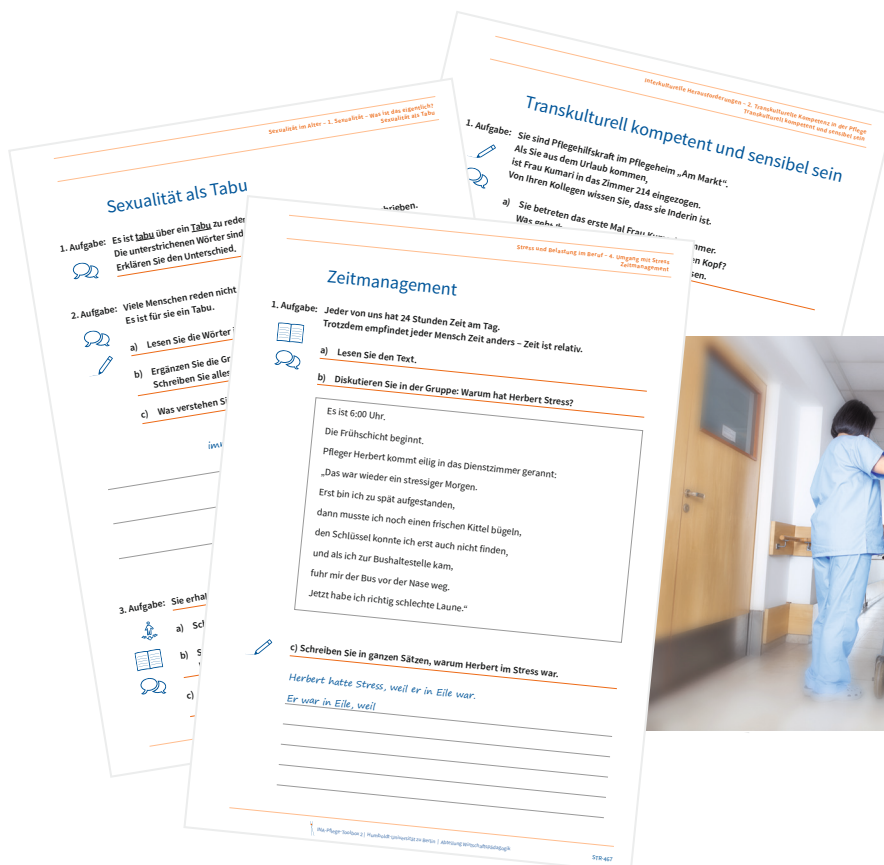


# INA-Pflege-Toolbox

Unterrichtsmaterialien für die Pflegehilfe







# INA-Pflege-Toolbox

Beiheft zur Unterrichtsgestaltung

INA-Pflege-Toolbox 2 Unterrichtsmaterialien für die Pflegehilfe

Herausgeberin: Steffi Badel

unter der Mitarbeit von Kirsten Althaus, Antonia Burkhardt, Aneli Hüttner, Annika Löbsin, Manjiri Palicha, Tanja Posselt, Patrick Richter, Regina Ryssel, Lea Schüle, Lena Scheyka, Christine Seuß, Daniel Srock und Diana Stuckatz

Humboldt-Universität zu Berlin

Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät

Institut für Erziehungswissenschaften

Lehrstuhl Wirtschaftspädagogik Projekt INA-Pflege 2

Unter den Linden 6

10099 Berlin

Fon (030) 20 93 66 880

[www.ina-pflege.hu-berlin.de](http://www.ina-pflege.hu-berlin.de)

[ina-pflege.ewi@hu-berlin.de](mailto:ina-pflege.ewi@hu-berlin.de)

Satz und Layout: re-designer, Sascha Bauer, Rehfelde

Verlag: wbv Publikation

ein Geschäftsbereich der wbv Media GmbH & Co. KG, Bielefeld

[wbv.de](http://wbv.de)

BILDNACHWEIS:

GagliardiPhotography/shutterstock (Cover), Lighthunter/shutterstock (Cover)

1. Auflage 2019: 500

ISBN Leitfaden: 978-3-86004-342-4

ISBN Modul 1-3: 978-3-86004-342-4

ISBN Modul 4-6: 978-3-86004-342-4

DOI: 10.3278/6004800w

Diese Publikation ist lizenziert unter Creative Commons Lizenzen. Alle Textelemente sind lizenziert unter der CC-BY-SA-Lizenz (Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen). Alle verwendeten Abbildungen tragen die CC-BY-ND-Lizenz (Namensnennung, keine Bearbeitung).

Einzelne Module stehen zum kostenfreien Download zur Verfügung unter: [wbv.de/ina-pflege-toolbox](http://wbv.de/ina-pflege-toolbox)

Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W142200 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autoren und Autorinnen.





# Symbole



Sprechen



Lesen



Schreiben



Rechnen



Aktion

# Inhalt

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Willkommen (zurück)!                                            | 6  |
| 1. Ihre Bedarfe werden zu passgenauen Lehr- und Lernmaterialien | 8  |
| 2. Lehr- und Lernmaterialien – Modulübersicht                   | 10 |
| 3. Zum Einsatz der Lehr- und Lernmaterialien                    | 14 |
| 4. INA-Pflege-Tool und INA-Pflege-Quiz                          | 17 |
| 4.1 INA-Pflege-Tool                                             | 17 |
| 4.2 INA-Pflege-Quiz                                             | 18 |
| 5. Methodenexkurs: Wege des Lehrens und Lernens                 | 20 |
| 5.1 Didaktik vs. Methodik                                       | 20 |
| 5.2 Was zeichnet guten Unterricht aus?                          | 21 |
| 5.3 Operatoren                                                  | 23 |
| 5.4 Selbsteinschätzung/Reflexion                                | 26 |
| 5.5 Aktionsformen                                               | 29 |
| 5.6 Sozialformen                                                | 32 |
| 5.7 Unterrichtsmethoden                                         | 36 |
| 5.8 Das Tafelbild                                               | 47 |
| 5.9 Einfache Sprache und Leichte Sprache                        | 50 |
| 6. Literaturverzeichnis                                         | 54 |
| 7. Projektbeteiligte                                            | 65 |
| 8. Feedback                                                     | 66 |
| 9. Kontakt                                                      | 67 |

# Teil 2 A – Lehr- und Lernmaterialien

## Inhalt – Modulübersicht

| Bausteine                                      | Lerneinheiten                                         | Seiten  |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|
| <b>Modul Häufige Krankheitsbilder im Alter</b> |                                                       |         |
| 1. Allgemeines und Unspezifisches              | LE 1 Grundbegriffe der Krankheitslehre                | KRA-005 |
|                                                | LE 2 Allgemeine und unspezifische Symptome            | KRA-019 |
|                                                | LE 3 Veränderungen von Zellen und Gewebe              | KRA-035 |
| 2. Chronische Wunden am Beispiel Dekubitus     | LE 1 Wunden an der Haut                               | KRA-043 |
|                                                | LE 2 Der Dekubitus                                    | KRA-053 |
|                                                | LE 3 Dekubitus-Kategorien                             | KRA-063 |
| 3. Diabetes mellitus                           | LE 1 Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus    | KRA-075 |
|                                                | LE 2 Hypo- und Hyperglykämie                          | KRA-087 |
|                                                | LE 3 Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus    | KRA-099 |
| 4. Pneumonie                                   | LE 1 Der Aufbau der Lunge und die Atemfunktion        | KRA-109 |
|                                                | LE 2 Die Atmung beobachten                            | KRA-127 |
|                                                | LE 3 Das Krankheitsbild Pneumonie                     | KRA-139 |
|                                                | LE 4 Die Pflege von Menschen mit Pneumonie            | KRA-155 |
| 5. Apoplex                                     | LE 1 Hypertonie und Apoplex                           | KRA-171 |
|                                                | LE 2 Der Apoplex                                      | KRA-197 |
|                                                | LE 3 Pflegerische Besonderheiten nach einem Apoplex   | KRA-191 |
| 6. Herzinsuffizienz                            | LE 1 Anatomie und Physiologie des Herzens             | KRA-213 |
|                                                | LE 2 Was ist eine Herzinsuffizienz?                   | KRA-221 |
|                                                | LE 3 Therapie und Komplikationen von Herzinsuffizienz | KRA-237 |
| 7. Demenz                                      | LE 1 Was ist Demenz?                                  | KRA-251 |
|                                                | LE 2 Häufigkeit und Formen von Demenz                 | KRA-261 |
|                                                | LE 3 Die Alzheimer-Krankheit                          | KRA-271 |
|                                                | LE 4 Kommunikation mit Demenzkranken                  | KRA-281 |
|                                                | Sprachlupe: Höfliche Fragen                           | KRA-291 |
|                                                | LE 5 Behandlung von Demenz                            | KRA-297 |
|                                                | LE 6 Demenz: Angehörige verstehen und unterstützen    | KRA-313 |

| Bausteine                                | Lerneinheiten                                          | Seiten  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|
| <b>Modul Prophylaxen</b>                 |                                                        |         |
| 1. Einführung in das Thema               | LE 1 Was sind Prophylaxen?                             | PRO-005 |
|                                          | Sprachlupe: Verbposition                               | PRO-017 |
|                                          | LE 2 Arten von Prophylaxen                             | PRO-025 |
| 2. Dekubitus- Prophylaxe                 | LE 1 Dekubitus-Risiko erkennen                         | PRO-047 |
|                                          | LE 2 Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe                | PRO-055 |
| 3. Kontrakturen-Prohylaxe                | LE 1 Was ist eine Kontraktur?                          | PRO-071 |
|                                          | LE 2 Wie kann man Kontrakturen vorbeugen?              | PRO-081 |
|                                          | LE 3 Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung | PRO-097 |
| 4. Pneumonie- Prophylaxe                 | LE 1 Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe               | PRO-109 |
|                                          | LE 2 LISA - Lungenbelüftung                            | PRO-121 |
|                                          | LE 3 LISA - Infektionen vermeiden                      | PRO-135 |
|                                          | LE 4 LISA - Sekret verflüssigen                        | PRO-147 |
|                                          | LE 5 LISA - Aspiration vermeiden                       | PRO-159 |
| 5. Sturz-Prophylaxe                      | LE 1 Der Sturz                                         | PRO-165 |
|                                          | LE 2 Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe                    | PRO-175 |
| 6. Querschnittsthema Mobilitätsförderung | LE 1 Grundlagen der Bewegung                           | PRO-187 |
|                                          | LE 2 Maßnahmen zur Förderung der Mobilität             | PRO-197 |
|                                          | LE 3 Bewegung von immobilen Menschen                   | PRO-209 |

| Bausteine                         | Lerneinheiten                                | Seiten  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|---------|
| <b>Modul Ernährung</b>            |                                              |         |
| 1. Grundlagen der Ernährungslehre | LE 1 Essen und Trinken                       | ERN-005 |
|                                   | LE 2 Die Lebensmittelgruppen                 | ERN-015 |
|                                   | LE 3 Die Nährstoffgruppen                    | ERN-039 |
| 2. Besondere Ernährungsbedarfe    | LE 1 Der Ernährungszustand                   | ERN-053 |
|                                   | LE 2 Allergien                               | ERN-071 |
| 3. Ernährung im Alter             | LE 1 Essen im Alter                          | ERN-101 |
|                                   | LE 2 Trinken im Alter                        | ERN-115 |
|                                   | LE 3 Ernährung bei Kau- und Schluckstörungen | ERN-125 |
|                                   | LE 4 Ernährung bei Diabetes mellitus         | ERN-135 |
|                                   | LE 5 Ernährung bei Demenz                    | ERN-149 |

# Teil 2 B – Lehr- und Lernmaterialien

## Inhalt - Modulübersicht

| Bausteine                                        | Lerneinheiten                                                         | Seiten  |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Modul Sexualität im Alter</b>                 |                                                                       |         |
| 1. Sexualität –<br>Was ist das eigentlich?       | Warum dieses Thema?                                                   | SEX-011 |
|                                                  | Sexualität – Warum dieses Thema?                                      | SEX-019 |
|                                                  | Das Bedürfnis nach Sexualität                                         | SEX-029 |
|                                                  | Sexualität als Tabu                                                   | SEX-035 |
|                                                  | Sprachlupe – Groß- und Kleinschreibung                                | SEX-045 |
| 2. Veränderung<br>der Sexualität                 | Veränderungen im Alter                                                | SEX-055 |
|                                                  | Der Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten                        | SEX-069 |
|                                                  | Veränderungen bei Demenz                                              | SEX-079 |
| 3. Sexualität in der<br>Altenpflege              | Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegebedürftigen              | SEX-093 |
|                                                  | Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegekräften                  | SEX-103 |
|                                                  | Sexualassistenz und Sexualbegleitung                                  | SEX-115 |
| 4. Sexuelle Belästigung                          | Was bedeutet sexuelle Belästigung?                                    | SEX-127 |
|                                                  | Wie können sich Pflegekräfte abgrenzen?                               | SEX-133 |
|                                                  | Was tun bei sexueller Belästigung zwischen Bewohnern?                 | SEX-143 |
| <b>Modul Interkulturelle Herausforderungen</b>   |                                                                       |         |
| 1. Interkulturalität<br>und Pflege               | Ich und die Anderen                                                   | INT-155 |
|                                                  | Was ist „Kultur“?                                                     | INT-163 |
|                                                  | Zusammenhänge zwischen Interkulturalität und Pflege                   | INT-171 |
| 2. Transkulturelle<br>Kompetenz<br>in der Pflege | Transkulturell kompetent und sensibel sein                            | INT-185 |
|                                                  | Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden                         | INT-199 |
|                                                  | Hintergrundwissen: Migration, Fremdsein und Gesundheit                | INT-207 |
|                                                  | Hintergrundwissen: Rassismus und Diskriminierung                      | INT-221 |
|                                                  | Hintergrundwissen: Religion und Spiritualität                         | INT-235 |
|                                                  | Hintergrundwissen: Das soziale Netzwerk von Pflegebedürftigen         | INT-247 |
|                                                  | Hintergrundwissen: Krankheit und Pflege in unterschiedlichen Kulturen | INT-259 |
|                                                  | Empathie und Verstehen: Transkulturelle Kommunikation in der Pflege   | INT-273 |
|                                                  | Empathie und Verstehen: Die transkulturelle Pflegeanamnese            | INT-289 |
|                                                  | Sprachlupe: Trennbare und nicht-trennbare Verben                      | INT-303 |

| Bausteine                                  | Lerneinheiten                                     | Seiten  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|
| <b>Modul Stress und Belastung im Beruf</b> |                                                   |         |
| 1. Der Begriff Stress                      | Was ist Stress?                                   | STR-315 |
|                                            | Stressoren: Ursachen von Stress                   | STR-325 |
|                                            | Positiver und negativer Stress                    | STR-337 |
|                                            | Akuter und chronischer Stress                     | STR-347 |
| 2. Stressgeschehen                         | Stressreaktionen                                  | STR-355 |
|                                            | Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?   | STR-365 |
|                                            | Stressmodelle nach Selye und Lazarus              | STR-381 |
|                                            | Erwartungen und Stress                            | STR-397 |
|                                            | Hierarchie und Mobbing                            | STR-405 |
|                                            | Sprachlupe: Abkürzungen in der Fachsprache Pflege | STR-425 |
| 3. Auswirkungen von Stress                 | Symptome: Die Auswirkungen von Stress             | STR-439 |
|                                            | Burnout                                           | STR-447 |
| 4. Umgang mit Stress                       | Zeitmanagement                                    | STR-467 |
|                                            | Ernährung und Bewegung                            | STR-487 |
|                                            | Resilienz und Entspannung                         | STR-497 |

#### BILDNACHWEISE

**Ordner:** Burlingham/shutterstock (Cover l.), GagliardiPhotography/shutterstock (Cover m.)/ shutterstock (Cover), Viktor Gladkov/shutterstock (Cover r.)

**Lehr- und Lernmaterialien:** GagliardiPhotography/shutterstock (Titelblatt), Lucian Coman/shutterstock (SEX-011 o. l.), Kzenon/shutterstock (SEX-011 o. r.), Lisa S./shutterstock (SEX-011 u. l.), De Visu/shutterstock (SEX-011 u. r.), i view finder/shutterstock (SEX-072), Andrey\_Popov/shutterstock (SEX-127), Stockfour/shutterstock (INT-185), Lorelyn Medina/shutterstock (INT-238), Cookie Studio/shutterstock (INT-250), Icalan Graphic/ shutterstock (INT-273), Mega Pixel/shutterstock (STR-316), Thunderstock/shutterstock (STR-325), Thunderstock/shutterstock (STR-327), Syda Productions/shutterstock (STR-339), Thunderstock/shutterstock (STR-347), Eric Isselee/ shutterstock (STR-355), Gelpi/shutterstock (STR-385, STR-386), Sylverarts Vectors/shutterstock (STR-399, STR-400), Vectorfusionart/shutterstock (STR-407), Goldman555/shutterstock (STR-408), LifetimeStock/shutterstock (STR-414), Michaeljoestphotography/shutterstock (STR-447), Blaj Gabriel/shutterstock (STR-449), Zdenek Sasek/shutterstock (STR-452), hidez/shutterstock (STR-468), amenic181/shutterstock (STR-488 3. Bild l.), Berner AV/ shutterstock (STR-488 4. Bild l.), Lev Kropotov/shutterstock (STR-488, 2. Bild r.), virtu studio/shutterstock (STR-488 3. Bild r.), NonStock/shutterstock (STR-488 4. Bild r.), Maks Narodenko/shutterstock (STR-489, 1. Bild l.), George3973/shutterstock (STR-488 2. Bild l.), Spayder pauk\_79/shutterstock (STR-489 1. Bild r.), Khumthong/shutterstock (STR-489 2. Bild r.), Blambca/ shutterstock (STR-497), Gerisima/shutterstock (STR-498), Photo Kit/shutterstock (STR-499), ArtFamily/shutterstock (STR-503 3 Bilder), S. STR-341, 345, 366, 369, 397, 373-376, 469, 470, 471, 488, 489 – Designed by Freepik

## BILDNACHWEISE

**Ordner:** wavebreakmedia/shutterstock, Happy Together/shutterstock, Photographee.eu/shutterstock

**Lehr- und Lernmaterialien:** Lighthunter/shutterstock (Deckblatt), goodluz/shutterstock (KRA-007), GraphicsRF/shutterstock (KRA-024), Alila Medical Media/shutterstock (KRA-027), Peter Hermes Furian/shutterstock (KRA-043, KRA-049), gritsalak karalak/shutterstock (KRA-044, KRA-046), Elena Kitsch/shutterstock (KRA-064, KRA-065), Mathinee srichomthong/shutterstock (KRA-064, KRA-065), Arthit Premprayot (KRA-064, KRA-065), Chinnabanchon9Job/shutterstock (KRA-064, KRA-065), derter/shutterstock (KRA-110), RomanYa/shutterstock (KRA-111), Magic mine/shutterstock (KRA-111), Pawel Graczyk/shutterstock (KRA-113, KRA-123), NoPainNoGain/shutterstock (KRA-115), Designua/shutterstock (KRA-117), medicalstocks/shutterstock (KRA-141), Alexander Rath/shutterstock (KRA-157), Iconic Bestiary/shutterstock (KRA-172), JB illustration/shutterstock (KRA-172), Alexey Efremov/shutterstock (KRA-172), AVA Bitter/shutterstock (KRA-172), peart/shutterstock (KRA-172), GoodStudio/shutterstock (KRA-172), Artemida-psy/shutterstock (KRA-179), AlexRoz/shutterstock (KRA-184), ma3d/shutterstock (KRA-194, KRA-204), File: Diagramm of the human heart (cropped).svg/Stenemo (KRA-219), Martial Red/shutterstock (KRA-222), Leremy/shutterstock (KRA-222), Beny1/shutterstock (KRA-222), north100/shutterstock (KRA-222), Manfred Ruckszio/shutterstock (KRA-238), Lightspring/shutterstock (KRA-272), michaeljung/shutterstock (KRA-297), Aleksander Mijatovic/shutterstock (KRA-301, KRA-302), SuperArtWorks/shutterstock (KRA-301, KRA-302), Big Foot Productions/shutterstock (KRA-301, KRA-302), VaLiza/shutterstock (KRA-301, KRA-302), KieferPix/shutterstock (KRA-301, KRA-302), pathdoc/shutterstock (KRA-315, KRA-316), Fotoluminate LLC/shutterstock (KRA-315, KRA-316), Blaj Gabriel/shutterstock (KRA-315, KRA-316), liza54500/shutterstock (PRO-009), Larissa Kulik/shutterstock (PRO-056), Mega Pixel/shutterstock (PRO-056), Aluna1/shutterstock (PRO-100), Vereshchagin Dmitry/shutterstock (PRO-102 2x), Africa Studio/shutterstock (PRO-102), , Grzegorz Zdziarski/shutterstock (rovic-103), Lemurik/shutterstock (PRO-103), Dragana Djorovic/shutterstock (PRO-110), Chuanthit Kunlayanamit/shutterstock (PRO-126), Karbadins photo/shutterstock (PRO-126), jamaskosy/shutterstock (PRO-126), Olga Popova/shutterstock (PRO-126), cocoo/shutterstock (PRO-128), Ruzlan Husau/shutterstock (PRO-139 2x), absolutimages/shutterstock (PRO-139), Image Point Fr/shutterstock (PRO-139, PRO 141), AshTproductions/shutterstock (PRO-139), Photographee.eu/shutterstock (PRO-165), Monkey Business Images/shutterstock (PRO-177), Nikolayev Alexey/shutterstock (PRO-212), Soleil Nordic/shutterstock (PRO-212, PRO-213 2x), daseaford/shutterstock (PRO-212), Andrey\_Popov/shutterstock (PRO-212), Maximus256/shutterstock (PRO-213), Kristo-Gothard Hunor/shutterstock (ERN-008), natali-ploskaya/shutterstock (ERN-015), monticello/shutterstock (ERN-015), leonori/shutterstock (ERN-015), Anton Starikov/shutterstock (ERN-015), Africa Studio/shutterstock (ERN-015), JPC-PROD/shutterstock (ERN-015), studiovin/shutterstock (ERN-015), GANJIRI KUMA/shutterstock (ERN-020), AVIcon/shutterstock (ERN-020 3x), Vadim Almiev/shutterstock (ERN-020), HM Design/shutterstock (ERN-020), Alexander Lysenko/shutterstock (ERN-020), Maxim Cherednichenko/shutterstock (ERN-020), GzP\_Design/shutterstock (ERN-020), Vector Stall/shutterstock (ERN-020), BagirovWasif/shutterstock (ERN-020), bakhistudio/shutterstock (ERN-021), Kapustin Igor/shutterstock (ERN-021), Yellow Cat/shutterstock (ERN-021), CJansuebsri/shutterstock (ERN-021), ratmaner/shutterstock (ERN-021), stuar/shutterstock (ERN-021), Pixel-Shot/shutterstock (ERN-021), Lubava/shutterstock (ERN-021), chairon/shutterstock (ERN-021), Ksyutoken/shutterstock (ERN-021), Oleksandr Kostiuhenko/shutterstock (ERN-021), cunaplus/shutterstock (ERN-021), Spayder pauk\_79/shutterstock (ERN-039), namtipStudio/shutterstock (ERN-071), eveleen/shutterstock (ERN-073, ERN-075), Blan\_k/shutterstock (ERN-076, ERN-082 2x), musmellow/shutterstock (ERN-082), Maxim Cherednichenko/shutterstock (ERN-082), Farah Sadikhova/shutterstock (ERN-082), AVIcon/shutterstock (ERN-082 3x), Milta/shutterstock (ERN-082), SurfsUp/shutterstock (ERN-082), Wondher/shutterstock (ERN-082), Perfecticon/shutterstock (ERN-082), GzP\_Design/shutterstock (ERN-082 2x), N\_Sakarín/shutterstock (ERN-108), Africa Studio/shutterstock (ERN-115), Jr images/shutterstock (ERN-117), Yuri Samsonov/shutterstock (ERN-117), Marcin Wos/shutterstock (ERN-117), Picsfive/shutterstock (ERN-117), Alona Siniehina/shutterstock (ERN-117), Duda Vasilii/shutterstock (ERN-117), Pete Gallop/shutterstock (ERN-125), bigacis/shutterstock (ERN-129), Garsya/shutterstock (ERN-137), maradon 333/shutterstock (ERN-137), Lana Langlois/shutterstock (ERN-137), Inga Nielsen/shutterstock (ERN-137), bergamont/shutterstock (ERN-138), Andrey\_Kuzmin/shutterstock (ERN-138), orinocoArt/shutterstock (ERN-138), Sarawut Aiemsinsuk/shutterstock (ERN-139), Kate Cuzko/shutterstock (ERN-139), kzwww/shutterstock (ERN-139), Haoka/shutterstock (ERN-139), Zaplaiev Kostiantyn/shutterstock (ERN-154)

Liebe Leserinnen und Leser,

die Wörter Pflege und Fachkräftemangel sind eng miteinander verbunden. Der derzeitige Bedarf an qualifiziertem Personal in der Pflege übersteigt bei weitem die aktuell zur Verfügung stehende Anzahl an examinierten Pflegekräften und wird auch in den nächsten Jahren weiter steigen. Während in der Krankenpflege ca. 16 % Helferinnen und Helfer arbeiten, die über keine oder eine bis zu zwei Jahre dauernde Ausbildung verfügen, ist es in der Altenpflege fast die Hälfte (Statistik der Bundesagentur für Arbeit 2018, 6). Pflegehilfskräfte sichern somit als eine stabile Größe die Arbeitsabläufe der Pflege. Doch neben den quantitativen Herausforderungen stellen sich zum großen Teil auch qualitative: Das Berufsbild von Pflegekräften hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Neben der Grund- und Behandlungspflege stellen Dokumentation, Beratung, interdisziplinäre Zusammenarbeit, aber auch Umgang mit digitalen Medien neue Anforderungen dar, die besonders für Pflegehilfskräfte herausfordernd sind und ein Mindestmaß an den jeweiligen Kompetenzen, insbesondere solide Lese- und Schreibkompetenzen, voraussetzen. Angesichts dessen sind Qualifizierungsangebote der arbeitsplatzorientierten Grundbildung in der Pflege weiter von besonderem Interesse.

