben
- 1 Feta Käse



### So geht's:

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und kochen.

Das Gemüse klein schneiden. Anschließend das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und würzen. Gemüse in die Pfanne hinzugeben und gar werden lassen, anschließend Kartoffeln hinzugeben.

Den Feta Käse in die Pfanne zerbröseln. 1

### Wie wärs:

→ Auch der Sehsinn kann trainiert werden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, und suchen sich ein Objekt was Ihnen nah ist und fokussieren Sie es. Gleich im Anschluss machen Sie Dasselbe mit einem Objekt in der Ferne. Machen Sie das 2-3 Mal im Wechsel.

1 URL: <https://www.chefkoch.de/rs/scr/s0/kartoffelpfanne/Rezepte.html>

2 Readers Digest, *Spielerisch zu einem Besseren Gedächtnis*, 2004, Seite 23 Die Fünf Sinne

3 Bilder : [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de) (Lizenzfrei für den freien Gebrauch verfügbar)

### Entspannt in den Tag - Hörsinn schulen:

Nehmen Sie sich 5 min Zeit und öffnen sie das Fenster.  
Schließen Sie nun die Augen für 5 Minuten und lauschen Sie den Umgebungsgeräuschen.

#### Ziel:

Oft merken wir gar nicht wie viel um uns herum passiert, nehmen es aber unterbewusst wahr. Was haben Sie in den 5 Minuten gehört (z.B.: Straßenlärm,...)

→  
→  
→  
→  
→



### Gedächtnisrätsel - Geruchssinn Wie geht's:

„Durchforsten Sie ihr Gedächtnis, mit welchen Empfindungen und Ereignissen verbinden Sie die Folgenden Gerüche?“<sup>2</sup>

→ Verbranntes

→ Karamell

→ Schwefel

→ Fruchtaroma

→ Chlor

→ Körpergeruch

→ Geruch von Waschpulver

→ Moschus

2

### In die Natur / Tastsinn / Spürsinn

Ziel: Nehmen Sie die Natur einmal ganz bewusst mit ihren Händen wahr und spüren Sie sie.

#### So geht's:

Gehen Sie nach draußen in den Garten, in einen Park oder auf den Balkon. Wenn Sie einige natürliche Gegenstände oder Pflanzen sehen, schließen Sie für 1 Minute die Augen und fühlen Sie die Oberfläche und Form des Gegenstandes oder der Pflanze.

Wie fühlt er sich an ?



1 URL: <https://www.chefkoch.de/rs/scr/s0/kartoffelpfanne/Rezepte.html>

2 Readers Digest, *Spielerisch zu einem Besseren Gedächtnis*, 2004, Seite 23 Die Fünf Sinne

3 Bilder : [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de) (Lizenzfrei für den freien Gebrauch verfügbar)