Es existieren zahlreiche Möglichkeiten der Qualifizierung von Pflegehilfskräften und bundesweit eine Vielzahl von Anbietern. Eine Herausforderung in der Qualifikation besteht darin, passgenaue Konzepte und Materialien zu erstellen, die arbeitsplatzorientierte Grundbildung,

die Fachspezifik der Pflege und die Lernvoraussetzungen der Teilnehmenden miteinander verknüpfen.

### INA-Pflege-Toolbox 1

Im Jahr 2015 veröffentlichten wir die INA-Pflege-Toolbox 1, die von einem interdisziplinären Team aus Pädagoginnen und Pädagogen, Pflegepraktikerinnen und Pflegepraktikern und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entwickelt worden war. Die Toolbox enthält rund 700 Seiten Lehr- und Lernmaterialien, die im Unterricht zur Ausbildung zu Pflegehilfskräften und in Kursen zum Erlangen der Basisqualifizierung eingesetzt werden können. Die vielfältigen Übungen dienen dazu, sowohl Grundbildungsanforderungen, wie das Lesen und Schreiben, weiterzuentwickeln, als auch fachlich für die Tätigkeit als Pflegehilfskraft zu qualifizieren. Darüber hinaus wird ein Handbuch mit Informationen zum Lehren und Lernen Erwachsener und didaktisch-methodischen Hinweisen zur Unterrichtsgestaltung zur Verfügung gestellt.

### Sensibilisierungsworkshops und öffentlicher Zugang

Verbreitet wurde die INA-Pflege-Toolbox 1 deutschlandweit bisher an über 500 Lehrkräfte der Pflegehilfe und Grundbildung. In 53 halbtägigen Workshops hat das Team zwischen 2015 und 2019 (Stand März 2019) die Toolbox und ihre Einsatzmöglichkeiten vorgestellt und einen detaillierten Einblick in die Lehr- und Lernmaterialien gegeben. Darüber hinaus wurde ein



fachlicher Input zu den Themen pflegebezogene Grundbildung, didaktische Grundlinien und Arbeitsblattgestaltung geliefert sowie der Austausch zwischen den Lehrkräften gefördert.

Zahlreiche Bibliotheken und Grundbildungszentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz haben die INA-Pflege-Toolbox 1 in ihren Bestand aufgenommen.

### INA-Pflege-Toolbox 2

Im Rahmen der **Nationalen Dekade zur Alphabetisierung und Grundbildung** wurde uns die Möglichkeit gegeben, in unserem Transferprojekt **INA-Pflege 2** die Arbeiten fortzuführen und weiterzuentwickeln. Die hier in der INA-Pflege-Toolbox 2 vorliegenden Lehr- und Lernmaterialien sind ein Produkt dieser Arbeit. Gleichzeitig sind sie Ergebnis der Zufriedenheit und kritischen Beurteilung der Lehrkräfte, welche die INA-Pflege-Toolbox 1 bereits einsetzen, sowie der arbeitsmarktpolitischen und gesellschaftlichen Entwicklungen und unserem persönlichen Wissenszuwachs in der Auseinandersetzung mit dem Thema in den letzten Jahren.

### Unser Dank

Herzlich danken wir an dieser Stelle dem Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Förderung des Projektes INA-Pflege 2 und den Mitarbeitenden des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) für die sehr angenehme Zusammenarbeit während der Projektlaufzeit.

Für den fachlichen Input und die praxisorientierte Begleitung gilt unser Dank unseren Ber-

liner Kooperationspartnern: BTB Bildungszentrum GmbH, Berufsfachschule Paulo Freire im Zentrum ÜBERLEBEN, com berlin languages sprachakademie.

Erarbeitet wurden die inhaltlichen Vorschläge für die Lehr- und Lernmaterialien auch von Autorinnen und Autoren aus der Pflegepraxis, denen wir sehr herzlich für diese fachlichen Grundlagen und ihre Anregungen danken. Zur Veröffentlichung beigetragen hat ebenfalls der unermüdliche Einsatz unserer studentischen Mitarbeitenden, denen an dieser Stelle besonders gedankt sei.

### Unser Wunsch

Mit der INA-Pflege-Toolbox 2 liegen nun weitere Lehr- und Lernmaterialien für die arbeitsplatzorientierte Grundbildung in der Pflegehilfe vor.

Wir wünschen Ihnen, liebe Lehrkräfte, dass auch diese Materialien Sie hilfreich in Ihrer Unterrichtstätigkeit begleiten, Sie wertvolle Anregungen finden und Sie zugleich bei den Herausforderungen in der Verknüpfung von arbeitsorientierter Grundbildung und Pflegehilfe größtmöglich unterstützen.

*PD Dr. Steffi Badel (Projektleiterin INA-Pflege 2),  
Antonia Burkhardt, Aneli Hüttner, Annika Löbsin,  
Patrick Richter, Dr. Regina RysseL, Lea Schüle,  
Lena Scheyka und Daniel Srock*

*Berlin im Dezember 2019*

# 1. Ihre Bedarfe werden zu passgenauen Lehr- und Lernmaterialien

Sexualität im Alter, Stress und Belastungen im Beruf, häufige Krankheitsbilder im Alter, Prophylaxen, Interkulturelle Herausforderungen und Ernährung – die INA-Pflege-Toolbox 2 bietet Ihnen eine Vielzahl von Übungen, Vorlagen und Unterrichtsanregungen zu diesen Themen.

## Wie wurden die Themen ausgewählt?

Grundlage der Themenauswahl sind die Ergebnisse einer deutschlandweiten standardisierten Befragung. Im Sommer 2016 haben uns 285 Lehrkräfte der Pflegehilfe ihre Bedarfe an Lehr- und Lernmaterialien für Menschen mit geringen Grundbildungskenntnissen im Pflegebereich zurückgemeldet.

Angesichts der äußerst heterogenen Qualifikationslandschaft in der Pflegehilfe im gesamten Bundesgebiet haben sie uns auch Einblick in ihren individuellen beruflichen Alltag gegeben: Sie haben die hohen Anforderungen in der Vorbereitungszeit dargelegt, die Besonderheiten der Lernenden hinsichtlich der sprachlichen Grundlagen beschrieben und Fragen zu ihren Wünschen an Übungs- und Aufgabenformen beantwortet.

## Warum wurden die Themen ausgewählt?

Zu einigen der gewünschten Themen liegt bereits eine Reihe von Lehr- und Lernmaterialien in der INA Pflege-Toolbox 1 vor. So existieren

Arbeitsblätter zu den Themen Kommunikation, Wahrnehmung, Beobachtung, Pflegedokumentation, Rechtliche Grundlagen, Sterben und Tod sowie Gewalt und Aggression. Mit der INA-Pflege-Toolbox 2 erweitern wir das Themenspektrum und orientieren uns wieder an Ihren Bedarfen.

## Für wen sind die Lehr- und Lernmaterialien?

Wir haben das Unterrichtsmaterial für Menschen deutscher und nichtdeutscher Herkunftssprache mit Schwierigkeiten im Lesen, Schreiben, Rechnen und/oder Kommunizieren entwickelt. Eingesetzt werden soll es damit zuvorderst in niedrigschwelligen Qualifizierungen, wie Pflegebasis- und Pflegehilfequalifizierungen. Dabei werden Schriftsprachkenntnisse ab Alpha-Level 4 vorausgesetzt. D. h., die Lernenden sollten in der Lage sein, drei bis acht Sätze mit jeweils maximal 9 Wörtern verstehend zu lesen und/oder zu schreiben.

## Wann können die Lehr- und Lernmaterialien eingesetzt werden?

Wir verstehen die Lehr- und Lernmaterialien als Unterstützungsangebot für Lehrkräfte in der Pflegehilfe. Ihre Rückmeldungen haben deutlich gemacht, dass Bedarfe bei Themen bestehen, die sehr viel Vorbereitungszeit in Anspruch nehmen, die im beruflichen Alltag nicht immer



## 2. Lehr- und Lernmaterialien – Modulübersicht

Teil 2A

| Bausteine                                      | Lerneinheiten                                      | Seiten |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| <b>Modul Häufige Krankheitsbilder im Alter</b> |                                                    |        |
| 1. Allgemeines und Unspezifisches              | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Grundbegriffe der Krankheitslehre             |        |
|                                                | LE 2 Allgemeine und unspezifische Symptome         |        |
|                                                | LE 3 Zell- und Gewebeveränderungen                 |        |
| 2. Chronische Wunden am Beispiel Dekubitus     | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Wunden an der Haut                            |        |
|                                                | LE 2 Der Dekubitus                                 |        |
|                                                | LE 3 Dekubitus-Kategorien                          |        |
| 3. Diabetes mellitus                           | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus |        |
|                                                | LE 2 Hypo- und Hyperglykämie                       |        |
|                                                | LE 3 Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus |        |
| 4. Pneumonie                                   | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Der Aufbau der Lunge und die Atemfunktion     |        |
|                                                | LE 2 Die Atmung beobachten                         |        |
|                                                | LE 3 Das Krankheitsbild Pneumonie                  |        |
|                                                | LE 4 Die Pflege von Menschen mit Pneumonie         |        |
| 5. Apoplex                                     | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Hypertonie                                    |        |
|                                                | LE 2 Der Apoplex                                   |        |
|                                                | LE 3 Pflegerische Besonderheiten beim Apoplex      |        |
| 6. Herzinsuffizienz                            | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Anatomie und Physiologie des Herzens          |        |
|                                                | LE 2 Was ist eine Herzinsuffizienz?                |        |
|                                                | LE 3 Therapie und Komplikationen                   |        |
| 7. Demenz                                      | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                                | LE 1 Was ist Demenz?                               |        |
|                                                | LE 2 Häufigkeit und Formen von Demenz              |        |
|                                                | LE 3 Alzheimer                                     |        |
|                                                | LE 4 Kommunikation mit Demenzkranken               |        |
|                                                | Sprachlupe: Höflichkeitsformen                     |        |
|                                                | LE 5 Behandlung von Demenz                         |        |
|                                                | LE 6 Demenz und Angehörige                         |        |

| Bausteine                                   | Lerneinheiten                                      | Seiten |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| <b>Modul Prophylaxen</b>                    |                                                    |        |
| 1. Einführung in das Thema                  | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                             | LE 1 Was sind Prophylaxen?                         |        |
|                                             | Sprachlupe: Verbposition                           |        |
|                                             | LE 2 Arten von Prophylaxen                         |        |
| 2. Dekubitus- Prophylaxe                    | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                             | LE 1 Was ist ein Dekubitus und wie entsteht er?    |        |
|                                             | LE 2 Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe            |        |
| 3. Kontrakturen-Prohylaxe                   | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                             | LE 1 Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus |        |
|                                             | LE 2 Hypo- und Hyperglykämie                       |        |
|                                             | LE 3 Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus |        |
| 4. Pneumonie- Prophylaxe                    | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                             | LE 1 Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe           |        |
|                                             | LE 2 LISA - Lungenbelüftung                        |        |
|                                             | LE 3 LISA - Infektionen vermeiden                  |        |
|                                             | LE 4 LISA - Sekret verflüssigen                    |        |
|                                             | LE 5 LISA - Aspiration vermeiden                   |        |
| 5. Sturz-Prophylaxe                         | Dozentenarbeitsblatt                               |        |
|                                             | LE 1 Der Sturz                                     |        |
|                                             | LE 2 Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe                |        |
| 6. Querschnittsthema<br>Mobilitätsförderung | Dozentenübersicht                                  |        |
|                                             | LE 1 Grundlagen der Bewegung                       |        |
|                                             | LE 2 Maßnahmen zur Förderung der Mobilität         |        |
|                                             | LE 3 Bewegung von immobilen Menschen               |        |

| Bausteine                         | Lerneinheiten                                | Seiten |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|--------|
| <b>Modul Ernährung</b>            |                                              |        |
| 1. Grundlagen der Ernährungslehre | Dozentenübersicht                            |        |
|                                   | LE 1 Essen und Trinken                       |        |
|                                   | LE 2 Die Lebensmittelgruppen                 |        |
|                                   | LE 3 Die Nährstoffgruppen                    |        |
| 2. Besondere Ernährungsbedarfe    | Dozentenübersicht                            |        |
|                                   | LE 1 Der Ernährungszustand                   |        |
|                                   | Sprachlupe: Den Grund erklären               |        |
|                                   | LE 2 Allergien und Unverträglichkeiten       |        |
| 3. Ernährung im Alter             | Dozentenübersicht                            |        |
|                                   | LE 1 Essen im Alter                          |        |
|                                   | LE 2 Trinken im Alter                        |        |
|                                   | LE 3 Ernährung bei Kau- und Schluckstörungen |        |
|                                   | LE 4 Ernährung bei Diabetes mellitus         |        |
|                                   | LE 5 Ernährung bei Demenz                    |        |

## Teil 2B

| Bausteine                        | Lerneinheiten                                                 | Seiten |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Modul Sexualität im Alter</b> |                                                               |        |
| 1. Was ist das eigentlich?       | Dozentenübersicht                                             |        |
|                                  | LE 1 Sexualität – Warum dieses Thema?                         |        |
|                                  | LE 2 Die Bedeutung von Sexualität                             |        |
|                                  | LE 3 Das Bedürfnis nach Sexualität                            |        |
|                                  | LE 4 Sexualität als Tabu                                      |        |
|                                  | Sprachlupe: Groß- und Kleinschreibung                         |        |
| 2. Veränderung der Sexualität    | Dozentenübersicht                                             |        |
|                                  | LE 1 Veränderungen im Alter                                   |        |
|                                  | LE 2 Der Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten           |        |
|                                  | LE 3 Veränderungen bei Demenz                                 |        |
| 3. Sexualität in der Altenpflege | Dozentenübersicht                                             |        |
|                                  | LE 1 Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegebedürftigen |        |
|                                  | LE 2 Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegekräften     |        |
|                                  | LE 3 Sexualassistenz und Sexualbegleitung                     |        |
| 4. Sexuelle Belästigung          | Dozentenübersicht                                             |        |
|                                  | LE 1 Was bedeutet sexuelle Belästigung?                       |        |
|                                  | LE 2 Wie können sich Pflegekräfte abgrenzen?                  |        |
|                                  | LE 3 Was tun bei sexueller Belästigung zwischen Bewohnern?    |        |

| Bausteine                                      | Lerneinheiten                                                              | Seiten |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Modul Interkulturelle Herausforderungen</b> |                                                                            |        |
| 1. Interkulturalität und Pflege                | Dozentenübersicht                                                          |        |
|                                                | LE 1 Das Eigene und das Fremde                                             |        |
|                                                | LE 2 Was ist Kultur?                                                       |        |
|                                                | LE 3 Zusammenhänge von Interkulturalität und Pflege                        |        |
| 2. Transkulturelle Kompetenz in der Pflege     | Dozentenübersicht                                                          |        |
|                                                | LE 1 Transkulturell kompetent und sensibel sein                            |        |
|                                                | LE 2 Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden                         |        |
|                                                | LE 3 Hintergrundwissen: Migration, Fremdsein und Gesundheit                |        |
|                                                | LE 4 Hintergrundwissen: Rassismus und Diskriminierung                      |        |
|                                                | LE 5 Hintergrundwissen: Religion und Spiritualität                         |        |
|                                                | LE 6 Hintergrundwissen: Das soziale Netzwerk von Pflegebedürftigen         |        |
|                                                | LE 7 Hintergrundwissen: Krankheit und Pflege in unterschiedlichen Kulturen |        |
|                                                | LE 8 Empathie und Verstehen: Transkulturelle Kommunikation in der Pflege   |        |
|                                                | LE 9 Empathie und Verstehen: Transkulturelle Pflegeanamnese                |        |
|                                                | Sprachlupe: Trennbare und nicht-trennbare Verben                           |        |
| Bausteine                                      | Lerneinheiten                                                              | Seiten |
| <b>Modul Stress und Belastungen im Beruf</b>   |                                                                            |        |
| 1. Der Begriff Stress                          | Dozentenübersicht                                                          |        |
|                                                | LE 1 Was ist Stress?                                                       |        |
|                                                | LE 2 Stressoren: Ursache von Stress                                        |        |
|                                                | LE 3 Positiver und negativer Stress                                        |        |
|                                                | LE 4 Akuter und chronischer Stress                                         |        |
| 2. Stressgeschehen                             | Dozentenübersicht                                                          |        |
|                                                | LE 1 Stressreaktionen                                                      |        |
|                                                | LE 2 Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?                   |        |
|                                                | LE 3 Stressmodelle nach Seyle und Lazarus                                  |        |
|                                                | LE 4 Erwartungen und Stress                                                |        |
|                                                | LE 5 Hierarchie und Mobbing                                                |        |
|                                                | Sprachlupe: Abkürzungen                                                    |        |
| 3. Auswirkungen von Stress                     | Dozentenübersicht                                                          |        |
|                                                | LE 1 Symptome: Die Auswirkungen von Stress                                 |        |
|                                                | LE 2 Burnout                                                               |        |
| 4. Umgang mit Stress                           | Dozentenübersicht                                                          |        |
|                                                | LE 1 Zeitmanagement                                                        |        |
|                                                | LE 2 Bewegung und Ernährung                                                |        |
|                                                | LE 3 Resilienz und Entspannung                                             |        |

## 3. Zum Einsatz der Lehr- und Lernmaterialien

Die Lehr- und Lernmaterialien der INA-Pflege-Toolbox 2 gliedern sich in sechs thematische **Module**. Innerhalb der Module gibt es durchschnittlich vier inhaltliche **Bausteine**, zu denen wiederum mehrere **Lerneinheiten** gehören. Bausteine und Lerneinheiten variieren in ihrer Länge.

| Modul Häufige Krankheitsbilder im Alter | Bausteine                                  | Lerneinheiten                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                         | 1. Allgemeines und Unspezifisches          | LE 1 Grundbegriffe der Krankheitslehre             |
|                                         |                                            | LE 2 Allgemeine und unspezifische Symptome         |
|                                         |                                            | LE 3 Zell- und Gewebeveränderungen                 |
|                                         | 2. Chronische Wunden am Beispiel Dekubitus | LE 1 Wunden an der Haut                            |
|                                         |                                            | LE 2 Der Dekubitus                                 |
|                                         |                                            | LE 3 Dekubitus-Kategorien                          |
|                                         | 3. Diabetes mellitus                       | LE 1 Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus |
|                                         |                                            | LE 2 Hypo- und Hyperglykämie                       |
|                                         |                                            | LE 3 Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus |

**Tabelle 3-1** Modulstruktur der INA-Pflege-Toolbox am Beispiel Häufige Krankheitsbilder im Alter

Zu Beginn jedes Moduls erhalten Sie eine Übersicht mit den dazugehörigen Bausteinen und Lerneinheiten. Zur Einführung in jeden Baustein wird eine Übersicht zu Lernzielen und inhaltlichen Schwerpunkten sowie didaktisch-methodischen Hinweisen angeboten. Außerdem finden Sie Angaben zum Zeithorizont. Diese sind geschätzt und ergeben sich dadurch, dass wir nicht an der Erstellung der Arbeitsblätter beteiligte Kolleg\*innen gebeten haben, die Aufgaben zu bearbeiten. Die Nettobearbeitungszeit haben wir anschließend mal vier genommen. Nicht berücksichtigt sind Zeiten, die Sie als Lehrkraft zur Erklärung und Auswertung der Aufgaben benötigen.

Eine Lerneinheit umfasst in der Regel zwei bis vier Seiten mit konkreten **Aufgaben** als unterste Gliederungseinheit. Jede Lerneinheit gibt es als Version für die Lernenden, ohne Lösungs-

hinweise, und als Version für die Lehrenden mit Handlungsanweisungen und Lösungsvorschlägen. Die Aufgaben innerhalb einer LE bauen i. d. R. aufeinander auf. Auch zwischen den LE eines Bausteins gibt es inhaltliche und kompetenzbezogene Zusammenhänge, so ist es z. B. im Modul Interkulturelle Herausforderungen in der Pflege didaktisch sinnvoll, zunächst die eigene Identität zu reflektieren und sich in einem weiteren Schritt mit kulturellen Unterschieden zu beschäftigen. Unsere Empfehlung ist daher, die Reihenfolge beizubehalten.

Bezogen auf die einzelnen Aufgaben erhalten die Lehrkräfte zusätzliche Informationen. Wir untergliedern dabei in:

- **Durchführungshinweise:** An dieser Stelle erhalten Sie Hinweise für die didaktisch-methodische Bearbeitung der Aufgabe. Darüber



hinaus werden, wenn möglich, Alternativen zur Einführung oder Ergebnissicherung angeboten. Manchmal finden Sie hier Empfehlungen zu Sozialformen (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit). Diese haben wir in den Aufgabenstellungen nur selten angegeben, um Ihnen eine möglichst große Freiheit beim Einsatz der Unterrichtsmaterialien in Abhängigkeit von der konkreten Unterrichtssituation zu lassen.

- **Auswertungshinweise:** Hier erhalten Sie ergänzende, fachliche Erläuterungen zu den halboffenen Aufgaben sowie mögliche Antworthorizonte für offene Aufgaben.
- **Lösung/Lösungsvorschläge:** Für geschlossene Aufgaben, bspw. im Multiple-Choice-Format, Rätsel oder Aufgaben, die eine konkrete Zuordnung verlangen, sind die Lösungen auf dem Dozentenarbeitsblatt angegeben.
- **Hinweise zur Binnendifferenzierung:** Qualifizierungen in der Pflegehilfe zeichnen sich durch eine große Heterogenität der Lernenden aus. Das bezieht sich insbesondere auf das mündliche und schriftliche Sprachniveau und die Lernfähigkeit und -erfahrungen der Teilnehmenden. An ausgewählten Stellen der Arbeitsblätter machen wir Vorschläge, wie Aufgaben hinsichtlich des Anforderungsniveaus angepasst werden können. Dabei kann es sich um eine Vereinfachung (z. B. Textentlastung) oder Erweiterung des Anforderungsniveaus handeln, um eine Veränderung der Schwerpunktsetzung oder auch um Alternati-

ven zur Ergebnissicherung. Es ist zu beachten, dass das Anforderungsniveau nur insoweit angepasst werden soll, dass ein Lernprozess ermöglicht wird.

- **Hinweise zur Sprachförderung:** Die Heterogenität der Lernenden spiegelt sich auch auf sprachlicher Ebene wider. Lernende mit unterschiedlichem Sprachniveau nehmen dasselbe Qualifizierungsangebot wahr. Es werden jedoch Empfehlungen zur Sprachförderung für Lernende mit besonderem Förderbedarf formuliert. Auf den Arbeitsblättern finden Sie mehrfach Übungen zu ausgewählten sprachlichen Phänomenen. Sie sind gekennzeichnet als „Sprachlupe“. Dazu zählen beispielsweise Übungen zu Verbpositionen, zur Groß- und Kleinschreibung oder Abkürzungen.

#### **Hinweis:**

Sie wünschen sich mehr Informationen zur Struktur und zur Verwendung der Arbeitsmaterialien?  
Lesen Sie hier weiter:  
INA-Pflege-Toolbox, Handbuch Teil 1,  
ab Seite 123

### Gibt es Veränderungen zwischen der INA-Pflege-Toolbox 1 und der INA-Pflege-Toolbox 2?

Mit der INA-Pflege-Toolbox 1 stehen seit 2015 700 Seiten Lehr- und Lernmaterialien für Qualifizierungen in der Pflegehilfe für Menschen mit geringen Grundbildungskenntnissen zur Verfügung. Vor der Erarbeitung der INA-Pflege-Tool-

box 2 haben wir zahlreiche Anregungen und Hinweise von Lehrkräften aufgenommen und ausgewertet, welche die ersten Materialien bereits im Unterricht einsetzen. Dankbar für diese Handlungsempfehlungen haben wir Bewährtes beibehalten und ggf. erweitert – andere Dinge haben wir angepasst oder neu hinzugefügt.

Eine Auswahl:

| Bewährtes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Neues                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Publikation als Lose-Blatt-Sammlung</li> <li>• Struktur in Module, Bausteine und Lerneinheiten</li> <li>• Erstellung von sowohl Lerner- als auch Dozentenarbeitsblättern</li> <li>• starker Praxisbezug aufgrund zahlreicher Fallbeispiele</li> <li>• kleinschrittiges Vorgehen</li> <li>• übersichtliche grafische Gestaltung</li> <li>• Sprachlupen (Übungen zur Sprachförderung)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verstärktes Angebot von binnendifferenzierten Übungen zur Berücksichtigung unterschiedlicher Kompetenzniveaus</li> <li>• Übungen zur Sprachförderung speziell für Lernende nichtdeutscher Herkunftssprache</li> <li>• weitgehender Verzicht auf Nummerierungen und andere Ordnungssysteme innerhalb der Aufgaben</li> <li>• Übernahme des Prinzips „nur ein Satz pro Zeile bzw. eine Sinneinheit pro Zeile“ aus der Leichten Sprache</li> <li>• Angebot von gleichen Aufgabentypen in unterschiedlichen Formaten zur Ansprache verschiedener Lerntypen</li> <li>• Markierung der Dozentenarbeitsblätter mithilfe eines schraffierten Streifens am rechten Rand zum leichteren Auffinden</li> </ul> |

**Tabelle 3-2** Veränderungen zwischen INA-Pflege-Toolbox 1 und 2

## 4. INA-Pflege-Tool und INA-Pflege-Quiz

Als Ergänzung zu den analogen Unterrichtsmaterialien der beiden INA-Pflege-Toolboxen stehen nun zwei digitale Angebote bereit. Zum einen das INA-Pflege-Tool, mit dem Lehrende individuelle Arbeitsblätter erstellen können. Zum anderen das INA-Pflege-Quiz, ein Lernportal für Teilnehmende an Qualifizierungsmaßnah-

men, in denen die INA-Pflege-Toolbox 1 und die INA-Pflege-Toolbox 2 verwendet werden. Die Lernenden beantworten Multiple-Choice-Fragen zu den einzelnen Modulen und können somit ihr Wissen testen und festigen.

### 4.1 INA-Pflege-Tool

Das **INA-Pflege-Tool** ist ein **digitales Hilfsmittel zur Erstellung Ihrer eigenen Arbeitsblätter**. Mit dem Tool können Sie Materialien auf unterschiedlichen Anspruchsniveaus erstellen. Unsere Erfahrungen während der Arbeit zur INA-Pflege-Toolbox 1 zeigten, dass Lehrende teilweise sehr viel Zeit für das Layout eines Arbeitsblattes aufwenden. Das Tool soll Ihnen diese Arbeitszeit reduzieren und Ihnen die Möglichkeit geben, sich auf die fachlichen Inhalte und den didaktisch-methodischen Einsatz der Materialien zu fokussieren. Außerdem geben Ihnen die angebotenen Bausteine und ihre Kombinationsmöglichkeiten zahlreiche Anregungen für neu zu gestaltende Lehr- und Lernmaterialien. Sie erhalten mit dem Tool eine einfach bedienbare Gestaltungsvorlage, in die Sie Ihre Inhalte einfügen können. Die Vorlage enthält Pflichtfelder, zum Beispiel für Überschriften, und feste

Einstellungen zu Schriftart und -größe, zu Zeilenabstand und Rändern. Dies soll zur Wiedererkennung der Materialien bei den Lernenden und zum routinierten Gebrauch führen. Darüber hinaus stehen Ihnen freie Text- und Bildfelder zur Verfügung. Aus der Fülle unterschiedlicher Gestaltungselemente von Arbeitsblättern haben wir diejenigen als Vorlage berücksichtigt, die sehr oft Verwendung finden, z. B. verschiedene Formen von Tabellen, Textfeldern, Bildfeldern u. a. Des Weiteren können Sie Aufgaben auf unterschiedlichen sprachlichen Niveaus im gleichen Layout erarbeiten. Damit ist es möglich, ansprechende Lehr- und Lernmaterialien schneller und in einer für Ihre Bedürfnisse angepassten qualitativ hochwertigen Form zu erstellen. Die Speicherung erfolgt im PDF-Format.

Unter dieser Adresse finden Sie das INA-Pflege-Tool: <https://www2.hu-berlin.de/ina-pflege/>

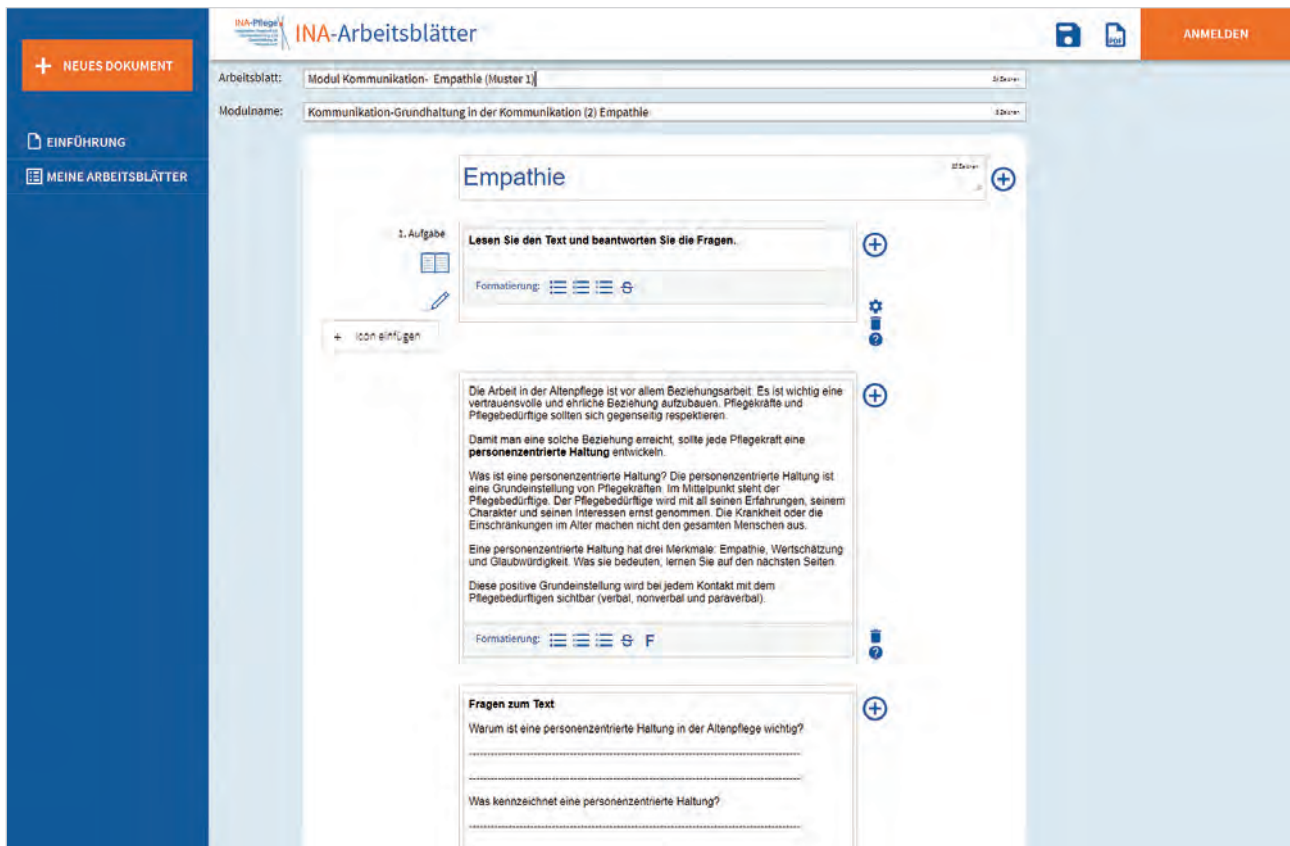


Abbildung 4-1 Screenshot INA-Pflege-Tool

## 4.2 INA-Pflege-Quiz

Das **INA-Pflege-Quiz** ist ein **Programm für Lernende zur Selbstüberprüfung**, in dem einzelne Inhalte aus den 13 Modulen der INA-Pflege-Toolbox 1 und der INA-Pflege-Toolbox 2 exemplarisch abgefragt werden. Mit 260 Multiple-Choice-Fragen können Lernende, Lehrende und Berufstätige ihr Wissen rund um die Pflegehilfe testen. Pro Modul können Sie 20 Fragen beantworten, die sich auf die Fachinhalte, aber auch auf Rechtschreibung/Grammatik

beziehen. Zu jeder Antwortmöglichkeit gibt es weiterhin eine Erklärung in Einfacher Sprache (siehe Kap. 5.9). Das Quiz stellt ein Zusatzangebot dar. Eine vollständige Bearbeitung und die richtige Beantwortung des Quiz ersetzt nicht die ausführliche Auseinandersetzung mit dem Lernstoff.

Das Quiz wurde als Möglichkeit für die Lernenden entwickelt, sich außerhalb der schulischen

Lernumgebung mit ausgewählten Inhalten aus den Toolboxes zu beschäftigen. Die Lernenden sind i. d. R. offen für den Umgang mit digitalen Medien und nutzen diese auch in ihrer Freizeit. Indem also über die bereits im Privaten genutzten Kanäle eine Anbindung an Lernen über eine spezifische – digital gestützte – Lernumgebung geschaffen wird, können gegebenenfalls weitere Negativerfahrungen beim Lernen abgeschwächt werden. Die Lernenden wiederholen und festigen durch das Quiz fachliche Inhalte, es werden aber auch durch das Lesen der Fragen und der vier Antwortalternativen Lese- und Sprachkompetenzen gefördert.

#### Themenbereiche INA-Pflege-Quiz:

- Wahrnehmung
- Beobachtung
- Pflegedokumentation
- Kommunikation
- Rechtliche Grundlagen
- Sterben und Tod
- Gewalt und Aggression
- Ernährung
- Interkulturelle Herausforderungen
- Häufige Krankheitsbilder im Alter
- Prophylaxen
- Sexualität im Alter
- Stress und Belastung im Beruf

Das INA-Pflege-Quiz erreichen Sie unter: <https://www2.hu-berlin.de/ina-pflege/>

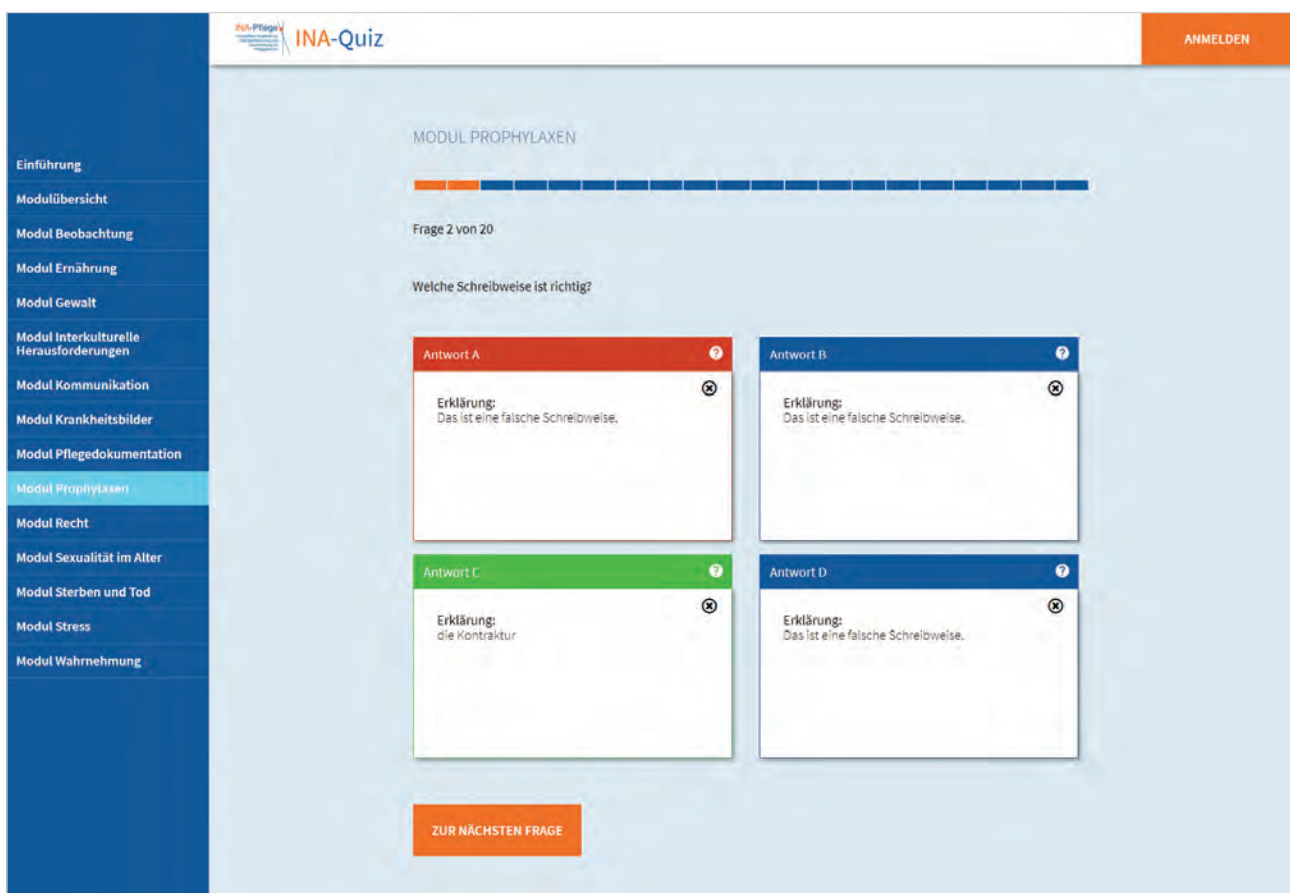


Abbildung 4-2 Screenshot INA-Pflege-Quiz

## 5. Methodenexkurs:

# Wege des Lehrens und Lernens

Konzipieren, Kommunizieren und Reflektieren – die folgenden Kapitel widmen sich Ihrer Unterrichtsgestaltung. Wir möchten Sie für ausgewählte Inhalte sensibilisieren, Ihnen Empfehlungen geben und Fragen stellen, über die Sie im Berufsalltag nachdenken mögen. Die Auswahl der Informationen beruht auf den Ergebnissen unserer deutschlandweiten Bedarfserhebung, durchgeführt im Jahr 2016, sowie den in den Workshops besprochenen Themen.

Folgende ausgewählte Themen zur Planung von Unterricht können Sie dem Handbuch der INA-Pflege-Toolbox 1 entnehmen: Besonderheiten des Lernens Erwachsener (S. 65-70), Lernvoraussetzungen funktionaler Analphabetinnen und Analphabeten (S. 71-75), didaktische Grundlinien (S. 83-88), Binnendifferenzierung (S. 89-92), Gestaltungsaspekte für die Erstellung von Unterrichtsmaterialien (S. 93-99) und Beispiele für Aufgaben- und Übungsformen (S. 100-107).

### 5.1 Didaktik vs. Methodik

Kennen Sie den Unterschied zwischen Didaktik und Methodik? Falls nicht, stehen Sie damit nicht alleine da. Die beiden Begriffe werden selbst in der entsprechenden Literatur überschneidend oder abweichend, manchmal sogar widersprüchlich genutzt. Dies führt häufig zu Verwirrung.

Die **Didaktik** wird verstanden als Theorie der zielorientierten Lehr- und Lerninhalte (Klafki 1970). Sie beschäftigt sich mit der Analyse und Planung von Unterricht sowie mit den gegebenen Rahmenbedingungen (Medien, Räumlichkeiten, Zeitvorgaben). Fragen der Didaktik sind z. B. Welche Inhalte sollen vermittelt und welche Ziele erreicht werden? Über welche Vor-

kenntnisse verfügen die Lernenden? Was sind die Bedürfnisse der Lernenden und wie kann ich diesen als Lehrperson entgegenkommen?

• Vereinfacht zusammengefasst:  
• Bei der Didaktik geht es um das  
• „Wozu“ und „Was“, bei der Methodik  
• um das „Wie“.

Die **Methodik** setzt sich mit der Unterrichtsorganisation auseinander. „Formen und Verfahrensweisen mit denen Menschen unter pädagogischen Zielvorstellungen das Lernen anderer Menschen bewusst und planmäßig zu beeinflussen versuchen, nennen wir im erzie-

hungswissenschaftlichen Sprachgebrauch ‚Methoden‘. Die Erforschung solcher planmäßigen pädagogischen Einwirkungen auf Lernprozesse und die Bildung von entsprechenden Theorien wird unter dem Terminus ‚Methodik‘ zusammengefasst.“ (Klafki u.a. 1970).

Vertreter der bildungstheoretischen Didaktik (z. B. Klafki, Spranger etc.) setzen ein Primat der Didaktik gegenüber der Methodik voraus. Dies bedeutet, dass zuerst Inhalte und Ziele festgelegt werden müssen (didaktische Fragen), um darauf aufbauend die unterrichtliche Umsetzung planen zu können (methodische Fragen) (Arndt 2013). Im Rahmen der lerntheoretischen Didaktik wird ein stärkerer Zusammenhang verschiedener Aspekte (Ziele, Inhalte, Methoden, Medien, Voraussetzungen) gesehen, die sich gegenseitig beeinflussen (ebd.). Es besteht also kein hierarchisches Verhältnis von Didaktik

und Methodik. Insgesamt jedoch lässt sich aus beiden Standpunkten folgern, dass didaktische Entscheidungen und methodische Überlegungen nicht isoliert voneinander getroffen werden können und sich immer gegenseitig beeinflussen.

Innerhalb von didaktisch-methodischen Überlegungen treffen Sie auch Entscheidungen zu Aktions- und Sozialformen im Unterricht (siehe hierzu Abschnitt 5.5 und 5.6). Auch zu diesen beiden Begrifflichkeiten können Sie innerhalb der Literatur unterschiedliche Definitionen finden (vgl. Euler/Hahn 2014: 316), manchmal treten Überschneidungen und Widersprüche auf. Wir bieten Ihnen im Folgenden eine Klassifizierungsmöglichkeit an. Bei tiefgreifender Recherche werden Sie aber auch hierzu auf unterschiedliche Ansichten stoßen, die nicht weniger falsch oder richtig sind als die dargestellte.

## 5.2 Was zeichnet guten Unterricht aus?

Die Frage, was guten Unterricht auszeichnet, haben Sie sich als Lehrende wohl schon sehr oft gestellt. Hinzu kommen Fragen wie: Was fördert die Lernfreude, das Lerninteresse und die Lernmotivation? Welche didaktischen und methodischen Entscheidungen muss ich vor dem Hintergrund von Lernzielen, Inhalten und äußere-

ren Rahmenbedingungen treffen? Wie werde ich der Vielfalt der Unterrichtsinhalte aber auch der individuellen Voraussetzungen und Interessen der Lernenden gerecht?

Den einen „guten Unterricht“ werden Sie kaum ausmachen können. Er findet immer vor dem



Hintergrund statt, wer unterrichtet wird und welche Ziele damit verfolgt werden sollen. Dennoch haben verschiedene Pädagoginnen und Pädagogen sowie Forschende (u. a. Meyer; Hattie, Helmke) unterschiedliche Kriterien aufgestellt, an denen Sie sich als Lehrende orientieren können. Eine Auswahl haben wir Ihnen im Folgenden zusammengefasst:

- **Klare Strukturierung des Unterrichts** kann durch die Stimmigkeit von Zielen, Inhalten und Methoden, einem methodischen Grundrhythmus sowie Aufgaben-, Regel- und Rollenklarheit erreicht werden. Für die Lernenden kann es hilfreich sein, wenn Sie zu Unterrichtsbeginn darstellen, welche Ziele Sie mit ihnen erreichen möchten (z. B. „Nach dem Unterricht können Sie die Formen von Demenz unterscheiden und korrekt erklären.“).
- **Ein hoher Anteil echter Lernzeit** kann durch die Pünktlichkeit von Lehrenden und Lernenden, Binnendifferenzierung und gezielte Förderung sowie Bewegungsübungen zur Erhöhung der Konzentration erreicht werden. Der Unterricht sollte zeitlich nicht zu straff geplant werden; ermöglichen Sie den Lernenden auch Freiräume und verlangsamen Sie ggf. das Lerntempo.
- **Lernförderliches Unterrichtsklima** kann durch gegenseitigen Respekt, die Übernahme von Verantwortung der Lernenden für den eigenen Lernprozess, einen konstruktiven Umgang mit Fehlern, Transparenz und eine entspannte Atmosphäre gefördert werden. Für den Lernprozess kann es sehr hilfreich sein, wenn die Lernenden ihre Fehler selbst korrigieren können.
- **Methodenvielfalt** kann durch das Angebot einer überschaubaren Anzahl unterschiedlicher Lehr-Lern-Arrangements und einer Ausbalancierung von Plenums-, Gruppenunterrichts- und Einzelarbeitsphasen – in Abhängigkeit davon, welche Lernziele angestrebt werden – sichergestellt werden.
- **Inhaltliche Klarheit** kann durch verständliche Aufgabenstellungen, Plausibilität des thematischen Gangs sowie Klarheit und Verständlichkeit bei der Ergebnissicherung erreicht werden.
- **Sinnstiftendes Kommunizieren** wird ermöglicht durch den Austausch über die Gründe für einen erfolgreichen Unterricht mit den Lernenden, das Feedback durch die Lernenden über die Qualität von Lehr-Lern-Prozessen und eine regelmäßige Reflexion des Lernfortschrittes.
- Die **Rückmeldungen an Lernende** erweisen sich als lernförderlich. Dabei sind abwertende Aussagen auf persönlicher und fachlicher Ebene zu vermeiden, z. B. „Das kannst Du eh nicht!“ oder „Das lernst Du nie!“. Die Lernenden sollen sich als entwicklungsfähig erleben. Hierfür ist eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation hilfreich. Wie können Sie z. B. mit fehlerhaften Antworten umgehen? Nennen Sie bei der Korrektur eine Faktenfrage gern die richtige Antwort. Bei komplexeren Aufgabenstellungen bietet es sich an, die Lernenden auf den richtigen Lösungsweg zu bringen, indem Sie adäquate Impulse setzen.
- Eine **vorbereitete Umgebung**, das heißt, ein gepflegter und aufgeräumter Unterrichtsraum, inklusive ökologischer und ergonomi-



scher Gestaltung sowie angemessener Belüftung, Beleuchtung und Akustik können den Lernprozess unterstützen.

- **Motivation der Lernenden/Lernerorientierung** kann gefördert werden durch das Verweisen auf künftige Nützlichkeit des Unterrichtsstoffes, aber auch das Anknüpfen an aktuelle Motive der Lernenden.
- **Passung des Unterrichts** berücksichtigt lernrelevante Unterschiede zwischen den Lernenden und ermöglicht dadurch gezielte Förderung. Unterschiede können unter anderem bestehen beim Vorwissen, dem Sprachhintergrund und der sozialen Herkunft, bei alterstypischen Gegebenheiten und Lernstilen.
- Die **Aktivierung der Lernenden** berücksichtigt kognitive, soziale und körperliche Aspekte und umfasst eine Förderung des selbstgesteuerten Lernens, des kooperativen Lernens und der aktiven Teilhabe der Lernenden.

- **Intelligentes Üben** dient der Automatisierung des zuvor Gelernten, der Qualitätssteigerung und dem Transfer. Dabei sollten die Lernenden das Üben als sinnvoll und bereichernd erfahren und Erfolgserlebnisse haben. Es wird empfohlen, Übungsphasen oft und kurz in den Unterricht zu integrieren.

#### Reflektieren Sie:

- Grenzen Sie die einzelnen Phasen Ihres Unterrichts immer klar ab? Wie erfolgt der Übergang in die nächste Phase? Wissen die Lernenden, wann sie was machen müssen?
- Wie verständlich sind Ihre Aufgabenstellungen? Nutzen Sie für die Lernenden verständliche Operatoren? Bekommen Sie diesbezüglich oft Nachfragen von den Lernenden?
- Woran orientieren Sie sich, wenn Sie die inhaltlichen Schwerpunkte Ihres Unterrichts planen?

## 5.3 Operatoren

### Was sind Operatoren?

Operatoren sind handlungsinitiierende Verben. Sie kommunizieren die Leistungserwartungen an die Lernenden und machen somit transparent, mit welchen Tätigkeiten die Aufgaben zu bearbeiten sind. Sie signalisieren, welche Tätigkeiten beim Bearbeiten von Aufgaben durchgeführt werden sollen (Leistungserwartungen). Sie können den Anforderungsbereichen zugeordnet werden (siehe unten). Diese dienen dazu, den Lernenden Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die geforderten Kompetenzen

zu überprüfen sowie die Beurteilung von (Prüfungs-) Leistungen für alle Beteiligten transparent zu machen (vgl. Lehrerfortbildungsserver Baden-Württemberg o. J.).

Grundsätzlich kann jeder Operator von allen Lernenden verstanden und gebraucht werden. Wichtig ist, die Operatoren im Unterricht einzuführen. Ihr Gebrauch und ihre Bedeutung müssen ähnlich erlernt werden wie Fachbegriffe. Stellen Sie den Lernenden eine Liste mit den in Ihrem Unterricht gängigen Operatoren zur Ver-

fügung und verwenden Sie diese wiederholt in Ihren Aufgabenstellungen. Nutzen Sie sowohl für Übungen als auch in der Leistungsüberprüfung die gleichen Operatoren.

Die hier aufgeführte Liste beinhaltet die am häufigsten gebrauchten Operatoren aus den INA-Pflege-Toolboxen. Sie können diese für Ihre Lernenden benutzen, sollten aber die Definitionen ans jeweilige Sprachniveau anpassen. Weiterhin sollten Sie die Anzahl der für eine Lerngruppe genutzten Operatoren begrenzen. Die Empfehlung ist, 5 bis 7 Operatoren pro Lerngruppe zu nutzen.

### Was sind Anforderungsbereiche?

#### Welche Anforderungsbereiche gibt es?

Operatoren sind häufig Anforderungsbereichen zugeordnet. Diese lassen sich nicht immer scharf gegeneinander abgrenzen und stehen in wechselseitiger Abhängigkeit zueinander (Anforderungsbereich III baut meist auf Anforderungsbereich I und II auf).

Der Anforderungsbereich I meint das Wiedergeben von Sachverhalten aus einem begrenzten Gebiet, i. d. R. dient er der Wiedergabe von bekanntem Fachwissen sowie der Verwendung

gelernter und geübter Arbeitstechniken und Methoden. Hierbei werden vor allem **Reproduktionsleistungen** gefordert. Im Anforderungsbereich II werden bekannte Inhalte selbstständig erklärt, bearbeitet und geordnet und mit Hilfe von bekannten Inhalten und Methoden auf andere Beispiele übertragen. Hierbei werden vor allem **Reorganisations- und Transferleistungen** gefordert. Anforderungsbereich III meint die reflexive Auseinandersetzung mit neuen Problemstellungen, den verwendeten Methoden und Erkenntnissen, um Handlungsoptionen zu begründen, zu beurteilen und zu schlussfolgern. Hierbei werden vor allem Leistungen der **Reflexion und Problemlösung** gefordert (vgl. Lehrerfortbildungsserver Baden-Württemberg o. J.).

#### ACHTUNG:

Eine bereits zuvor durchgeführte Aufgabe aus den Anforderungsbereichen II und III, ist bei mehrmaliger Wiederholung lediglich eine Reproduktionsleistung. Das heißt, dass selbst eine Erläuterung oder eine Diskussion in den Anforderungsbereich I fallen, wenn diese von den Lernenden auswendig gelernt wiedergegeben wird.

### Operatoren der INA-Pflege-Toolboxen

| Operator              | Definition                                                                                | Beispiel                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anforderungsbereich I |                                                                                           |                                                                                                                                                        |
| nennen Sie            | ohne nähere Erläuterungen aufzählen; Informationen zusammentragen, ohne diese zu bewerten | Was empfinden Sie bei der Zusammenarbeit mit Menschen aus anderen Kulturen als positiv, was als negativ? Nennen Sie 3 positive und 3 negative Aspekte. |

|                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| beschreiben Sie                                      | genaue, sachliche Darstellung von Personen, Vorgängen, Situationen, <b>ohne</b> Erklärung und Wertung (ggf. unter Verwendung von Fachsprache)           | Bei einer Pneumonie entzündet sich das Lungengewebe. Beschreiben Sie: Was sehen Sie auf der Abbildung?                                                                                            |
| ordnen Sie zu, verbinden Sie (einzelne Bausteine)    | Sachverhalte in einen Zusammenhang setzen                                                                                                               | Einige Faktoren sind wichtig für unsere Wahrnehmung. Lesen Sie die Faktoren 1-6. Ordnen Sie die Faktoren der passenden Frage zu.                                                                  |
| Anforderungsbereich II                               |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| begründen Sie                                        | eine Aussage/einen Sachverhalt durch nachvollziehbare (Text-)Argumente stützen                                                                          | Sollte Sexualassistenten aus Ihrer Sicht von der Krankenkasse bezahlt werden? Begründen Sie Ihre Entscheidung.                                                                                    |
| erläutern Sie, erklären Sie                          | Materialien, Sachverhalte oder Aussagen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen verdeutlichen, in einen Zusammenhang einordnen und begründen | Was kann dazu beitragen, dass ich den Anderen besser verstehe? Lesen Sie den Text und erklären Sie den Satz: „Durch das Verbalisieren spricht man über das, was gemeint aber nicht gesagt wurde“. |
| ergänzen Sie, vervollständigen Sie                   | eine vorgegebene Problemlösung erweitern                                                                                                                | Kennen Sie die abgebildeten Getreidesorten? Ergänzen Sie die Tabelle.                                                                                                                             |
| Anforderungsbereich III                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| diskutieren Sie, setzen Sie sich mit ... auseinander | zu einer Problemstellung oder Behauptung eine Argumentation entwickeln, die mit einer begründeten Bewertung schließt                                    | Diskutieren Sie: Welche Bedeutung hat Sexualität vermutlich für ältere Menschen? Warum glauben Sie ist das so?                                                                                    |
| erstellen Sie, entwerfen Sie, gestalten Sie          | unter Berücksichtigung inhaltlicher Aspekte, Aufgabenstellungen kreativ und anschaulich bearbeiten                                                      | Haben Migranten ein größeres Risiko krank zu werden? Erstellen Sie aus ihren Überlegungen eine Mind-Map.                                                                                          |

Tabelle 5-1 Operatoren der INA-Pflege-Toolboxen (vgl. Kultusministerkonferenz 2013; 2015)

### Hinweis:

In der Grundbildungsarbeit bietet es sich an, den Lernenden zusätzlich konkrete Handlungsanweisungen zu geben. Diese können sein: Lesen Sie, schreiben Sie, notieren Sie, besprechen Sie.

### Vermeiden Sie:

1. „suchen Sie“ oder „finden Sie“ als Operatoren → Wie wollen Sie überprüfen, ob die Lernenden etwas gesucht oder gefunden haben?
2. komplettes Fehlen von Operatoren (vor allem in offenen Aufgaben).

### Beispielaufgabe:

Ein Kollege ist erkrankt. Sie müssen ihn kurzfristig vertreten, obwohl Sie an diesem Tag schon etwas Anderes geplant hatten. Wie wirkt sich das auf Ihre Arbeit mit den Pflegebedürftigen und Ihren Kollegen aus?

Besser: Ein Kollege ist erkrankt. Sie müssen ihn kurzfristig vertreten, obwohl Sie an diesem Tag schon etwas Anderes geplant hatten. Diskutieren Sie mit einem Partner, wie sich das auf Ihre Arbeit mit den Pflegebedürftigen und Ihren Kollegen auswirken könnte. ODER Erläutern Sie, wie sich das auf Ihre Arbeit mit den Pflegebedürftigen und Ihren Kollegen auswirkt.

## 5.4 Selbsteinschätzung/Reflexion

Häufig wird von den Lernenden, insbesondere im Bereich der Pflegeberufe, erwartet, dass sie sich und ihre Handlungen jederzeit selbst hinterfragen und reflektieren. Genauso wichtig ist es, dies als Lehrkraft zu tun. Viele Aspekte rund um unsere Stärken, Erfolge, aber auch Schwächen im täglichen Unterrichtsalltag sind uns nicht immer bewusst. Reflexion kann erlernt werden. Vor allem vor dem Hintergrund wachsender Bedeutung von Heterogenität der Lernenden, z. B. unterschiedliche Sprachniveaus, digitale Kompetenz und verschiedenen Selbstbildern, ist es wichtig zu reflektieren, um den Herausforderungen gerecht zu werden und sie als Chance nutzen zu können.

Reflexion bezieht sich nicht allein auf ein „Nach-Denken“ einer Handlung (vgl. Landesin-

stitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg, 2018). Sie hat einen klaren Gegenstand und definierbare Ziele, um strukturiert Veränderungen anzustoßen. So kann sich eine Reflexion beispielsweise auf verschiedene Aspekte des Berufes (Interkulturalität, verschiedene Lernstände der Lernenden etc.) oder die eigene Person beziehen (ebd.).

Das Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung in Hamburg (2018) versteht unter reflektierenden Lehrkräften, Personen, die

- Reflexionsprozesse professionell, qualitätsbewusst und persönlich gestalten, dabei geeignete Zeitpunkte und Sozialformen wählen und ein passendes Instrumentarium nutzen.
- Wahrnehmungen, Emotionen, Denken und Handeln verknüpfen und eine kritische, ent-

- wicklungsbereite und kontextbewusste Haltung einnehmen.
- biographische Erfahrungen mit einzelnen Situationen sowie ihre persönlichen Sichtweisen mit den Perspektiven anderer verbinden.
- über Urteilskraft verfügen und den sinnvollen Einsatz von Reflexion in sachlich-fachlicher, situativer und personal-sozialer Hinsicht einschätzen können (LI Hamburg 2018).

Wir haben Ihnen im Folgenden eine Auswahl an Fragen zusammengestellt, mit denen wir Sie einladen, über Ihr eigenes Handeln im Unterricht nachzudenken. Schreiben Sie gern Ihren ersten Gedanken jeweils unter die Frage.

| Reflektieren Sie:                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wie beziehen Sie alle Lernenden in das Unterrichtsgeschehen ein?                                          |
| Wie überprüfen Sie Lernfortschritte der Lernenden?                                                        |
| Mit welchen Maßnahmen ermutigen Sie Lernende, eigene Lernwege zu erproben?                                |
| Wann und wie informieren Sie Ihre Lernenden über die kommenden Unterrichtsinhalte?                        |
| Wie offen sind Sie für verschiedene Unterrichtsmethoden?                                                  |
| Mit welchen Worten geben Sie positive Rückmeldungen an die Lernenden?                                     |
| Mit welchen Methoden berücksichtigen Sie unterschiedliche Leistungsstände und -fähigkeiten der Lernenden? |

Die Inhalte der Fragen sind in Teilen adaptiert aus:  
Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (2016); Dortmunder Akademie für Lehrerfortbildung; Hertl et al. (2016)

Wie sorgen Sie dafür, dass Ihre Unterrichtsstunden einen klaren Aufbau haben?

Wie oft erproben Sie neue Unterrichtsmedien?

Wie berücksichtigen Sie die persönliche Lebenswelt Ihrer Lernenden?

Welche verschiedenen Arbeitsformen und Methoden setzen Sie im Unterricht ein?

Als Lehrkraft gilt es auch, Lernende zu motivieren und nicht nur Wissen zu vermitteln.  
Wie gelingt Ihnen das?

Wie erklären Sie komplizierte Sachverhalte klar und verständlich?

Wissen Sie, was aktives Zuhören ist? Wenn ja, nutzen Sie es?

Wie setzen Sie Ihre Stimme ein? Setzen Sie Ihre Stimme variationsreich ein?  
Wie entlasten Sie Ihre Stimme?

Welche Formen der Fragestellung nutzen Sie überwiegend im Unterricht (geschlossene, halboffene oder offene Fragen)?

Wie gehen Sie mit Fragen der Lernenden zu Ihren Aufgabenstellungen um?

Wie bringen Sie Arbeit und Erholung in Einklang?

Wie gelingt es Ihnen, sich für Sie zufriedenstellend weiterzubilden (fachliche, didaktische, politische und gesellschaftliche Entwicklungen)?

## 5.5 Aktionsformen

Aktionsformen beschreiben die im Unterricht stattfindende Art der Aktivität von Lehrenden und Lernenden (vgl. Mathes 2011: 92). In der Literatur werden sie auch Lehr-Lernformen (Meyer 2002: 109 ff.) oder Handlungsmuster (Pätzold 1996: 114 ff.) genannt. So wie es verschiedene Bezeichnungen für den Begriff gibt, bestehen weiterhin unterschiedliche, aber häufig sehr

ähnliche Systematisierungen. An dieser Stelle soll die Aufgliederung nach Speth (1995) als Grundlage (**Abbildung: Aktionsformen**) dienen. Speth unterscheidet drei Aktionsformen: die darstellende Aktionsform, die erarbeitende Aktionsform sowie die entdecken-lassende Aktionsform (1995: 190).

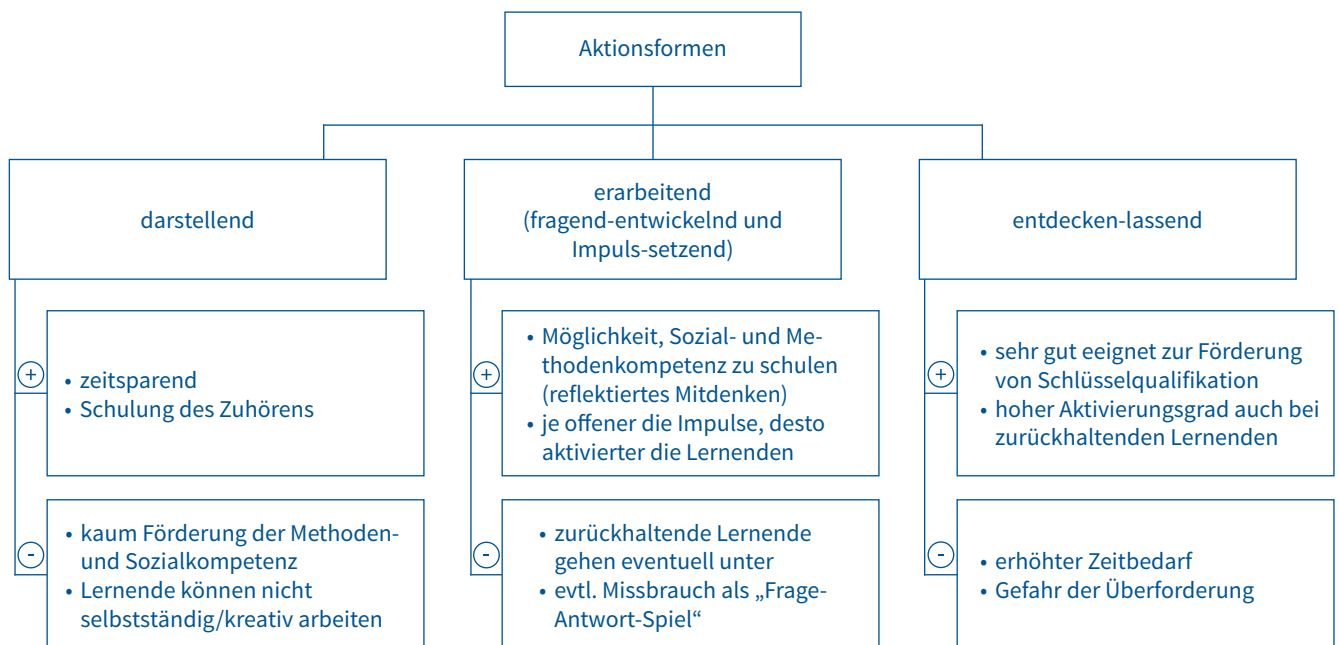


Abbildung 5-2 Aktionsformen

Die **darstellende Aktionsform** kann als die traditionsreichste unter den Aktionsformen bezeichnet werden. Der Lernprozess wird hierbei beinahe ausschließlich von der Lehrkraft gelenkt, d. h. sie ist aktiv während die Lernenden vorwiegend rezeptiv und reaktiv in den Unterricht eingebunden werden (vgl. Speth 1995: 191). Fachliche Inhalte, Methoden und Verfahrenswege werden von der Lehrkraft von außen her vorgegeben, die Lernenden übernehmen

diese Inhalte (ebd.). Sie sind jedoch dazu angehalten, sich im Stillen kritisch mit den Informationen auseinanderzusetzen, dagegen finden Interaktionen miteinander und auch mit der Lehrkraft kaum oder nur beschränkt statt (ebd.: 191 f.). Als Variante des sogenannten „Lehrervortrags“ zählt jedoch auch der „Schülervortrag“ (z. B. Referat, Ergebnispräsentation) zur darstellenden Aktionsform.

Bei der **erarbeitenden Aktionsform** erfolgt eine gemeinsame Aufarbeitung des Stoffes durch die Lernenden und die Lehrperson. Das Abhängigkeitsverhältnis der Lernenden von der Lehrkraft bleibt bestehen, variiert jedoch mit der jeweiligen Ausgestaltung der Aktionsform.

So besteht die Gefahr, dass „Lehrerfragen“ im klassischen fragend-entwickelnden Unterricht sehr eng gesetzt werden, welches eher konvergierende Denkansätze und Antworten der Lernenden fördert (vgl. Speth 1995: 205).

### Fragen können beleben – Anforderungen an die Lehrerfrage:

- Fragen immer an die ganze Klasse richten und den Blickkontakt zur Klasse behalten.
- Keine Doppel- oder Kettenfragen stellen. Keine Suggestivfragen stellen.
- Das treffende Fragewort verwenden. Dies sollte am Satzanfang stehen.
- Den Lernenden hinreichend Zeit zum Nachdenken einräumen (mind. 3 Sekunden).
- Die Antworten der Lernenden nicht durch die Lehrkraft wiederholen („Lehrerecho“).

(vgl. Mathes 2011: 95 ff.)

Die **erarbeitende Aktionsform** begünstigt aber auch eine selbstständige und problemlösend orientierte Auseinandersetzung mit den Lerninhalten (ebd.: 204). Dies geschieht vor allem durch eine offene Impulsgebung, die Lehrkraft fungiert als Moderatorin oder Moderator. **Impulse** bilden (Denk-)Anstöße für Lernprozesse und werden von der Lehrkraft häufig verbal und non-verbal in den Unterricht eingebracht

(ebd.: 206, siehe auch Mathes 2011: 94 ff.). Es gilt: Je offener die Impulse, desto aktiver die Lernenden. Hier besteht jedoch die Gefahr, dass gerade leistungsstarke und selbstbewusste Lernende den Unterricht dominieren. Über verbale und nonverbale Impulse hinaus, können auch Medien impulsgebend im Unterricht eingesetzt werden.

### Beispiele für Impulse:

- Verbale Impulse können Hinweise (Denken Sie an...), Aufforderungen (Vergleichen Sie...), Zweifel (Löst das das Problem?), Einwände (Sie haben... nicht beachtet) etc. sein.
- Nonverbale Impulse können Zweifel (Schulterheben), Ermunterung (Nicken) etc. sein.
- Mediale Impulse können Hinweise auf ein Tafelbild, Karikaturen, Thesen, Gegenstände, Zitate etc. sein.

(vgl. Mathes 2011: 99 ff.)



Im **entdecken-lassenden Unterricht** ist der Aktivitätsgrad der Lernenden in der Regel am höchsten. Ihnen wird von der Lehrkraft eine Problemstellung sowie gegebenenfalls Hilfsangebote vorgegeben, der Problemlöseprozess soll bei allen Lernenden weitestgehend selbstständig gelingen (vgl. Speth 1995: 218). Entdeckung bedeutet, dass (1) die Ausgangsproblematik von den Lernenden analysiert wird, (2) Lösungswege durch den Transfer und die Reorganisation vorhandenen Wissens oder Informationen ausgebildet und (3) Ergebnisse implementiert oder durch Alternativen weiterentwickelt werden (ebd.). Die Lehrkraft erfüllt eine unterstützende Rolle, die nicht nur während der Durchführung äußerst anspruchsvoll ist, sondern bereits eine sorgfältige Planung (Erstellung von Arbeitsmaterialien, Passung auf unterschiedliche Lernniveaus etc.) verlangt.

Zusammengefasst gilt bei allen Aktionsformen, dass sie im Wechsel mit anderen Formen und an die jeweilige Klasse angepasst eingesetzt werden sollten.

In der Forschung wird häufig davon ausgegangen, dass lehrerzentrierter, stark strukturierter Unterricht bei Lernenden mit geringen Grund-

bildungskenntnissen zu besseren Lernerfolgen führe, während leistungstärkere Lernende bessere Erfolge bei offeneren Formaten erzielen (Dubs 2009. Dennoch gilt:

- auch „schwächere“ Lernende können es oft ohne Probleme **erlernen**, methodisch anspruchsvolle Aufgaben zu meistern
- Lehrkräfte müssen die Lernenden dabei **unterstützen**, sich unterschiedliche, dafür nötige Kompetenzen **anzueignen**
- Lernende müssen die Gelegenheit bekommen, diese neuen Fähigkeiten immer wieder **zu üben**
- Inhalte, Arbeitsmaterialien und Hilfestellungen müssen an die jeweiligen Lernenden **angepasst** werden

#### Reflektieren Sie:

- Welche Aktionsform nutzen Sie am häufigsten/am seltensten in Ihrem Unterricht?
- Wie oft wechseln Sie zwischen den Aktionsformen?
- Wodurch gestalten Sie Ihre Aufgaben so offen, dass sie von den Lernenden selbstständig bearbeitet werden können?
- Bietet Ihre Impulsgebung den Lernenden die Möglichkeit auch miteinander zu kommunizieren?

## 5.6 Sozialformen

Unter dem Begriff Sozialform verstehen wir im Zusammenhang mit Unterricht Formen der Kooperation zwischen den am Unterricht Beteiligten. Wie auch bei den Aktionsformen, variiert

die Darstellung und Klassifizierung der Sozialformen je nach Quelle. Am häufigsten werden jedoch folgende vier Formen unterschieden:

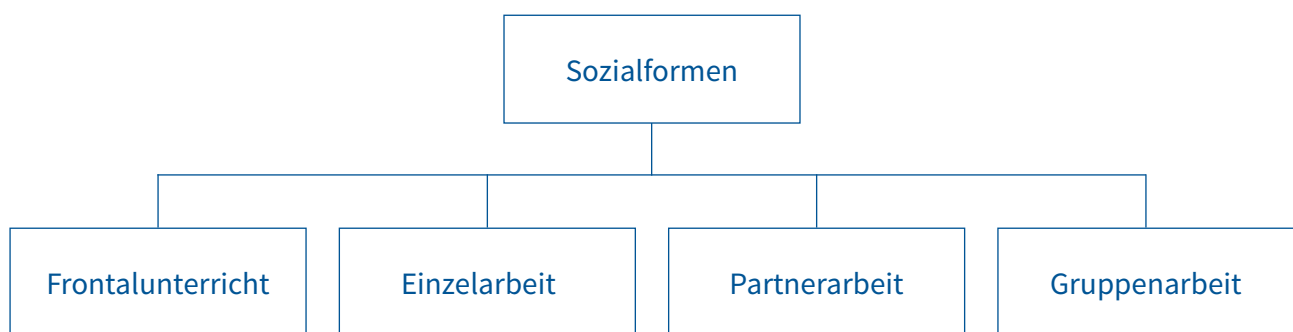


Abbildung 5-3 Sozialformen

Der Frontalunterricht steht in engem Bezug zur darstellenden und erarbeitenden Aktionsform (Mathes 2011: 103). Die Lehrkraft kann den Unterricht hier gezielt steuern. Der heute teilweise verbreiteten Meinung, der Frontalunterricht würde insbesondere von der Theorie „verteufelt“, kann entschieden entgegengesprochen werden. Dies ist abhängig von der jeweiligen Zielstellung des Unterrichts. Insbesondere im Rahmen eines erarbeitenden Lehrer-Lerner-Gesprächs besteht für die Lehrkraft die Möglichkeit, den Unterricht zu lenken, andererseits aber auch eine aktive Mitarbeit von den Lernenden einzufordern. Zum Erschließen komplexer Lerninhalte eignet sich ebenfalls der Frontalunterricht.

Beim Lehrervortrag sollten Sie darauf achten, dass dieser eine klare Struktur hat, die Inhalte verständlich präsentiert und visuell verstärkt werden. Dadurch wird den Lernenden die Chance gegeben, Sach-, Sinn- und Problemzusammenhänge besser nachvollziehen zu können. Außerdem ist wichtig, dass Sie den Lernenden Zeit und Raum zur Reflexion geben. Der Frontalunterricht spielt auch eine wichtige Rolle in der Ausbildung der Methodenkompetz der Lernenden: Sie bekommen hier die Chance, Präsentationstechniken am Modell durch Nachahmung zu erlernen. Sie als Lehrkraft sollten den Lernenden an anderer Stelle die Möglichkeit geben, die erlernten Kompetenzen selbst anzuwenden. Frontalunterricht bedeutet nämlich nicht, dass

dieser ausschließlich von der Lehrkraft geleitet werden muss.

Die **Einzelarbeit** fördert selbst verantwortetes Lernen und gibt den Lernenden die Möglichkeit, sich bewusst und intensiv mit der gestellten Aufgabe auseinanderzusetzen. Gestalten Sie die Aufgabenstellung verständlich, präzise und transparent. Nur dann ist es den Lernenden möglich, die Aufgabe auch wirklich selbst zu bearbeiten. Eine Lösung muss nicht direkt erkennbar sein, sodass bei der Bewältigung einer Aufgabe in Einzelarbeit die Möglichkeit alternativer und auch kreativer Lösungsfindungen innerhalb eines bewertungsfreien Schutzraumes besteht.

Arbeiten lediglich zwei Personen zusammen, handelt es sich um eine **Partnerarbeit**. Im Gegensatz zur Gruppenarbeit zeichnet sich die Partnerarbeit durch einen geringen organisatorischen Aufwand aus (z. B. Sitzordnung). Die einfachste Form der Partnerarbeit ist die Zusammenarbeit zweier bereits nebeneinandersitzenden Lernenden. Es bietet sich jedoch auch hier zeitweise an, als Lehrkraft steuernd zu wirken und die Lernpaare zu bestimmen. Eine Möglichkeit ist das Festlegen von „Learning Buddies“, d. h. das Zusammenführen von Lernenden unterschiedlicher Lernstände zur gegenseitigen Unterstützung. Diese „Learning Buddies“ können in Ihrem Unterricht auch in fester Sitzordnung dauerhaft zusammengesetzt werden. Dies erleichtert wiederum den Organisationsaufwand. Damit nicht immer die gleichen Personen zu-

sammenarbeiten, können nach einem festgelegten Zeitraum (z. B. zwei Monaten) die „Learning Buddies“ und somit auch die Sitzordnung rotieren. Wie auch in der Gruppenarbeit werden in der Partnerarbeit die soziale Kompetenz, die Methodenkompetenz sowie die personale Kompetenz der Lernenden gefördert (Mathes 2011: 103 f.).

Mit den Materialien der INA-Pflege-Toolbox können Sie mit allen Sozialformen arbeiten. Die Gruppenarbeit stellt eine sehr beliebte und häufig eingesetzte Form der Kooperation dar. Gleichzeitig ist sie aber auch sehr komplex und oft werden die nötigen Rahmenbedingungen zur Durchführung nicht beachtet. Auf den folgenden Seiten dieses Handbuches wird die Gruppenarbeit ausführlicher beschrieben.

### Die Gruppenarbeit

Beginnen wir zunächst damit zu klären, was Gruppenarbeit nicht ist:

Die Lernenden *sitzen zusammen* und bearbeiten eine Aufgabe jeder für sich. Im Anschluss stellt „die/der beste Lernende“ die Ergebnisse vor. Gruppenarbeit ist ein gemeinsamer Austausch, Kommunikation und die kooperative Lösung von Aufgaben und Problemen. Die empfohlene Gruppengröße beträgt 3 bis 5 Lernende, jedoch kann dies je nach Klassensituation und Lernziel variieren. Auch größere Gruppen können durchaus produktiv sein.

## Sollte ich als Lehrkraft die Gruppenzusammensetzung festlegen?

Hierbei gilt es je nach Ziel und Inhalt der Gruppenarbeit zu unterscheiden:

- Die Lernenden legen fest: Die Autonomie und Selbstwirksamkeit wird gefördert.
- Die Lehrkraft legt fest: Die Leistungsunterschiede werden berücksichtigt – dies kann sowohl förderlich als auch hinderlich sein.
- Zufallsprinzip, z. B. durch „Ziehen“ der gleichen Sorte Schokolade: Abwechslung entsteht, die Zusammensetzung erfolgt nicht nach Beliebtheit oder über Hierarchie.

In die Rollenverteilung (z. B. Zeitmanagerin, Prozessbeobachter, Protokollantin, Materialverantwortlicher, Sprecherin) innerhalb der Gruppen sollte sich die Lehrkraft möglichst nicht einmischen. Ausnahme: Werden immer dieselben Lernenden zur Ergebnispräsentation ausgewählt, weil sie es bereits so gut können, sollte die Lehrperson gegensteuern, aber auch hier wieder nicht hierarchisch, sondern spielerisch, z. B. durch Auslosen der jeweiligen Person kurz vor Ende der Gruppenarbeit.

(vgl. Mathes 2011: 109 ff.)

Eine Gruppenarbeit besteht nicht nur aus der gemeinsamen Bearbeitungszeit eines Arbeitsauftrages, sondern aus mehreren Phasen, die sowohl der Bearbeitungszeit vorausgehen als auch an sie anschließen (vgl. z. B. Mathes 2011: 107 f.).

**1. Hinführung zur Gruppenarbeit:** In dieser Phase erläutern Sie den Lernenden den Arbeitsauftrag sowie die Art und Weise mit der dieser auszuführen ist. Hierbei kann es sich beispielsweise um eine bestimmte Methode (z. B. Gruppenpuzzle, Think-Pair-Share) handeln. In dieser Phase sollten auch Regeln zur Gruppenarbeit aufgestellt oder wiederholt werden (z. B. Kommunikationsregeln). Wie

können Sie überprüfen, ob die Lernenden wissen, was sie zu tun haben? Bitten Sie die Lernenden, den Arbeitsauftrag in eigenen Worten zu wiederholen.

### Achten Sie auf die Zeit und den Umfang:

„Echte“ Gruppenarbeiten lassen sich nicht in 30 Minuten durchführen.

**2. Arbeitszeit:** Geben Sie den Lernenden Zeit, sich mit dem Arbeitsauftrag auseinander zu setzen. Sie können dies in Einzelarbeit oder bereits in der Gruppe tun. Dazu gehören die Sichtung (Auch dafür bitte Zeit einplanen.)

und Bearbeitung des von der Lehrkraft zur Verfügung gestellten Materials. Anschließend werten die Lernenden gruppenintern ihre Ergebnisse aus (Dafür bitte ebenfalls Zeit einplanen.) und bereiten eine Präsentation für das Plenum vor.

**3. Ergebnispräsentation:** In dieser Phase präsentieren die Lernenden ihre Erarbeitung. Sie sollten sicherstellen, dass die Lernenden über geeignete Präsentationstechniken verfügen und sie gegebenenfalls bei der Aneignung dieser unterstützen. Auf keinen Fall sollte die erste gemeinsam durchgeführte Gruppenarbeit bereits eine Prüfungssituation sein.

**4. Sicherung und Zusammenfassung:** Sowohl Sie als auch die zuhörenden Lernenden

sollten den präsentierenden Lernenden angemessen Rückmeldung geben. Hierbei sollten die allgemeinen Feedback-Regeln beachtet und die Lernenden nicht überladen werden (z. B. zwei konkrete positive Aspekte der Präsentation und ein Verbesserungsvorschlag). Offene Probleme und Fragestellungen sollten geklärt werden. Am Ende können Sie als Lehrkraft eine Zusammenfassung geben oder die Lernenden zusammenfassen lassen. Sehen Sie davon ab, Ihren eigenen Erwartungshorizont weiterzugeben, da die Lernenden sich ggf. darauf berufen und ihre eigenen Ergebnisse als weniger wertvoll ansehen könnten („Am Ende bekommen wir die richtige Lösung ja sowie so von der Lehrkraft.“).

### Während der Gruppenarbeit: die Lehrkraft als Coach/Mentor\*in

- bei Erläuterung der Methode: Vermitteln Sie den Lernenden, dass sie möglichst selbstständig arbeiten sollen, Sie ihnen aber bei Fragen jederzeit zur Seite stehen.
- besonders zu Beginn der Arbeitsphase: Geben Sie den Lernenden zunächst Raum zur Bearbeitung der Aufgabe. D. h. auch, dass die Lernenden zunächst versuchen, ihre Fragen gruppenintern zu klären, bevor Sie unterstützend tätig werden (dies kann die Selbstständigkeit fördern und gibt Lernenden nicht das Gefühl, dauerhaft überwacht zu werden).
- Beobachterrolle annehmen: Wenn Sie im Laufe der Gruppenarbeit zu den einzelnen Gruppen hingehen, verschaffen Sie sich einen Überblick über den jeweiligen Arbeitsstand - ohne jedoch sofort alle Fragen direkt zu beantworten (besser: den Lernenden Impulse zur Selbsthilfe geben).
- Sie sollten nicht nur mit dominanten Lernenden kommunizieren, sondern auch andere Gruppenmitglieder ansprechen
- Einmischung von Lehrkräften in die Gruppenarbeit: Bei Beleidigungen/Herabwürdigungen und ggf. wenn einzelne Gruppenmitglieder ausgeschlossen werden (z. B. sozial oder durch Nutzen einer Fremdsprache, die nicht alle verstehen) ist es notwendig, dass Sie einschreiten.

(vgl. Mathes 2011: 111 ff.)

## Die fünf Basiselemente des kooperativen Lernens

So wie nicht jede Gruppenarbeit kooperativ sein muss, ist kooperatives Lernen nicht einfach nur Gruppenunterricht. Kooperative Lernanlässe (Partner- und Gruppenarbeit, bestimmte Methoden) schaffen Situationen, in denen Lernende sich gegenseitig Inhalte vermitteln und beim Erlernen dieser unterstützen können (Aßmann 2012: 6). Das sogenannte „Lernen durch Lehren“ ist sowohl für sogenannte leistungsschwächere als auch für leistungsstärkere Schüler effektiv (ebd.). Die Rolle der Lehrperson als Coach/Mentorin ist in diesem Zusammenhang noch einmal besonders zu betonen.

Dem kooperativen Lernen liegen fünf Basiselemente zugrunde (vgl. Aßmann 2012; Green/Green 2005):

- **Positive Abhängigkeit**, d. h., die Gruppenmitglieder arbeiten zusammen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Sie sind nur erfolgreich, wenn alle „an einem Strang ziehen“.
- **Unterstützende Interaktion**, d. h., die Lernenden bauen Vertrauen auf, indem sie sich zuhören, gegenseitig ermutigen, loben, Gespräche führen und Hilfe anbieten. Durch die Förderung dieser sozialen Fähigkeiten können

sich die Lernenden mit ihrer Gruppe und dem Lernziel besser identifizieren.

- **Individuelle Verantwortung**, d. h., jede/r Lernende muss einen Teil des Ganzen leisten; ohne den Beitrag der einzelnen Person ist das Gesamtergebnis nicht komplett.
- **Partner-/gruppenbezogene Kommunikation**, d. h., die Lernenden müssen sozial-kommunikative Fertigkeiten in Bezug auf Teamarbeit erlernen und anwenden. Dazu gehören die Fähigkeiten zu Führen, Entscheiden, Vertrauen sowie Konflikte zu lösen.
- **Gruppenbewertung**, d. h., die Gruppenmitglieder bewerten ihre Arbeit und reflektieren Verbesserungsmöglichkeiten.

### Reflektieren Sie:

- Welche Sozialform setzen Sie für welche Lernziele ein?
- Welche Sozialform nutzen Sie am häufigsten im Unterricht?
- Welche Sozialform nutzen Sie wenig oder gar nicht in Ihrem Unterricht?
- Wie oft wechseln Sie zwischen den Sozialformen?
- Schaffen Sie Lernsituationen, in denen die Lernenden in Gruppen arbeiten können?

## 5.7 Unterrichtsmethoden

Wie alle den Unterricht betreffenden Entscheidungen, empfiehlt sich auch bei den Unterrichtsmethoden die „goldene Mitte“, d. h., es sollte durchaus ein Methodenwechsel stattfinden,

aber nicht in übertriebenem Maße. Außerdem sollten Sie die Methoden passend zu den Unterrichtsinhalten und -zielen auswählen. Weiterhin gehen Sie bitte, auch in der Erwach-

senenbildung, nicht davon aus, dass die ausgesuchten Methoden bereits von allen Lernenden beherrscht werden. Sie müssen, genau wie alle anderen Unterrichtsinhalte, eingeführt und geübt werden. Insbesondere für die ersten „Versuche“ sollten Sie deswegen auch mehr Zeit einplanen und eventuell eine kleinschrittige Herangehensweise wählen, um eine Überforderung der Lernenden zu vermeiden.

Im Folgenden werden die „Fallstudie“ und das „Rollenspiel“ ausführlicher beleuchtet. Wir haben an dieser Stelle diese beiden Methoden exemplarisch aus dem gewaltigen Pool an bestehenden Unterrichtsmethoden ausgewählt, da sie im Rahmen der INA-Pflege-Lehr- Lernmaterialien häufiger eingesetzt werden. Weitere Methoden und deren Erklärung können Sie zum Beispiel hier finden:

- Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.) (2018): Methoden-Kiste. URL: <http://www.bpb.de/shop/lernen/thema-im-unterricht/36913/methoden-kiste> [15.04.2019].
- Deutsches Kinderhilfswerk (o. J.): Die Methodendatenbank des Deutschen Kinderhilfswerkes. URL: <https://www.kinderpolitik.de/methoden> [15.04.2019].
- Klippert, Heinz (2004): Methodentraining. 14. Aufl. Weinheim/Basel.
- Mattes, Wolfgang (2011): Methoden für den Unterricht. Kompakte Übersichten für Lehrende und Lernende. Paderborn: Schöningh Verlag.
- Meyer, Hilbert (2011): Unterrichtsmethoden. 2. Bände. 14. Aufl. Berlin.
- Siebert, Horst (2010): Methoden für die Bildungsarbeit. Bielefeld.
- Uni Köln (o. J.): Methodenpool. URL: <http://methodenpool.uni-koeln.de/> [15.04.2019].

## Unterrichtsmethoden in der INA-Pflege-Toolbox 2

| Methode*      | Kurzbeschreibung                                                                                                                                            | zu finden in Modul Baustein/Lerneinheit                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gruppenarbeit | Gruppenarbeit ist ein gemeinsamer Austausch, Kommunikation und die kooperative Lösung von Aufgaben und Problemen.                                           | PRO 1/1, PRO 5/2, PRO 6/1, SEX 3/1, INT 2/2, INT 2/4                                                   |
| Rollenspiel   | In einem Rollenspiel übernehmen die Lernenden kurzzeitig die Identität einer anderen Person („Rolle“) und gestalten eine vorgegebene Situation spielerisch. | KRA 1/1, PRO 1/1, PRO 2/1, PRO 2/2, PRO 4/2, PRO 5/2, SEX 1/4, SEX 3/2, INT 2/2, INT 2/8, STR 2/4 (2x) |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Fallbeispiel              | Eine Fallstudie ist ein strukturiertes Lehr- und Lernverfahren, bei dem eine authentische oder fiktive Situation in einem konkreten, praxisnahen und problemhaltigen Fall dargestellt ist.                                                                                                                                                                                           | SEX 3/1, PRO 2/1, PRO 4/3, PRO 4/5, PRO 5/1, PRO 5/2, PRO 6/3                   |
| Think-Pair-Share          | Think-Pair-Share beschreibt ein Verfahren des kooperativen Lernens, das in drei Phasen gegliedert ist. In der ersten Phase setzen sich die Lernenden alleine mit dem Problem auseinander (Think), daran anschließend erfolgt ein Austausch mit einem Partner/einer Partnerin (Pair) und anschließend findet der Austausch in einer größeren Gruppe und/oder im Plenum statt (Share). | PRO 3/2, PRO 4/4, SEX 1/1, SEX 3/2, SEX 3/3, INT 1/3, INT 2/3, INT 2/7, STR 1/2 |
| Mindmap                   | Eine Mindmap ist die visuelle Darstellung zum Erschließen eines Themengebietes, zum Planen eines Arbeitsprozesses oder zum Festhalten von Arbeitsergebnissen. Nach dem Prinzip der Assoziation sollen sich hierbei Gedanken frei entfalten und in Kategorien zusammengefasst werden.                                                                                                 | SEX 1/2, INT 2/3, STR 1/1                                                       |
| Scaffolding (Stützgerüst) | Scaffolding beschreibt die Unterstützung der Lernenden im Lernprozess durch das Bereitstellen von Hilfsangeboten. Diese werden mit fortschreitender Kompetenz ausgedünnt, bis die Lernenden schließlich selbstständig Lösungen finden können.                                                                                                                                        | SEX 1/2                                                                         |
| Diskussion                | Die Diskussion ist ein kontroverser Meinungs- und Argumentaustausch nach festgelegten Gesprächsregeln.                                                                                                                                                                                                                                                                               | SEX 1/4, STR 2/1                                                                |
| Glossar                   | Ein Glossar ist ein Hilfsangebot, häufig auf sprachlicher Ebene. Es kommt häufig in Form einer Wortliste vor und kann im Umfang variieren (reine Auflistung der Worte oder mit Definitionen etc.). Ein Glossar dient oft als Scaffolding-Angebot.                                                                                                                                    | SEX 2/2                                                                         |
| Lesestrategien            | Lesestrategien sind Taktiken, die Texte für verschiedene Lernertypen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zugänglich machen sollen. Häufig lockern sie Texte auf oder machen sie mithilfe zusätzlicher Informationen zugänglicher.                                                                                                                                                      | PRO 1/1, PRO 3/1, SEX 2/3, INT 2/6                                              |



|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Stummes Schreibgespräch („Silent Discussion“) | Bei einem stummen Schreibgespräch kommunizieren die Lernenden schriftlich miteinander. Traditionelle Kommunikationsmuster werden hierbei aufgebrochen und auch verbal zurückhaltende Lernende können sich beteiligen. Es eignet sich vor allem dazu, tabuisierte Themen zu besprechen.                                                                                                                                                                       | SEX 3/2                                                       |
| Vier-Ecken-Methode (Positionierung)           | Die Vier-Ecken-Methode ist eine Positionierungsübung, bei der die Lernenden zu unterschiedlichen Aussagen räumlich Stellung nehmen müssen. Traditionell werden diese Aussagen in den vier Ecken des Klassenraums positioniert. Alternativ können aber auch nur 2 oder mehr als 4 Aussagen zur Verfügung stehen.                                                                                                                                              | INT 1/1                                                       |
| Brainstorming                                 | Das Brainstorming wird häufig als Einstiegsmethode benutzt und bietet den Lernenden die Möglichkeit, sich frei und kreativ zu einem Thema zu äußern. Das Brainstorming ermöglicht den Lernenden auf Vorwissen zurückzugreifen und sich mit anderen Lernenden auszutauschen. Von Kritik und einer Bewertung der Beiträge wird abgesehen.                                                                                                                      | KRA 1/3, PRO 2/2, INT 1/3, INT 2/1, INT 2/5, INT 2/9, STR 1/1 |
| Brainwriting/653-Methode                      | Das Brainwriting ähnelt dem Brainstorming (s. o.), findet jedoch in zwei verschiedenen Phasen statt. Hier haben die Lernenden die Möglichkeit, erst einmal ihre Gedanken zu verschriftlichen bevor diese dann anschließend in der Gruppe diskutiert werden.                                                                                                                                                                                                  | INT 1/3, STR 2/4                                              |
| Partnerinterview                              | Lernende interviewen sich gegenseitig zu einem Thema/Lerngegenstand, den sie sich zuvor selbst erarbeitet haben. Hierbei bietet sich folgende Differenzierungsmöglichkeit: Die sich befragenden Lernenden haben entweder die gleichen Informationen zur Verfügung gehabt und sichern das neue Wissen durch gegenseitiges Befragen; oder sie hatten unterschiedliche Materialien/Informationen und ergänzen somit ihr Wissen durch das gegenseitige Abfragen. | INT 2/2                                                       |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| (Einstiegmethode)<br>Kartenabfrage | Die Kartenabfrage ist ebenfalls eine Unterform des Brainstormings. Die Lernenden notieren hierbei ihre Gedanken zu einem vorgegebenen Thema auf Karten. Diese werden anschließend an der Tafel gesammelt, sortiert und besprochen. Auch diese Methode eignet sich gut als Einstieg in eine Stunde bzw. in ein neues Thema/Themengebiet.                                                                               | PRO 2/1, PRO 3/1,<br>PRO 3/3, INT 2/7,<br>STR 1/1, STR 2/5 |
| Fantasiereise                      | Die Fantasiereise ist eine Meditationsübung für Phasen der Ruhe und Entspannung im Unterricht. Es werden Geschichten oder Texte gehört, anschließend bekommen die Lernenden einige Zeit, in der sie ihre Gedanken verarbeiten und zum Unterrichtsgeschehen zurückkehren können.                                                                                                                                       | STR 4/1,<br>STR 4/3                                        |
| Blitzlicht-Methode                 | In der Blitzlicht-Methode äußern sich alle Lernenden der Reihe nach kurz (1-2 Sätze) zu einem Thema bzw. einer Fragestellung. Diese Methode ist gut dafür geeignet, eine Unterrichtsstunde/ein Thema zusammenzufassen bzw. zu evaluieren. Die Beiträge der Lernenden werden in der Blitzlicht-Methode nicht bewertet; Verständnisfragen sind erlaubt.                                                                 | ERN 1/1                                                    |
| Schülerpräsentation                | Die Schülerpräsentation ist eine sprachliche ggf. mediengestützte Darbietung der Lernenden. Im Unterricht ist das Ziel meist, ein Publikum zu informieren (z. B. über die Ergebnisse von Arbeitsphasen). Neben der Ausbildung der Präsentationskompetenz der Vortragenden soll außerdem die Rezeptionskompetenz der Zuhörenden gefördert werden. Dies beinhaltet u. a. das Erlernen von geeigneten Feedback-Methoden. | PRO 2/2,<br>PRO 4/1,<br>PRO 5/1,<br>PRO 6/1                |
| Stationenlernen                    | In dieser Methode erhalten die Lernenden in Form von „Stationen“ unterschiedliche Lernangebote zu einem übergeordneten Thema. Idealerweise werden hierbei unterschiedliche Lernkanäle angesprochen und es sollte sowohl Pflicht- als auch Wahlaufgaben geben. Die Lernenden sollten durch die Umsetzung der Methode dazu befähigt werden, die Aufgaben selbstständig bearbeiten zu können.                            | PRO 3/3                                                    |

Tabelle 5-2 Beispielhaft ausgewählte Unterrichtsmethoden der INA-PflegeToolbox 2 (vgl. auch: Mattes 2011)

## Die Fallstudie

Eine Fallstudie ist ein strukturiertes Lehr- und Lernverfahren, bei dem eine authentische oder fiktive Situation in einem konkreten, praxisnahen und problemhaltigen Fall dargestellt ist (vgl. Arndt 2013: 187). Die Fallstudie ist besonders gut dafür geeignet, eine vernetzte Denkstruktur aufzubauen, da die Lernenden bei der eigenständigen Problemlösung verschiedene Lösungsansätze betrachten können (Pilz 2007, 26 f.)

Ein „Fall“ verbindet Theorie und Praxis miteinander. Dies geschieht entweder deduktiv oder induktiv.

- Deduktion: theoretische Erkenntnisse auf konkrete Situationen anwenden („Vom Allgemeinen auf's Spezifische.“)
- Induktion: ausgehend vom Einzelfall werden allgemeine theoretische Einsichten gewonnen („Vom Spezifischen auf's Allgemeine.“)

## Wann ist ein Fall ein Fall?

Ein Fall:

- stellt für Lernende relevante Probleme/Situationen dar.
- enthält genügend Informationen, um Rückschlüsse abzuleiten/Erkenntnisse zu gewinnen (bzw. Hinweise, wo diese Informationen gefunden werden können).
- ist lebensnah, konkret, authentisch, anschaulich und abwechslungsreich.
- berücksichtigt die Vorerfahrungen der Lernenden.
- ist im Umfang und Komplexitätsgrad angemessen für Lernende.
- lässt unterschiedliche Lösungen zu.
- lässt sich bzgl. des Schwierigkeitsgrads anpassen, z. B. durch Informationzugabe oder -reduktion.
- muss die Informationen nicht linear und strukturiert vorgeben (abhängig von den Erfahrungen der Lernenden).

(vgl. Arndt 2013: 187)

| Vorteile für Lernende                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ermöglicht die Bearbeitung anspruchsvoller Aufgaben</li> <li>• direkter Anwendungsbezug</li> <li>• fachdidaktische Prinzipien der Problemorientierung, Situationsorientierung und Lebens- bzw. Praxisnähe werden berücksichtigt</li> <li>• Selbstständigkeit und Selbsttätigkeit der Lernenden werden gefördert</li> </ul>                                         |
| Nachteile und Probleme für Lernende                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoher Zeitaufwand</li> <li>• problematisch, wenn die Passung zwischen Lernziel(en) und Fall nicht eindeutig erkennbar ist</li> <li>• ggf. Überforderung der Lernenden durch neue Methode (sanfte Heranführung nötig)</li> <li>• zu starke Fokussierung auf Einzelfallbearbeitung kann die Verallgemeinerung und Systematisierung der Inhalte erschweren</li> </ul> |

Tabelle 5-3 Vor- und Nachteile von Fallstudien für Lernende (vgl. Arndt 2013: 191 f.)

Auch die Bearbeitung von Fallstudien unterliegt einem Verlaufsschema, welches den reibungslosen Ablauf erleichtert (angelehnt an Weitz 2007: 106 f.).

1. Zu Beginn werden die Lernenden mit dem Fall **konfrontiert**, d. h. sie erfassen die Informationen und erkennen die Problemstellung. Es ist hier sinnvoll, am Ende der Phase sicherzustellen, dass alle Lernenden die Situation richtig analysiert haben. Dies kann in einem Lehrgespräch geschehen und legt eine Basis für die weitere Fallbearbeitung.
2. In dieser Phase machen sich die Lernenden auf die **Suche nach den Informationen**, die für die Lösung des Problems relevant sind. Dies kann daraus bestehen, dass sie die Informationen aus dem vorgegebenen

Beispiel selektieren und strukturieren. Weiterhin können – bei erhöhtem Schwierigkeitsgrad – die Lernenden weitere Informationen/Hinweise außerhalb des Fallbeispiels selbstständig recherchieren.

• **Lehrkraft** steht bei der Fallarbeit beratend zur Seite, stellt Hilfen zur Verfügung und moderiert die Disputationsphase.

3. Auf Grundlage der Problemstellung und der extrahierten Informationen können die Lernenden nun mögliche, **unterschiedliche Lösungswege entwickeln**. Sie als Lehrkraft sollten die Lernenden explizit dazu ermuti-

gen, mehrere Lösungsvarianten herauszuarbeiten und die verschiedenen Alternativen kritisch zu beleuchten. Hierbei können sich die Lernenden z. B. auch in Partnerarbeit oder in Gruppen austauschen und diskutieren.

4. Diese Phase geht beinahe nahtlos aus der vorherigen Phase hervor, da die Lernenden sich nun aus den unterschiedlichen Lösungsvarianten **begründet für eine Problemlösung entscheiden** sollten. An dieser Stelle bietet es sich an, die verschiedenen Möglichkeiten zum Vergleich visuell darzustellen (als Text, als Bild, als Tabelle, als Grafik). Üben Sie diese Darstellungsformen gerne mit den Lernenden, entweder bereits vor der Bearbeitung eines Fallbeispiels oder während der gemeinsamen Bearbeitung eines ersten Falles.
5. Die Lernenden stellen ihren Lösungsvorschlag im Plenum vor und bekommen von den anderen Lernenden eine Rückmeldung. In dieser Phase stehen **die gemeinsame**

**Diskussion der Lösungswege** sowie mögliche Verbesserungsvorschläge im Vordergrund.

6. Handelt es sich beim besprochenen Fallbeispiel um einen echten Fall, können die Lernenden nun ihre **gewählte Lösung mit der Realität vergleichen** (Transfer). Ist das von der Lerngruppe erarbeitete Ergebnis eventuell sogar besser als die tatsächliche Umsetzung? Warum ist sie besser? Warum nicht? Weiterhin kann überlegt werden, ob diese am Einzelfall gewonnenen Erfahrungen verallgemeinert werden können: Wo liegt ein Transferpotential auf andere Fälle oder den Arbeitsalltag der Lernenden?

Je nach Schwerpunktsetzung gibt es verschiedene Möglichkeiten, Fallbeispiele darzustellen: Sie können im Umfang variieren, in der Verfügbarkeit von Informationen, den Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung oder auch der Verfügbarkeit von Lösungen (vgl. Arndt 2013: 188).

### Ziele Fallstudie:

- Probleme erkennen, bewerten und eigenständig Lösungen entwickeln
- begründete Entscheidungen treffen/Alternativen bedenken
- Kooperation/Kommunikation
- nachhaltiges Lernen durch elaboriertes Auseinandersetzen mit Inhalten

(vgl. Arndt 2013: 191)

## Das Rollenspiel

Im Rollenspiel werden spielerisch realitätsnahe Situationen nachgespielt. Der Begriff „Rolle“ stammt aus der Soziologie und verbindet spezifische Erwartungshaltungen, Werte, Handlungsmuster und Persönlichkeitsmerkmale mit der Position, die die Person in der Gesellschaft bzw. in einem bestimmten gesellschaftlichen Kontext einnimmt (vgl. Arndt 2013: 157).

Weiterhin steckt im Begriff Rollenspiel das Wort „Spiel“. Dies betont zum einen den Übungscharakter der Methode, andererseits macht es aber deutlich, dass es auch in dieser Übung feste Regeln, Ziele und einen Problemlösungsprozess gibt. Darüber hinaus sollten die dargestellten Situationen auch hier wieder möglichst lebensnah für die Lernenden sein und Transferpotential bieten (vgl. ebd.).

Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung von Rollenspielen im Unterricht ist eine hinreichende Kommunikationskompetenz, Empathiefähigkeit, Rollendistanz und Ambiguitätstoleranz, um sich auf Rollenspiele einzulassen (vgl. Arndt 2013: 161). All diese Aspekte können jedoch auch nach und nach von den Lernenden erlernt und ausgebaut werden (je nach Umfang und Schwierigkeitsgrad des Rollenspiels). Und auch für Sie als beratend zur Seite stehende Lehrkraft gelten diese Voraussetzungen, denn wenn Sie nicht hinter der Methode stehen, werden Sie Schwierigkeiten

haben, die Lernenden dafür zu begeistern.

Rollenspiele können einerseits eng vorstrukturiert sein, z. B. durch sehr ausführliche Rollenkarten. Dabei orientieren sich die Lernenden ausschließlich an den (Text-)Vorgaben. Andererseits können Rollenspiele sehr offen sein, d. h., den Lernenden werden die jeweiligen Rollen präsentiert. Die Ausgestaltung und Interpretation der Rolle obliegt den Lernenden (vgl. Arndt 2013: 159). Viele Rollenspiele können in ihrem Aufbau nicht eindeutig einem der skizzierten Pole zugeordnet werden, sondern nehmen unterschiedliche Zwischenformen an. Weiterhin muss nicht immer eine ganze Gruppe eine Rolle einnehmen, auch ein Selbstgespräch oder ein Monolog kann ein Rollenspiel sein. Die einzelnen Rollen können während des Spiels (fließend) ausgetauscht werden oder das gesamte Spiel in mehreren Runden von unterschiedlichen Personen durchlaufen werden. Auch die Beobachtenden können bereits während des Spiels aktiv „eingreifen“ und so den Fortgang beeinflussen (vgl. Arndt 2013: 159 f.).

Die Ausgestaltung kann sehr kreativ sein und es gibt fast keine Grenzen. Jedoch sollten Sie vorher festlegen, wie das jeweilige Rollenspiel ablaufen soll und welche Variationen stattfinden können. Spontane Änderungen können unter Umständen das Ergebnis verfälschen und ungeübte Spielende verunsichern.

| Vorteile für Lernende                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerische inhaltliche Auseinandersetzung</li> <li>• ggf. ganzheitliche Lernziele</li> <li>• Situationsorientierung/Lebens- und Praxisnähe</li> <li>• Lernendenselbstständigkeit</li> </ul>                                      |
| Nachteile und Probleme für Lernende                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitaufwand</li> <li>• mögliche Überforderung der Lernenden</li> <li>• Hemmungen/Angst, der Lernenden, im Mittelpunkt zu stehen</li> <li>• ggf. ungleiche Verteilung der Aktivitäten (Rollenspielende vs. Beobachtende)</li> </ul> |

Tabelle 5-3 Vor- und Nachteile von Rollenspielen für Lernende (Arndt 2013: 161 f.)

Wie in der Bearbeitung von Fallstudien, empfiehlt es sich auch im Ablauf von Rollenspielen ein vorgegebenes Schema beizubehalten. Eine Möglichkeit wird im Folgenden beschrieben (angelehnt an Arndt 2013: 158 f.):

1. Ein Rollenspiel beginnt damit, dass Sie die Lernenden **in die Spielsituation einführen**, d. h. sie werden über die einzunehmenden Rollen und die vorliegenden Konflikte/Situationen informiert. Im Rahmen eines Unterrichtsgesprächs können Sie gemeinsam mit den Lernenden diese Situationen in den Unterrichtskontext (behandeltes Thema, Vorwissen) einbetten. Weiterhin sollten Spielregeln und Rahmenbedingungen (Zeitvorgaben) geklärt werden.
2. In der nächsten Phase erfolgt **die Vorbereitung des eigentlichen Spiels**. Die Ler-

nenden bekommen eine Rolle zugewiesen (oder alternativ: Beobachterrolle). Mithilfe von Rollenkarten oder der Aufgabe, sich die nötigen Informationen selbst zu beschaffen, bereiten sich die Lernenden auf ihre Rolle vor. Diese Phase kann z. B. in Gruppenarbeit erfolgen, wobei es sich anbietet, dass

- die Lernenden gemeinsam eine Rolle vorbereiten und einüben, sodass jeder von Ihnen diese am Ende vorspielen kann oder
- die Lernenden gemeinsam eine Rolle vorbereiten, die aber nur von einer Person eingeübt und anschließend dargestellt wird.
- Lernende, die im anschließenden Spiel die Beobachterrolle einnehmen, sollten sich auch bereits in dieser Phase darauf

vorbereiten, indem sie zum Beispiel einen Kriterienkatalog mit gezielten Beobachtungsaufgaben anfertigen oder sich mit dem von Ihnen vorbereiteten Kriterienkatalog vertraut machen.

3. Im Anschluss an die Vorbereitung erfolgt die **Durchführung des Rollenspiels**. Sie sollten sich als Lehrkraft an dieser Stelle zurückhalten und nur eingreifen, wenn unbedingt notwendig (z. B. wenn die Lernenden während des Spielens auf eine persönliche Ebene abgleiten und sich außerhalb des Spiels beleidigen). Ermutigen Sie die Beobachtenden, wichtige Beobachtungen schriftlich

festzuhalten. Das Rollenspiel kann einmalig oder mehrmalig durch eine oder verschiedene Gruppen durchgeführt werden.

4. Bei mehrmaliger Durchführung bietet es sich an, nach jeder Runde die wichtigsten Punkte/Erkenntnisse kurz zu diskutieren. Nachdem alle Rollenspiele aufgeführt wurden, erfolgt eine **detaillierte Reflexion der Inhalte sowie der Transfer der gewonnen Erkenntnisse zur Lebens- und Arbeitsrealität** der Lernenden. In dieser Phase agieren Sie als Moderatorin und stehen den Lernenden beratend zur Seite.

### Ziele Rollenspiel:

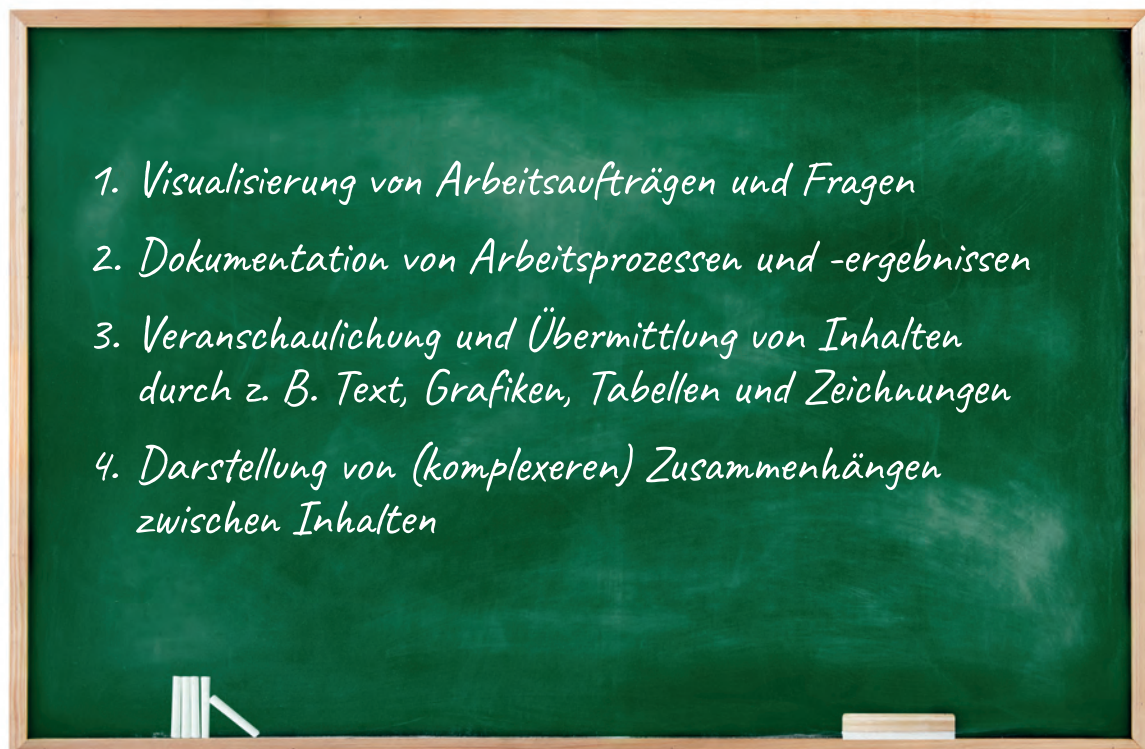
- Kommunikationskompetenz stärken, z. B. zuhören, argumentieren, auf andere Argumente eingehen
- Sozialkompetenz fördern (Empathie durch Rollenübernahme, Begegnen von Konfliktsituationen, andere Werte/Positionen/Bedürfnisse kennenlernen und akzeptieren etc.)
- fremde soziale Rollen kennen lernen
- Theorie der sozialen Rollen kennenlernen und diese im Leben erfolgreicher umzusetzen (z. B. meine Rolle als Pflegehilfskraft)

(vgl. Arndt 2013: 161)



## 5.8 Das Tafelbild

Die Tafel ist weiterhin ein häufig eingesetztes Medium im Unterricht. Dabei erfüllt sie unterschiedliche Funktionen:



Bitte achten Sie darauf, die Tafel nicht als Machtinstrument zu missbrauchen, d. h. die Lernenden nicht vor den Augen anderer vorzuführen (Leistungskontrolle).

Für ein anschauliches, informatives und nachvollziehbares Tafelbild empfiehlt es sich, bestimmte Gestaltungsmerkmale zu berücksichtigen:

- Seien Sie bzgl. der Gestaltung des Tafelbildes ein Vorbild für die Lernenden.
- Nutzen Sie ausschließlich eine saubere und streifenfreie Tafel.
- Berücksichtigen Sie ausreichend Platz für eine Überschrift/für ein Stundenthema.
- Gestalten Sie das Tafelbild – wie Ihren Unterricht – strukturiert und systematisch.
- Gestalten Sie Tafelbilder nicht zu voll – dann bleibt der Inhalt übersichtlich.
- Achten Sie auf eine lesbare Schrift (Größe und Erkennbarkeit).

- Nutzen Sie wohldosierte Hervorhebungen, z. B. Unterstreichungen, Farben, Umrahmungen und Pfeile. Diese sollten den Lernenden in ihrer Bedeutung erklärt werden.
- Positionieren Sie wichtige Informationen in der Mitte der Tafel.
- Schaffen Sie optische Ankerreize und Prägnanz.
- Nutzen Sie Seitentafeln zum Beispiel für Erklärungen, Notizen, Aufgaben und Hilfen.
- Achten Sie bitte darauf, während des Tafelanschriebs nicht gleichzeitig mit den Lernenden zu sprechen und ihnen so den Rücken zuzudrehen.
- **Planen Sie ausreichend Zeit ein, in der die Lernenden das Tafelbild übernehmen können.**

### Statisch, dynamisch oder interaktiv?

Eng verknüpft mit den Funktionen der Tafel ist die Art und Weise, mit der Sie ihr Tafelbild entwickeln können. Hierbei werden drei Möglichkeiten unterschieden (vgl. Gudjohns 2011: 172 f.) :

| Das statische Tafelbild...                                                                                                                                                                                                                               | Das dynamische Tafelbild...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Das interaktive Tafelbild...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>... besteht bereits vor der Unterrichtsstunde und bleibt auch im Verlauf dieser unverändert.</p> <p>Es dient vor allem dazu, die Lernenden zu Informieren und den Lehrendenvortrag visuell zu unterstützen (Stundenablauf, Texte, Grafiken etc.).</p> | <p>... wird schrittweise im Unterrichtsverlauf entwickelt. So werden zum Beispiel Abläufe dargestellt.</p> <p>Die Lernenden sind rezeptiv beteiligt (auditiv, visuell), tragen aber selbst nicht zur Entstehung des Tafelbildes bei.</p> <p>Ausnahme: Darbietende Unterrichtsphase, die von den Lernenden ausgeht (z. B. Präsentation), bei der diese die Tafel nutzen.</p> | <p>... bezieht die Lernenden bei seiner Entstehung mit ein. Dies kann z. B. im Rahmen eines Unterrichtsgesprächs erfolgen. Die Lernenden reagieren auf Impulse, Sie nehmen die Antworten oder Vermutungen an der Tafel auf. Weiterhin können die Lernenden auch selbst an der Tafel arbeiten und dort ergänzen, gestalten und verändern. Sie als Lehrkraft können sich dann weitgehend zurückhalten.</p> |

Tabelle 5-4 Formen von Tafelbildern

## Beispiel für Tafelbildentwicklung in der INA-Pflege-Toolbox (Modul Stress, 2. Baustein, LE 2)

Tafelbild 1. Schritt:

| Wiederholungen                                                                                                                                                                                                                                   | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                | Informationen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Stressoren (S):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• physikalisch-chemisch S.</li> <li>• mentale S.</li> <li>• psychisch S.</li> <li>• soziale S.</li> </ul> <b>Unsere 5 Sinne:</b><br>sehen, hören,<br>schmecken,<br>riechen, fühlen | <p>Stressoren → Sinne</p> <p><b>ALARM!</b></p>  |               |

Tafelbild 2. Schritt:

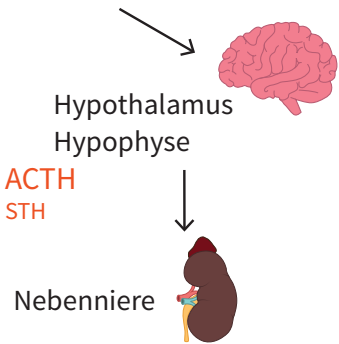
| Wiederholungen                                                                                                                                                                                                                                   | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                                                                                                                                                                                               | Informationen                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stressoren (S):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• physikalisch-chemisch S.</li> <li>• mentale S.</li> <li>• psychisch S.</li> <li>• soziale S.</li> </ul> <b>Unsere 5 Sinne:</b><br>sehen, hören,<br>schmecken,<br>riechen, fühlen | <p>Stressoren → Sinne</p> <p><b>ALARM!</b></p>  <p>Hypothalamus<br/>Hypophyse</p> <p>ACTH<br/>STH</p> <p>Nebenniere</p> <p>Noradrenalin } Nebennierenrinde (NNR)<br/>Adrenalin }</p> <p>Cortisol – Nebennierenmark (NNM)</p> | <b>2 Regelkreise:</b><br>Vegetatives Nervensystem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• schnell</li> <li>• direkt</li> </ul> Hormonsystem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• langsam</li> <li>• indirekt</li> </ul> |

Abbildung 5-3 Tafelbildentwicklung

## 5.9 Einfache Sprache und Leichte Sprache

Die Inhalte der INA-Pflege-Toolboxen wurden in Einfacher Sprache geschrieben. Dieser Sprachstil eignet sich im Besonderen für Menschen mit geringen Deutsch- bzw. Grundbildungskennt-

nissen. Kennzeichnend gegenüber der Standardsprache ist, dass bei der Einfachen Sprache simple Begrifflichkeiten bzw. kürzere Sätze verwendet werden:

| Standardsprache                                                                                                                                                                                              | Einfache Sprache                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kommt es aufgrund eines Pflegefehlers zu einem Gerichtsverfahren, ist die Einrichtung in der Pflicht nachzuweisen, dass die Pflegedokumentation unter Einhaltung der rechtlichen Bestimmungen geführt wurde. | Wegen eines Pflegefehlers kann es zu einem Gerichtsverfahren kommen.<br><br>Dann muss die Einrichtung nachweisen, dass richtig und vollständig dokumentiert wurde. |

**Tabelle 5-5** Vergleich Standardsprache – Einfache Sprache (Beispiel aus der INA-Pflege-Toolbox)

Bsp.: Vergleich Standardsprache – Einfache Sprache (Beispiel aus der INA-Pflege-Toolbox 1)

genutzt“ (Kellermann 2014: 7 in Lubjuhn/Moraht 2016: 48).

Die Einfache Sprache entstand aus dem Konzept der Leichten Sprache. Dabei ist die „Einfache Sprache [...] komplexer [als Leichte Sprache]. Auch schwierigere Begriffe werden

Vor allem die starren Regeln, welche bei der Leichten Sprache eingehalten werden müssen, grenzen sie gegenüber der Einfachen Sprache ab.

| Regel                                                                            | Leichte Sprache         |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|                                                                                  | schlecht                | gut               |
| Benutzen Sie einfache Wörter                                                     | genehmigen              | erlauben          |
| Benutzen Sie Wörter, die etwas genau beschreiben.                                | Öffentlicher Nahverkehr | Bus und Bahn      |
| Benutzen Sie bekannte Wörter. Verzichteten Sie auf Fach-Wörter und Fremd-Wörter. | Workshop                | Arbeits-Gruppe    |
| Benutzen Sie positive Sprache.                                                   | Peter ist nicht krank.  | Peter ist gesund. |

**Tabelle 5-6** Auszug aus den Regeln für Leichte Sprache – bereitgestellt vom Netzwerk für Leichte Sprache

Darüber hinaus sollen komplexe Wörter, wie beispielsweise Komposita, bei der Leichten Sprache bestenfalls getrennt werden. Dies kann einerseits durch einen Bindestrich, aber auch durch einen Mediopunkt geschehen.

Dargestellt werden kann der Mediopunkt auf dem PC mit der Tastenkombination ALT+0183.

Mediopunkt: Geburts·ort Sport·art Reise·lust  
 Bindestrich: Geburts-Ort Sport-Art Reise-Lust

Mittlerweile werden mit der Leichten Sprache ungefähr 10 Millionen Menschen angesprochen. Seit der UN-Behindertenkonvention aus dem Jahr 2009 ist die Leichte Sprache auch rechtlich verankert.

Folgendes Beispiel verdeutlicht nochmal den Unterschied zwischen Standardsprache, Einfacher und Leichter Sprache:

| Standardsprache                  | Einfache Sprache                           | Leichte Sprache                                                                              |
|----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Die Patienten werden aufgerufen. | Die Krankenschwester ruft Ihren Namen auf. | Die Kranken-Schwester sagt deinen Namen.<br><br>Dann kannst du in das Zimmer vom Arzt gehen. |

**Tabelle 5-7** Unterschiede Standardsprache, Einfache Sprache und Leichte Sprache

Es existiert eine Vielzahl von privaten und sozialen Dienstleistern, welche Übersetzungen in Leichter und Einfacher Sprache anbieten:

- Büro für barrierefreie Information, capito Berlin – [www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)
- Das Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe Bremen – [www.leichte-sprache.de](http://www.leichte-sprache.de)
- Fach-Zentrum für Leichte Sprache, Caritas Augsburg – <https://www.cab-b.de/produkte/fach-zentrum-fuer-leichte-sprache>

### Informationen im Internet:

- Netzwerk Leichte Sprache e.V. – [www.leichte-sprache.org](http://www.leichte-sprache.org)
- Hurraki-Wörterbuch für Leichte Sprache – [www.hurraki.de](http://www.hurraki.de)
- Bilder für Leichte Sprache – [www.leichte-sprache.de](http://www.leichte-sprache.de)

### Literaturtipps:

Leichte Sprache – ein Ratgeber. Kostenfreie Broschüre – abzurufen unter: [www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/a752-leichte-sprache-ratgeber.html](http://www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/a752-leichte-sprache-ratgeber.html). [07.05.2019]



## 6. Literaturverzeichnis

(Beiheft, INA-Pflege-Toolbox 2A und 2B)

### A

Ainsworth, Claire (2015): Sex redefined. The idea of two sexes is simplistic. Biologist now think there is a wider spectrum than that. URL: <https://www.nature.com/news/sex-redefined-1.16943> [30.10.2019]

Anti-Bias Werkstatt: Was ist Anti-Bias? URL: <http://www.anti-bias-werkstatt.de/?q=de/content/inhalte> [30.10.2019].

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (Hrsg.) (2015): Leitfaden. Beratung bei Diskriminierung: erste Schritte und Weitervermittlung (2. Aufl.). Berlin. URL: [https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Leitfaeden/Leitfaden\\_Verweisberatung\\_20121109.pdf?blob=publicationFile&v=2](https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Leitfaeden/Leitfaden_Verweisberatung_20121109.pdf?blob=publicationFile&v=2) [30.10.19].

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2015): Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz.

URL: [http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Geschlecht/sexuelle\\_Belaestigung/sexBelaestigung\\_node.html](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Geschlecht/sexuelle_Belaestigung/sexBelaestigung_node.html) [30.10.19].

Arndt, Holger (2013): Methodik des Wirtschaftsunterrichts. Opladen & Toronto: Barbera Budrich Verlag.

Asmussen, Maren (2009): Praxisbuch Kinaesthetics. Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung auf Basis der Kinästhetik. München: Urban & Fischer/Elsevier.

Aßmann, Konstanze (2012): Kooperatives Lernen; Methodenbox Deutsch. 2. Auflage. Oberusel: Finken-Verlag GmbH.

### B

Bandura, Albert (1997): Self-efficacy: The exercise of control. NY: Freeman.

Bauer-Enders, Roswitha/Käppner, Barbara/Gössling-Brunken, Anke/Kohlen, Helen/ Meckbach, Katrin (2012): Lehrbuch Altenpflege. Hamburg: Dr. Felix Büchner – Handwerk und Technik.

Böckem, Jörg (2010): Sex-Dienste im Pflegeheim. Die Pionierin. Spiegel Online. URL: <http://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-680226.html> [30.10.2019].

Bobath-Gesellschaft Deutschland. URL: <http://www.bobath-konzept-deutschland.de> [30.10.19].

Bolten, Jürgen (2007): Interkulturelle Kompetenz. Erfurt: Landeszentrale für politische Bildung Thüringen. URL: <http://www.forschungsnetzwerk.at/downloadpub/interkulturellekompetenz.pdf> [30.10.19].

Bonelli, Raphael M. (2014): Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird. →



München: Pattloch- Verlag.  
 von Bose, Alexandra/Terpstra, Jeannette (2012): Muslimische Patienten pflegen. Heidelberg: Springer-Verlag.

von Bose, Alexandra (2014): Bunte Vielfalt. Interkulturelle Zusammenarbeit in Gesundheitsberufen. Heidelberg: Springer-Verlag.

Bucher, Thomas (2006): Altern und Sexualität. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 2006, 49, S. 567 – 574.

Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung (2017): Deutsches Ärzteblatt. Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in der Kritik. URL: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72608/Empfehlungender-Deutschen-Gesellschaft-fuer-Ernaehrung-in-der-Kritik> [28.10.2019].

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2019): Demenzerkrankung – Eine Einführung. URL: <https://www.wegweiser-demenz.de/informationen/medizinischer-hintergrund-demenz/demenzerkrankung.html>. [13.02.2020].

Bundeszentrum für Ernährung (2019): Die Ernährungspyramide. Individuell und flexibel einsetzbar. URL: <https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html> [28.10.2019].

Bündnis gegen Cybermobbing e. V. (2014): Mobbing und Cybermobbing bei Erwachsenen. Eine empirische Bestandsaufnahme in Deutschland. Karlsruhe: Bündnis gegen Cybermobbing e. V. URL: [https://xn--www-rp0a.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/studie\\_mobbing\\_cybermobbing\\_erwachsene.pdf](https://xn--www-rp0a.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/studie_mobbing_cybermobbing_erwachsene.pdf) [14.11.19].

Burisch, Matthias (2014): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer.

Burisch, Matthias (2018): Burn-out. In: Markus Antonius Wirtz (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie. URL: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1/> [30.10.2019].

Busse, Anja/Plaumann, Martina/Walter, Ulla (Redaktionsgruppe MHH/ISEG) (2006). In: Kaufmännische Krankenkasse (Hrsg.): Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. Reihe: Weißbuch. Heidelberg: Springer-Verlag, S. 63-77.

## C

CarEMI (Care for Elderly Migrants) (o. J.): Eine Handreichung zur medizinischen und pflegerischen Versorgung von älteren Migrant\_innen: Ältere türkische /türkischstämmige Migrantinnen der ersten Gastarbeitergeneration im Gesundheitswesen. URL: <http://www.caremi.de/Handreichung-CarEMi-de.pdf> [30.10.2019].

[deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1\\_haeufigkeit\\_demenzerkrankungen\\_dalzg.pdf](http://deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf) [15.04.2020]

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2015): DGE Praxiswissen. Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter. URL: [https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_bei\\_Kau\\_und\\_Schluckstoerung\\_im\\_Alter.pdf](https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Kau_und_Schluckstoerung_im_Alter.pdf) [23.10.2019].

[de/lebensmittelgruppen/](http://de/lebensmittelgruppen/) [13.7.2017]

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (2016). Das eigene Sprachverhalten im Dialog reflektieren. URL: <https://bit.ly/2r4G8PF> [27.4.18]

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe (Hrsg.) (7/2018): Demenz. Neuer Expertenstandard rückt Beziehung in den Fokus. Die Schwester/ Der Pfleger. Die Fachzeitschrift für Pflege.

## D

Dammshäuser, Birgit (2012): Bobath-Konzept in der Pflege (DVD mit Handlings): Grundlagen, Problemerkennung und Praxis. München: Urban und Fischer.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Wasser trinken – fit bleiben. URL: <https://www.dge-medien-service.de/wasser-trinken.html> [23.10.2019].

Deutsches Diabetes-Zentrum (2019): Diabetesinformationsdienst. URL: <https://diabetesinformationsdienst.de/diabetes-im-alltag/ernaehrung/> [23.10.2019].

Demenz Support Stuttgart (Hrsg.) (2016): Biografiearbeit und Erinnerungspflege: altes Thema, neuer Blick. Stuttgart.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2019): DGE-Ernährungskreis. URL: <http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/> [28.10.2019].

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.) (2013): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege – 1. Aktualisierung 2013. Osnabrück: Schriftenreihe des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (2016): Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. Informationsblatt 1. URL: <https://www.>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2019): Lebensmittelgruppen. URL: <http://www.dge-ernaehrungskreis.>

Diakonisches Institut für soziale Berufe (2015): Pflege und Religion – Schwerpunkt ISLAM – Arbeitskreis „Interkulturelle Pflege“ Friedrichshafen. URL: [https://www.diakonisches-institut.de/images/Aktuelles/News2016/Brosch%C3%B-Cre\\_-\\_interkulturelle\\_Pflege\\_April\\_2015h\\_-\\_GANZ\\_IN\\_GR%C3%9CN.pdf](https://www.diakonisches-institut.de/images/Aktuelles/News2016/Brosch%C3%B-Cre_-_interkulturelle_Pflege_April_2015h_-_GANZ_IN_GR%C3%9CN.pdf) [30.10.19].

Domenig, Dagmar (2007): Das Konzept der transkulturellen Kompetenz. In: D. Domenig (Hrsg.), Transkulturelle Kompetenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe (2. Auflage), S.165-190. Bern: Hans Huber.

Domenig, Dagmar (2007): Behandlung und Pflege in soziozentrierten Kontexten. In: D. Domenig (Hrsg.), Transkulturelle Kompetenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe (2. Aufl.). Bern: Hans Huber, S.205-220.

Domenig, Dagmar/Stauffer, Yvonne/Georg, Jürgen (2007): Transkulturelle Pflegeanam-

nese. In: D. Domenig (Hrsg.), Transkulturelle Kompetenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe (2. Aufl.). Bern: Hans Huber, S.301-310.

Domnowski, Manfred (2010): Burnout und Stress in Pflegeberufen. Hannover: Brigitte Kunz Verlag. Dortmunder Akademie für Lehrerfortbildung. Selbsteinschätzung des Lehrerhandelns im Unterricht. URL: <https://bit.ly/2HWgdEm> [27.4.18]

Dubs, Rolf (2009): Lehrerverhalten. Ein Beitrag zur Interaktion von Lehrenden und Lernenden im Unterricht. 2. Auflage. Stuttgart: Steiner.

## E

Eisermann, Jens/ de Costanzo, Elisabetta (2011): Die Erfassung von Mobbing – Eine Konstruktvalidierung aktueller Datenerhebungsverfahren. Forschung Projekt F2128. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeits-

medizin. Dortmund, Berlin, Dresden. URL: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/F2128.pdf?blob=publicationFile&v> [14.11.2019]

Elmadfa, Ibrahim/Aign, Waltraute/Muskat, Erich/Fritzsche, Doris (2015): Die große GU Nährwert- Kalorien-Tabelle 2016/17 (GU Tabellenwerk Gesundheit). München: Gräfe und Unzer Verlag.  
Euler, Dieter/Hahn, Angela (2014). Wirtschaftsdidaktik. 3. Auflage. Bern: Haupt.

## F

Falk, Juliane (2015): Basiswissen Demenz. Lern- und Arbeitsbuch für berufliche Kompetenz und Versorgungsqualität (3. Aufl.). Weinheim/ Basel: Beltz Verlag.

Frankfurter Allgemeine Zeitung (2013): Weltreligionen: Weltbevölkerung und Religionszugehörigkeit. URL: <http://www.faz.net/aktuell/>

politik/die-wahl-des-papstes/weltreligionen-weltbevölkerung-und-religionszugehörigkeit-12112457.html [04.03.2019].

Frese, Michael (1994): Arbeit und psychische Störung. In: Höchstetter, K. / Gunkel, L. / Beck, R. / Szpilok, M. (Hrsg.) Gesundheitsförderung im Betrieb. Neue Antworten auf neue Herausforderungen. Bobingen: Kessler Verlagsdruckerei, S.27-46.

Freudenberger, Herbert J. (1974): Staff burn-out. In: Journal of Social Issues, Jg. 30, (1), S. 159-165.

Friedhoff, Michaela/Schieberle, Daniela (2014): Praxis des Bobath-Konzepts: Grundlagen – Handling – Fallbeispiele (Pflegepraxis). Stuttgart: Thieme.

## G

Gatterer, Gerald/Croy, Antonia (2005): Leben mit Demenz. Praxisbezogener Ratgeber für Pflege und Betreuung. Wien/ New York: Springer.

GKV-Spitzenverband (2018): Expertenstandards nach § 113 a SGB XI. URL: [https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/qualitaet\\_in\\_der\\_pflege/expertenstandards/expertenstandards.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandards/expertenstandards.jsp) [30.10.2019].

Görres, Stefan/Rothgang, Heinz (2016): Modellhafte Implementierung des Expertenstandard- Entwurfs „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“ (ExMo). Abschlussbericht. URL: [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet\\_in\\_der\\_pflege/expertenstandard/2016-08-31\\_Pflege\\_Abschlussbericht\\_ExMo.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandard/2016-08-31_Pflege_Abschlussbericht_ExMo.pdf) [30.10.2019].

Gudjons, Herbert (2011): Frontalunterricht- neu entdeckt. Integration in offene Unterrichtsformen. 3. Auflage. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.

## H

Haberstroh, Julia/ Neumeyer, Katharina/ Pantel, Johannes

(2011): Kommunikation bei Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegende. Berlin/ Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Hammerla, Monika (2016): Bewegen ist Leben. Menschen mit Demenz mobilisieren. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft. URL: <http://bsimgx.schlutersche.de/pload7453847377014718894.pdf> [30.10.19].

Hattie, John (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. London: Routledge.

Heinemann, Pia (2013): Wie Stress unser Überleben sichert. Welt Online. URL: <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article121691769/Wie-Stress-unser-Ueberleben-sichert.html> [14.11.2019].

Heller, Jutta (2013): Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Helmke, Andreas (2015): Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität – Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts. Seelze-Verlber: Kallmeyer.

Hertl, Susanne/Schaarschmidt, Uwe/Fischer, Andres (2016). Selbsteinschätzung. URL: <https://coping-tests.eu/TestExplorer/testing.php> [25.4.18]

Hofmann, Heidi/Mau-Endres, Birgit/Ufholz, Bernhard (2005): Schlüsselqualifikation Interkulturelle Kompetenz. Arbeitsmaterialien für die Aus- und Weiterbildung. Bielefeld: Bertelsmann.

Hofmann, Irmgard (2010): Stress-und Burnoutprävention in der Pflege für die Aus-, Fort-und Weiterbildung. Pflegeiothek. Berlin: Cornelsen.

Hofstede, Geert/Hofstede, Gert Jan /Minkov, Michael(2017): Lokales Denken, globales Handeln. Interkulturelle Zusammenarbeit und globales Management (6. Aufl.). München: dtv.

Huhn, Siegfried (2017): Mobilität für die ambulante und stationäre Versorgung. Welchen Auftrag hat die Pflege? In: DBfK Nordost e. V. (Hrsg.), Reihe Praxishefte des DBfK Nordost e. V. (2. Aufl.). Berlin: DBfK Nordost e. V.

**K**  
Kaluza, Gert (2004): Stressbewältigung.Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Kastner, Ulrich/Löbach, Rita (2014): Handbuch Demenz. Fachwissen für Pflege und Betreuung (3. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Kaynak, Deniz (2017): Theorie und Entwicklung zielgruppengerechter Arbeitsblätter für Lernende mit Grundbildungsdefiziten. Masterarbeit: Humboldt-Universität zu Berlin.

Kilcher, Anne (2007): Rassismus und rassistische Diskriminierung. In: D. Domenig (Hrsg.), Transkulturelle Kom-

petenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe (2. Aufl.). Bern: Hans Huber, S.105-120.

Kinaesthetics Deutschland. URL: <https://www.kinaesthetics.de> [30.10.19].

Klafki, Wolfgang (1970). Der Begriff der Didaktik und der Satz vom Primat der Didaktik (im engeren Sinne) im Verhältnis zur Methodik. In: Klafki, W. u.a. (1970) Funkkolleg Erziehungswissenschaft 2. Eine Einführung. Frankfurt/M.: Fischer, 55-92.

Kohnen, Norbert (2007): Schmerzliche und nicht-schmerzliche Patienten: Transkulturelle Aspekte des Schmerzerlebens. In: Trauma Berufskrankheit, 9 (Suppl 3).

Koopmans, Ruud/Veit, Susanne/Yemane, Ruta (2018): Ethnische Hierarchien in der Bewerberauswahl: Ein Feldexperiment zu den Ursachen von Arbeitsmarktdiskriminierung. Discussion Paper SP VI 2018-104. Berlin: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung. →

URL: <https://bibliothek.wzb.eu/pdf/2018/vi18-104.pdf> [30.10.19]

Körner, Sylvia (2002): Das Phänomen Burnout am Arbeitsplatz Schule. Ein empirischer Beitrag zur Beschreibung des Burnouts-Syndroms und seiner Verbreitung sowie zur Analyse von Zusammenhängen und potentiellen Einflußfaktoren auf das Ausbrennen von Gymnasiallehrern. Dissertation: Universität Frankfurt. URL: <https://d-nb.info/966450779/34> [21.11.2019].

Körner, Sylvia (2002): Das Phänomen Burnout am Arbeitsplatz Schule. Ein empirischer Beitrag zur Beschreibung des Burnouts-Syndroms und seiner Verbreitung sowie zur Analyse von Zusammenhängen und potentiellen Einflußfaktoren auf das Ausbrennen von Gymnasiallehrern. Dissertation: Universität Frankfurt. URL: <https://d-nb.info/966450779/34> [21.11.2019].

Kultusministerkonferenz (2013). Operatoren für die

naturwissenschaftlichen Fächer. <https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Bildung/Auslandsschulwesen/Kerncurriculum/Auslandsschulwesen-Operatoren-Naturwissenschaften-02-2013.pdf>. (Zugriff: 13.08.2018)

Kultusministerkonferenz (2015). Operatoren für das Fach Deutsch (2012, überarbeitet). <https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Bildung/Auslandsschulwesen/Kerncurriculum/Auslandsschulwesen-Operatoren-Deutsch-10-2012.pdf>. (Zugriff: 13.08.2018).

Kunz, Saskia Jessica/Wuthe, Daniela (2016): Die Wandtafel im Unterricht. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Kurz, Alexander/ Freter, Hans-Jürgen/ Saxl, Susanna/Nickel, Ellen (2018): Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hg.) (6. Aufl.) Selbsthilfe Demenz, Berlin. URL: [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/das\\_wichtigste\\_ueber\\_](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/das_wichtigste_ueber_)

[alzheimer\\_und\\_demenzen.pdf](#). [30.10.19].

Küstenmacher, Werner Tiki/Seiwert, Lothar J. (2006): Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben (15. Aufl.). Frankfurt (Main): Campus Verlag.

Kypta, Gabriele (2007): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. Droemer.

**L** Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg (2018). Reflexionskompetenz fördern – Reflexion und Reflexionskompetenz in der Lehrerbildung. <https://li.hamburg.de/contentblob/11197900/1bf80fc602cf381341fab255703d8d87/data/handreichung-reflexionskompetenz.pdf> (Zugriff: 04.02.2019).

Landesjugendring NRW e. V. (o. J.): Ideen- und Methodensammlung. Interkulturelles Lernen und interkulturelle Öffnung in der Jugendverbandsarbeit. →

URL: <https://www.ljr-nrw.de/wp-content/uploads/2019/04/Ideen-faecherIKoeLJRNRW.pdf> [30.10.19].

Lehrerfortbildungsserver Baden-Württemberg. Operatorenkatalog. [https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_gewi/gwg/gym/bp2004/fb1/modul1/geo/operator/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_gewi/gwg/gym/bp2004/fb1/modul1/geo/operator/). (Zugriff: 13.08.2018)

Lenthe, Ulrike (2016): Transkulturelle Pflege. Kulturspezifische Faktoren erkennen – verstehen- integrieren. Wien: Facultas.

Lubjuhn, Julia/Morath, Katharina (2016): Mit Einfacher Sprache durch den beruflichen Anerkennungsprozess. In: Bundesinstitut für Berufsbildung (Hrsg.): Sprache im Beruf. BWP 6/2016. Stuttgart: Steiner, 48–49.

Lind, Sven (2005): Gemeinsame Sorge – geteilte Sorge: Zur Kommunikation zwischen Pflegekräften und Angehörigen von Demenzkranken. In: Pflegelimpuls 5+6 (2005), S.162-166.

## M

Maslach, Christina (1976): Burned out. In: Human behavior, 5, 9/1976, S. 16-22.

Mathes, Claus (2011). Wirtschaft unterrichten. Methodik und Didaktik der Wirtschaftslehre. 7. Auflage. Haan-Grutten: Verlag Europa-Lehrmittel.

Mattes, Wolfgang (2011). Methoden für den Unterricht – Kompakte Übersichten für Lehrende und Lernende. Paderborn: Schöningh Verlag.

Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (2018): Richtlinien der Pflegegutachtung. URL: <https://www.mds-ev.de/themen/pflegebeduerftigkeit-und-pflegebegutachtung/begutachtungs-richtlinien.html> [30.10.2019].

Meyer, Hilbert (2002): Unterrichtsmethoden. 10. Auflage. Frankfurt a. Main: Cornelsen Verlag Scriptor:

Meyer, Hilbert (2010). Was ist guter Unterricht? 7. Auflage. Berlin: Cornelsen Verlag Scriptor. Meyer, Hilbert (2011): Unterrichtsmethoden. Band 2: Praxisband. Berlin: Cornelsen.

Mörz, Stefanie (2012): Konflikte in internationalen Teams. In: Wehner, Lore, Dicke Luft – Konfliktmanagement in Gesundheitsberufen. Heidelberg: Springer-Verlag, S. 90 – 103.

Müller, Roland (2008): Modellgeschichte ist Kulturgeschichte. Eine Chronik von Modellgebrauch und Modellbegriff. <http://www.muelerscience.com/MODELL/Begriffsgeschichte/ModellgeschichteistKulturgeschichte.htm> [14.11.2019].

## N

Norm Green/Kathy Green (2005): Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium. Ein Trainingsbuch. Kallmeyer, Seelze-Velber.



## O

Offensive Gesund Pflegen  
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2012): Licht ins Dunkel bringen - Mit schwierigen Themen in der Pflege of-fen umgehen. URL: <https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/demos-mit-schwierigen-themen-in-der-pflege-offen-umgehen.pdf?blob=publication-File&v=2> [13.12.2018].

## P

Penzel, Joachim/ Kunz, Jessica/ Wuthe, Daniela (2016) : Die Wandtafel im Unterricht. IKP – Anschaulich Lehren und Lernen. Ein Angebot des Bereichs Kunst/ Gestalten an Grund- und Förderschulen der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg. URL: [http://www.integrale-kunstpaedagogik.de/assets/ikp\\_wb\\_26\\_kunz\\_wuthe\\_tafelbild\\_2016.pdf](http://www.integrale-kunstpaedagogik.de/assets/ikp_wb_26_kunz_wuthe_tafelbild_2016.pdf) [14.11.2019].

Parker, L.E. (1994): Working-together. Perceived self and collective-efficacy at works-

pace. In: Journal of Applied social Psych, 24 (1), S. 43-59.

Pätzold, Günter (1996): Lehrmethoden in der beruflichen Bildung. 2. erweiterte Auflage. Heidelberg: I. H. Sauer-Verlag GmbH.

Pilz, Matthias (2007). Die Netzwerktechnik. In: Retzmann, T. (Hrsg.), Methodentraining für den Ökonomeunterricht. Schwalbach: Wochenschau Verlag.

## R

Reich, Kersten (Hg.) (2007): Methodenpool. URL: <http://methodenpool.uni-koeln.de> [30.10.19].

Remmler-Bellen, Dorotheè (2010): Schule ohne Stress. So stärken Sie Ihr Kind. Berlin: Pro Business.

Richard, Nicole (2004): Kommunikation und Körpersprache mit Menschen mit Demenz. Die Integrative Validation®, in: Unterricht Pflege. Interaktion in der

Pflege von Menschen mit Demenz, 9. Jahrgang, Heft 5, Prodos Verlag, Brake, 5/2004, S. 13-17.

Roigk, Patrick (2019): Sturzprävention: Trainieren nach dem Ulmer Modell. In: Heilberufe. Das Pflegemagazin, 2019 (3), S. 71.

Rütter, Theodor (1973): Formen der Testaufgabe. Eine Einführung für didaktische Zwecke. München: Beck Verlag.

## S

Schasse, Stefan (2017): Gestaltung einer Lerneinheit zum Thema „Stress in der Pflege“: Arbeitsblätter in einfacher Sprache.

Schloffer, Helga/Prang, Ellen/ Frick-Salzmann, Annemarie (Hrsg.) (2010): Gedächtnistraining. Theoretische und praktische Grundlagen. Heidelberg: Springer Medizin.

Schneider, Christoph; Leest, Uwe, Katzer, Catarina; Jäger,



- Reinhold S. (2014): Mobbing und Cybermobbing bei Erwachsenen. Eine empirische Bestandsaufnahme in Deutschland. Karlsruhe: Bündnis gegen Cybermobbing e.V., ARAG SE.
- Schönborn, Raphael (2018): Demenzsensible psychosoziale Intervention. Interviewstudie mit Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schuster, Nadine/Haun, Sascha/Hiller, Wolfgang (2011): Psychische Belastung im Arbeitsalltag. Trainingsmanual zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Weinheim Basel: Beltz.
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (2009): „Verstehen Sie keinen Spass, Schwester?“ Ein Leitfaden zum Schutz vor sexueller Belästigung für Pflegefachpersonen und andere Erwerbstätige im Gesundheitswesen (2. Aufl.). Bern. URL: [https://www.sbk.ch/files/Shop/publikationen\\_de/1152/03\\_18\\_Leitfaden\\_Sexuelle\\_Belaestigung\\_d.pdf](https://www.sbk.ch/files/Shop/publikationen_de/1152/03_18_Leitfaden_Sexuelle_Belaestigung_d.pdf) [30.10.19].
- Schweizerisches Rotes Kreuz (o. J.): Transkulturelle Kompetenz. Professioneller Umgang mit Vielfalt. URL: <https://www.redcross.ch/de/soziale-integration/migration/professioneller-umgang-mit-vielfalt> [30.10.19]
- Seefeld, Dieter (1989): Streß. Verstehen – Erkennen – Bewältigen – mit praktischen Übungen für jeden. Leipzig, Jena, Berlin: Urania-Verlag.
- Seiwert, Lothar (2011). Ausgetickt. Lieber selbstgesteuert als fremdbestimmt. Random Verlag.
- Shafran, Roz/Egan, Sarah J./Wade, Tracey D. (2010). Overcoming Perfectionism. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques. London: Constable & Robinson.
- Siegrist, Johannes (2015): Arbeitswelt und stressbedingte Erkrankungen.: Forschungs-evidenz und präventive Maßnahmen. München: Urban&Fischer/Elsevier Verlag.
- Speth, Hermann (1995). Theorie und Praxis des Wirtschaftslehre-Unterrichts. 2. Auflage. Rinteln: Merkur Verlag.
- Spitzer, Nils (2016): Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung. Berlin und Heidelberg: Springer-Verlag.
- Statistisches Bundesamt (2014): Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Bevölkerung mit Migrationshintergrund – Ergebnisse des Mikrozensus 2013 – Fachserie 1, Reihe 2.2.
- T**
- Taylor, Shelley E./Klein, Laura C./Lewis, Brain P./Gruenewald, Tara L./Gurung, Regan A. R./Updegraff, John A. (2000): Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. In: Psychological Review, 107, S. 411-429.

## V

Voss, Heinz-Jürgen (2016): Gender in der Biologie: Es gibt mehr als zwei Geschlechter. Tagesspiegel Online. URL: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/gender-in-der-biologie-es-gibt-mehr-als-zwei-geschlechter/13386730.html> [31.03.2018].

## W

Walter, Cornelia/Matar, Zeina (2018): Interkulturelle Kommunikation in der Gesundheitswirtschaft. Herausforderungen, Chancen und Fallbeispiele. Heidelberg: Springer-Verlag.

Weitz, Bernd O. (2007). Fallstudien im Ökonomieunterricht. In: Retzmann, T. (Hrsg.), Methodentraining für den Ökonomieunterricht. Schwalbach: Wochenschau Verlag.

Wendland, Silke (2013): Sexualität – (K)ein Thema in der Altenpflege? In: pro familia Bundesverband, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V. (Hrsg.):

Sexualität im Alter, pro familia Magazin Nr.4/2013, S. 14-15. URL: [https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Magazin/2013/pfm\\_4\\_2013.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Magazin/2013/pfm_4_2013.pdf) [30.10.2019].

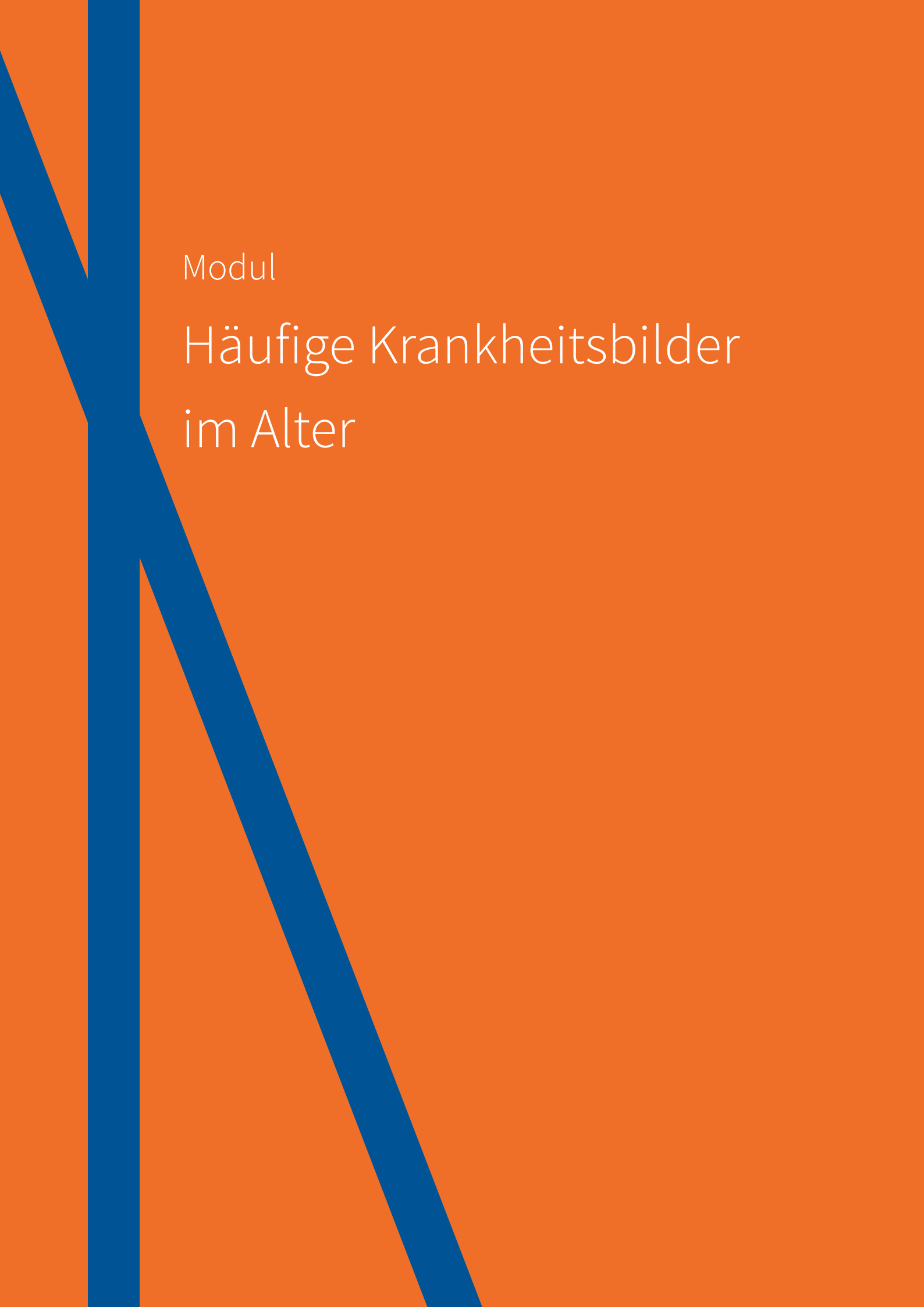
Wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. ( 2016): Hafer in der glutenfreien Ernährung. Stellungnahme der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.. URL: [https://www.dzg-online.de/files/2016\\_05\\_stellungnahme\\_hafer\\_dzg.pdf](https://www.dzg-online.de/files/2016_05_stellungnahme_hafer_dzg.pdf) [30.10.19].

Wittig, Frank (2016): Fragwürdige Ernährungsrichtlinien. Kurzfilm (Länge 5:51 Minuten). URL: <https://www.swr.de/odyso/fragwuerdige-ernaehrungsleitlinien/-/id=1046894/did=17349798/nid=1046894/apg32b/index.html> [28.10.2019].

Zielke Nadkarni. Andrea (2007): Gesundheits- und Krankheitskonzepte. In: D. Domenig (Hrsg.), Transkulturelle Kompetenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe (2. Aufl.). Bern: Hans Huber, S.191-204.

## Z

Zegelin, Angelika (2013): Festgenagelt sein. Der Prozess des Bettlägerigwerdens (2. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.

The background is a solid orange color. A thick blue diagonal line runs from the top-left corner towards the bottom-right. A second, thinner blue vertical line runs parallel to the left edge of the frame, intersecting the diagonal line.

Modul

# Häufige Krankheitsbilder im Alter



|                       |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Häufige Krankheitsbilder im Alter</b>                                                                                                                                              |
| <b>Baustein:</b>      | <b>Allgemeines und Unspezifisches</b>                                                                                                                                                 |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundbegriffe der Krankheitslehre</li> <li>• Allgemeine und unspezifische Symptome</li> <li>• Veränderungen von Zellen und Gewebe</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben den Begriff der Anamnese und unterscheiden die Eigen-, Familien-, Sozial- und Genussmittel-Anamnese sowie die vegetative Anamnese.</li> <li>• erklären akute und chronische Krankheitsverläufe.</li> <li>• erklären primäre und sekundäre Erkrankungen.</li> <li>• erklären die Begriffe Symptom, Diagnose, Therapie und Prognose.</li> <li>• benennen verschiedene Temperaturbereiche.</li> <li>• beschreiben Entzündungszeichen.</li> <li>• erklären den Begriff der Embolie.</li> <li>• erklären das Krankheitsbild einer Thrombose.</li> <li>• beschreiben die Begriffe Thrombus, Thrombose, Embolus und Embolie.</li> <li>• erklären die Begriffe Nekrose, Ulkus und Tumor.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam Symptome und erste mögliche Ideen dazu.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundbegriffe in der Krankheitslehre</li> <li>• Symptome</li> <li>• Zell- und Gewebeveränderungen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Anamnesegespräch in einem Rollenspiel (LE 1)</li> <li>• gemeinsame Plakaterstellung (LE 3)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 4 ¾ Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Scheren und Klebestifte zur Verfügung stellen (LE 1)</li> <li>• Recherche mit Fachbüchern und/oder im Internet zu sekundären Erkrankungen ermöglichen (LE 1)</li> <li>• Karten für ein Brainstorming (LE 3)</li> <li>• Papier oder Karton mindestens im A2-Format (LE 3)</li> <li>• Recherche mit Fachbüchern und/oder im Internet zu Zell- und Gewebeveränderungen, ggf. Fotos vorbereiten (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |



# Grundbegriffe der Krankheitslehre

1. Aufgabe: Sie haben lange nach einem neuen Hausarzt gesucht und nun endlich einen gefunden.



Als Sie das erste Mal bei ihm sind, befragt er Sie gründlich. Das nennt man Anamnese.



- a) Wonach fragt Sie der Arzt?  
Schreiben Sie die Ideen in Stichpunkten auf die Linien.

- b) Fassen Sie Ihre Ideen zu Oberbegriffen zusammen.  
Schreiben Sie die Überbegriffe in die Grafik.

---

---

---

---

---

---

---









b) Ordnen Sie Ihre Ideen den folgenden Begriffen zu.

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Symptome</b> |  |
| <b>Diagnose</b> |  |
| <b>Therapie</b> |  |
| <b>Prognose</b> |  |



**3. Aufgabe: Krankheitsverläufe können akut oder chronisch sein.**



a) Schneiden Sie die Satzenden an der gestrichelten Linie aus.

b) Ordnen Sie die Satzenden akuten  
oder chronischen Erkrankungen zu.

c) Besprechen Sie Ihre Zuordnungen und kleben Sie  
die Satzenden in die richtige Spalte der Tabelle.

d) Überlegen Sie sich Beispiele für akute  
und chronische Erkrankungen.  
Schreiben Sie auch diese in die Tabelle.

|                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|
| können oft nicht kausal (ursächlich)<br>sondern nur symptomatisch<br>behandelt werden. |
| entwickeln sich schnell.                                                               |
| haben eine klar bestimmbare Ursache.                                                   |
| sind meist schwer heilbar.                                                             |
| sind von kurzer Dauer (bis ca. 14 Tage).                                               |
| dauern länger als 4 Wochen.                                                            |
| entwickeln sich langsam.                                                               |
| sind vorübergehend.                                                                    |



| Akute Erkrankungen | Chronische Erkrankungen |
|--------------------|-------------------------|
|                    |                         |
| Beispiele:         | Beispiele:              |

#### 4. Aufgabe: Es gibt primäre und sekundäre Erkrankungen.



##### a) Lesen Sie den Text.

Der Begriff „primär“ bedeutet, dass eine Erkrankung selbständig auftritt. Eine primäre Erkrankung entsteht direkt aus der krankmachenden Ursache. Das ist zum Beispiel bei einer Grippe der Fall: Viren dringen ein, vermehren sich und man wird krank.

Der Begriff „sekundär“ bedeutet, dass eine Erkrankung die Folge einer schon vorhandenen Krankheit oder Schädigung ist. Eine sekundäre Erkrankung wird auch Folgeerkrankung genannt. Sie entsteht aus einer sog. Grunderkrankung. Jemand, der z. B. an Depressionen erkrankt ist, kann später eine Demenz entwickeln.

- b) Recherchieren Sie in Fachbüchern oder im Internet nach Beispielen für sekundäre Erkrankungen. Schreiben Sie mindestens 4 Krankheiten in die linke Spalte der Tabelle.
- c) Schreiben Sie die jeweils möglichen Grunderkrankungen in die rechte Spalte der Tabelle.

| sekundäre Erkrankung | mögliche Grunderkrankung(en) |
|----------------------|------------------------------|
|                      |                              |
|                      |                              |
|                      |                              |
|                      |                              |
|                      |                              |

# Grundbegriffe der Krankheitslehre

## Einführung in das Thema:

Krankheitslehre ist die Lehre von der medizinischen Einteilung der Erkrankungen, die Lehre von den Leiden. Dabei geht es unter anderem um die Herkunft, die Entstehungsweise und die Verlaufsformen und Auswirkungen von Krankheiten. Es gibt Krankheiten, die man sofort erkennen und diagnostizieren kann und Krankheiten, die zunächst latent sind. Man spricht von Manifestation als den Prozess des „Erkennbarwerdens“ einer klinisch nicht (bzw. noch nicht) wahrnehmbaren Krankheit. Latenz hingegen bezeichnet einen krankhaften Zustand, der sich der Wahrnehmung durch den Patienten oder Arzt entzieht.

1. Aufgabe: Sie haben lange nach einem neuen Hausarzt gesucht und nun endlich einen gefunden. Als Sie das erste Mal bei ihm sind, befragt er Sie gründlich. Das nennt man Anamnese.



- a) Wonach fragt Sie der Arzt? Schreiben Sie die Ideen in Stichpunkten auf die Linien.
- 
- b) Fassen Sie Ihre Ideen zu Oberbegriffen zusammen. Schreiben Sie die Überbegriffe in die Grafik.
- 

## Durchführungshinweis:

Anamnese kommt aus dem Griechischen und bedeutet Erinnerung. Die Bedeutung des Wortes zu erklären, ist ein hilfreicher Einstieg, um den Lernenden den Sinn und Zweck und ggf. die Methodik einer ärztlichen Anamnese zu verdeutlichen. Wahrscheinlich haben die Lernenden alle schon einmal eine Anamnese beim Arzt selbst erlebt, wodurch es ihnen leicht fallen könnte, Ideen für mögliche Inhalte einer solchen zu finden.

Für den Aufgabenteil a) bietet sich eine Partner- oder Kleingruppenarbeit an. Anschließend können die Inhalte der Anamnesegespräche in Rollenspielen dargestellt werden. Dabei sind zwei Varianten denkbar, die die Gesprächssituation verändern:

- a) Anamnesegespräch zwischen Arzt/Ärztin und Patient/in oder  
b) Anamnesegespräch zwischen Ärztin/Arzt, Patient/in und Angehöriger/Angehörigem

**Lösungsvorschlag zu a):**

frühere Krankheiten und Operationen, chronische Gesundheitsstörungen, Allergien, Schwangerschaften, (Fern-)Reisen, Krankheiten in der Familie z. B. Krebs oder Diabetes, Infektionskrankheiten, Erkrankungen von Angehörigen, Todesursachen von Angehörigen, Essen/Gewicht, Ausscheidungen, Atmung, Fieber, Schlaf/Schlafstörungen, Schwindel, Genussmittel wie Alkohol, Rauchen, Drogen, soziale Aspekte wie Beruf/Berufskrankheiten z. B. Asthma durch Mehlstaub

**Lösungsvorschlag zu b):**

- allgemein: Was führt Sie zu mir?
- Eigen-Anamnese
- Familien-Anamnese
- Sozial-Anamnese
- Genussmittel-Anamnese
- vegetative Anamnese

**Auswertungshinweis zu b):**

Da manche Krankheiten genetisch bedingt sind (Rheuma, manche Krebsarten, Hypertonie, Diabetes mellitus), wird die Familien-Anamnese durchgeführt. Außerdem werden Infektionskrankheiten oft im familiären Umfeld übertragen.

Die vegetative Anamnese meint das Essverhalten/die Nahrungsaufnahme, die Ausscheidungen, die Atmung, ggf. Fieber/Untertemperatur, den Schlaf und ggf. Schlafveränderungen oder Schlafstörungen, Schwindel u. ä.

Die Genussmittel-Anamnese bezieht sich auf Genussmittel und/oder Drogen wie z. B. Zigaretten-, Alkoholkonsum und verschiedenste Drogen, aber auch auf Arzneimittelabhängigkeiten.

**2. Aufgabe:** Sie gehen erneut zu Ihrem Hausarzt, weil Sie sich nicht wohl fühlen.

a) Lesen Sie die Situation und schreiben Sie auf:  
Was wird der Arzt Sie fragen und was wird er tun?

---

b) Ordnen Sie Ihre Ideen den folgenden Begriffen zu.

---

**Lösungsvorschlag zu a):**

Der Arzt fragt Sie, was Sie heute zu ihm führt bzw. er erkennt es schon an der Brechschale, die Sie mit sich führen. Er fragt, seit wann Sie diese Beschwerden haben und in welchem Ausmaß. Sie erzählen ihm, dass Sie seit vier Tagen Magenschmerzen und seit heute früh erhöhte Körpertemperatur haben. Außerdem berichten Sie ihm, dass Sie nach Stuhlverstopfung seit heute Nachmittag Durchfall und Erbrechen haben. Der Arzt weiß seit der Anamnese auch, dass Sie in der Pflege arbeiten.

Er misst mit dem Ohrthermometer Ihre Körpertemperatur.

Er schaut in Ihren Mund und sieht sich Ihre Zunge genau an.

Er verordnet Ihnen ein Medikament gegen Übelkeit. Er empfiehlt Ihnen zunächst auf Essen zu verzichten und möglichst viel zu trinken. Außerdem schreibt er Sie für fünf Tage krank.

Er fordert Sie auf, wenn es nicht besser wird, z. B. wenn Sie weiterhin Fieber haben sollten oder der Stuhlgang sich nicht normalisiert, wieder zu ihm zu kommen. Er sagt Ihnen, dass er vermutet, dass es bis dahin vorbei ist.

**Lösungsvorschlag zu b):**

Symptome: Beschwerden: Fieber, Magenschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen

Diagnose: Befragung, Fieber messen, Inspektion der Zunge

Therapie: Ruhe, Krankschreibung, Medikament gegen Übelkeit, Empfehlung Diät

Prognose: in wenigen Tagen wird es wieder vorbei sein

**Auswertungshinweis:**

Nach der Bearbeitung der Aufgabe sollten die 4 Begriffe im Plenum vertieft werden. Folgende Kriterien sollten als Minimum enthalten sein:

Symptome: Sie bezeichnen die typischen Anzeichen einer Krankheit, also ganz spezielle und charakteristische Zeichen. Leitsymptome sind besonders typisch. Zum Beispiel hat man bei Masern rote Flecken. Wenn mehrere Symptome in einer ganz typischen Kombination auftreten, dann spricht man von einem Syndrom. Das ist zum Beispiel das sog. metabolische Syndrom (Symptome: Übergewicht, Hypertonie, erhöhter Blutzucker und hohe Blutfettwerte).

Diagnose: Eine Diagnose ist die Feststellung einer Erkrankung durch einen Arzt. Sie ermöglicht die genaue Zuordnung von Symptomen und Befunden zu einem bestimmten Krankheitsbegriff. Die Diagnostik bezeichnet verschiedene Maßnahmen, die zur Diagnose führen. Diagnostik umfasst die Anamnese, die körperliche Untersuchung durch den Arzt und verschiedenste Untersuchungen mit Apparaten. Außerdem gehört die Analyse von Körperflüssigkeiten, z. B. Blut, Körpergewebe und Ausscheidungen (z. B. Urin) dazu. Eine Analyse ist eine sehr genaue Untersuchung, z. B. von Blut, in einem Labor, um ganz bestimmte, exakte Werte zu ermitteln.

Therapie: Das Wort kommt aus dem Altgriechischen. Es bedeutet Dienst, Pflege oder Heilung. Wenn wir das Wort Therapie verwenden, meinen wir eine Behandlung. Das sind alle Maßnahmen, die darauf abzielen, Krankheiten und Verletzungen positiv zu beeinflussen. Um eine Therapie durchführen zu können, muss vorher eine Diagnose gestellt worden sein.

Prognose: Das ist eine Vorhersage über die Ereignisse in der Zukunft. In der Krankheitslehre meint man damit Aussagen darüber, wie sich eine Krankheit entwickeln könnte. Damit ist keine Hellseherei gemeint. Die Grundlage für eine Prognose bilden Fakten, z. B. aus Messreihen zu verschiedenen Erkrankungen. Dadurch kann man mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit eine Voraussage machen. Prognosen helfen auch dabei, Entscheidungen zu treffen. Wenn z. B. jemand eine Krebserkrankung mit guter Prognose hat, lohnt es sich ggf. eine weitere Behandlung durchzuführen. Hat jemand eine sehr schlechte Prognose, z. B. bei Bauchspeicheldrüsen-Krebs, ist abzuwägen, ob der Betroffene Maßnahmen wie z. B. eine große Operation noch über sich ergehen lassen sollte.



**3. Aufgabe: Krankheitsverläufe können akut oder chronisch sein.**

- a) Schneiden Sie die Satzenden an der gestrichelten Linie aus.
- 
- b) Ordnen Sie die Satzenden akuten oder chronischen Erkrankungen zu.
- 
- c) Besprechen Sie Ihre Zuordnungen und kleben Sie die Satzenden in die richtige Spalte der Tabelle.
- 
- d) Überlegen Sie sich Beispiele für akute und chronische Erkrankungen. Schreiben Sie auch diese in die Tabelle.
- 

**Lösung (zu b):****Akute Erkrankungen**

- entwickeln sich schnell.
- sind vorübergehend.
- sind von kurzer Dauer (bis ca. 14 Tage).
- haben eine klar bestimmbare Ursache.

**Chronische Erkrankungen**

- entwickeln sich langsam.
- sind meist schwer heilbar.
- dauern länger als 4 Wochen.
- können oft nicht kausal (ursächlich) erklärt sondern nur symptomatisch behandelt werden.

**Lösungsvorschlag (zu d):**

Akute Erkrankungen: z. B. grippaler Infekt, akute Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Mandelentzündung (Angina tonsillaris), Mittelohrentzündung (Otitis media), Blasenentzündung (Zystitis), Bronchitis, Hexenschuß (Ischias), akuter Durchfall mit Erbrechen (Gastroenteritis)

Chronische Erkrankungen: z. B. Diabetes mellitus, Asthma, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen, koronare Herzkrankheit, Krebs, HIV, Multiple Sklerose, Rheuma, Depression

## 4. Aufgabe: Es gibt primäre und sekundäre Erkrankungen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Recherchieren Sie in Fachbüchern oder im Internet nach Beispielen für sekundäre Erkrankungen. Schreiben Sie mindestens 4 Krankheiten in die linke Spalte der Tabelle.

c) Schreiben Sie die jeweils möglichen Grunderkrankungen in die rechte Spalte der Tabelle.

**Durchführungshinweis:**

Es empfiehlt sich, diese Aufgabe in Kleingruppen oder in Partnerarbeit durchführen zu lassen. Entscheiden Sie im Vorfeld, welche Quellen für die Recherche genutzt werden können und stellen Sie sie entsprechend zur Verfügung. Sprechen Sie anschließend im Plenum über die Ergebnisse.

**Lösungsvorschlag:**

| sekundäre Erkrankung                    | mögliche Grunderkrankung(en)                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| (sekundäre) Hypertonie                  | Nierenerkrankungen,<br>Schilddrüsenprobleme |
| (sekundäre) Demenz                      | Alkoholabhängigkeit                         |
| Polyneuropathie                         | Diabetes mellitus                           |
| (sekundäre) Niereninsuffizienz          | fehlende Hormonproduktion<br>(Cortisol)     |
| (sekundäre) Wundheilungs-<br>störung    | Diabetes mellitus                           |
| (sekundäre) Störung<br>des Immunsystems | Diabetes mellitus                           |

**Auswertungshinweis:**

Die Begriffe „primär“ und „sekundär“ deuten darauf hin, dass es sich um eine Auflistung in Folge handelt. Dies ist nur bedingt richtig. Natürlich folgt eine sekundäre Erkrankung auf eine primäre. Wichtig ist aber, dass eine sekundäre Krankheit immer gleichzeitig mit einer primären Erkrankung vorhanden sein muss.

Dies könnte die Lernenden verwirren und sollte gut erklärt werden, damit es auch korrekt gelernt werden kann.



## Allgemeine und unspezifische Symptome

**1. Aufgabe:** Sie betreten das Zimmer von Frau Markowicz und stellen fest, dass es ihr heute nicht gut geht.



- a) Lesen Sie, welche Symptome Frau Markowicz hat.

- b) Worauf deuten die Symptome hin?**  
Überlegen Sie gemeinsam  
und schreiben Sie Ihre Ideen in Stichpunkten auf.  
Nutzen Sie für die Recherche auch das Internet  
oder Lehrbücher.

Frau Markowicz hat eine Körpertemperatur von 39,1 °C.  
Ihre Beine sind geschwollen.  
Außerdem ist ihr rechter Unterschenkel stark gerötet  
und fühlt sich sehr heiß an.  
Sie hat starke Schmerzen im rechten Bein.

## 2. Aufgabe: Fieber kann viele Ursachen haben.



### a) Lesen Sie den Text.

Bei Fieber ist die Körpertemperatur höher als normalerweise.  
Fieber ist keine eigenständige Krankheit.  
Fieber ist ein Symptom.  
Es kann bei vielen verschiedenen Krankheiten auftreten.  
Durch Fieber wird die Abwehr von Krankheitserregern unterstützt.

Die Körpertemperatur schwankt auch bei gesunden Menschen.  
Normalerweise liegt sie bei etwa 37 Grad Celsius.  
Ältere Menschen haben manchmal eine etwas geringere Körpertemperatur.  
Auch verläuft eine Infektion im Alter sehr oft ohne Anzeichen von Fieber.  
Das kann gefährlich sein, weil dadurch Infektionen leicht übersehen werden können.



### b) Beantworten Sie die Fragen zum Text. Schreiben Sie in ganzen Sätzen.

Ist Fieber eine Krankheit?

---

---

Warum bekommt man Fieber?

---

---

Warum sind Infektionen bei älteren Menschen besonders gefährlich?

---

---



- c) Schneiden Sie die Körpertemperaturen aus.  
Kleben Sie die Temperaturen an die richtige Stelle  
in die Tabelle ein.

|                          | von | bis |
|--------------------------|-----|-----|
| normale Körpertemperatur |     |     |
| erhöhte Temperatur       |     |     |
| leichtes Fieber          |     |     |
| mäßiges Fieber           |     |     |
| hohes Fieber             |     |     |
| sehr hohes Fieber        |     |     |

|        |            |        |
|--------|------------|--------|
| 39,1°C | 38,1°C     | 38,5°C |
| 38°C   | ca. 36,3°C | 38,6°C |
| 39,9°C | 39°C       | 37,4°C |
|        | 37,5°C     | > 40°C |



- d) Wodurch entsteht kein Fieber?  
Streichen Sie die nicht zutreffenden Begriffe durch.

Sturz   Schmerzen   Infektion   Flüssigkeitsmangel   ~~Verspannungen~~  
Abbauprodukte z. B. nach großen Operationen   Rippenbruch  
geschädigtes Temperatur-Zentrum   Schlaganfall   Übelkeit

3. Aufgabe: Auch Entzündungen sind Reaktionen des Körpers  
auf schädigende Reize.



a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

b) Unterstreichen Sie die Entzündungszeichen im Text.

**Fallbeispiel**

Sie haben sich beim Kochen tief mit dem Messer geschnitten.  
Am nächsten Tag ist die Umgebung um den Schnitt herum stark gerötet.  
Ihr Finger ist geschwollen.  
Er fühlt sich sehr warm an.  
Sie haben Schmerzen und können den Finger nicht richtig bewegen.



c) Hier hat jemand viele Fehler gemacht.  
Schreiben Sie die Entzündungszeichen richtig.  
Die Striche zeigen Ihnen die Anzahl an Buchstaben.

|                      |   |           |
|----------------------|---|-----------|
| Röhtunck             | → | _ _ _ _ _ |
| Schwelunng           | → | _ _ _ _ _ |
| Übawehrmunk          | → | _ _ _ _ _ |
| Schmeats             | → | _ _ _ _ _ |
| Pfunckziionsstöhrunk | → | _ _ _ _ _ |



#### 4. Aufgabe: Geschwollene Beine deuten auf ein Ödem hin.



##### a) Lesen Sie den Text.

Ein Ödem ist eine Schwellung von Körpergewebe.

Die Schwellung entsteht, wenn Flüssigkeit aus den Gefäßen austritt und sich im umliegenden Gewebe ansammelt.

Durch einen einfachen Test können Sie ein Ödem feststellen:  
Drücken Sie vorsichtig mit dem Daumen in das geschwollene Gewebe.  
Bleibt eine Delle zurück, liegt ein Ödem vor.

Häufig sind Ödeme die Folge einer Erkrankung.  
Sie sind also ein Symptom.

Das ist z. B. bei einer Herzinsuffizienz der Fall.

Bei einer Schwäche des rechten Herzens  
bilden sich Ödeme zuerst an den Knöcheln.  
Erst danach entstehen Ödeme auch an den Unterschenkeln.

Auch bei einer Thrombose im Bein beginnt das Ödem im Knöchelbereich.

Bei einer Abflussstörung der Lymphflüssigkeit  
entstehen Ödeme überall an den Beinen und Armen.

Menschen mit Venenschwäche entwickeln Ödeme in den Beinen,  
besonders nach längerem Stehen oder Sitzen.



##### b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.

|                                                                              | richtig | falsch |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Im Text werden 3 Ursachen für Ödeme genannt.                                 |         |        |
| Vor allem bettlägerige Menschen leiden unter Ödemen.                         |         |        |
| Ein Ödem kann man erkennen,<br>wenn man auf die Schwellung drückt.           |         |        |
| Ist der Abfluss der Lymphflüssigkeit gestört,<br>entstehen Ödeme am Knöchel. |         |        |

5. Aufgabe: Könnte Frau Markowicz eine Thrombose haben?

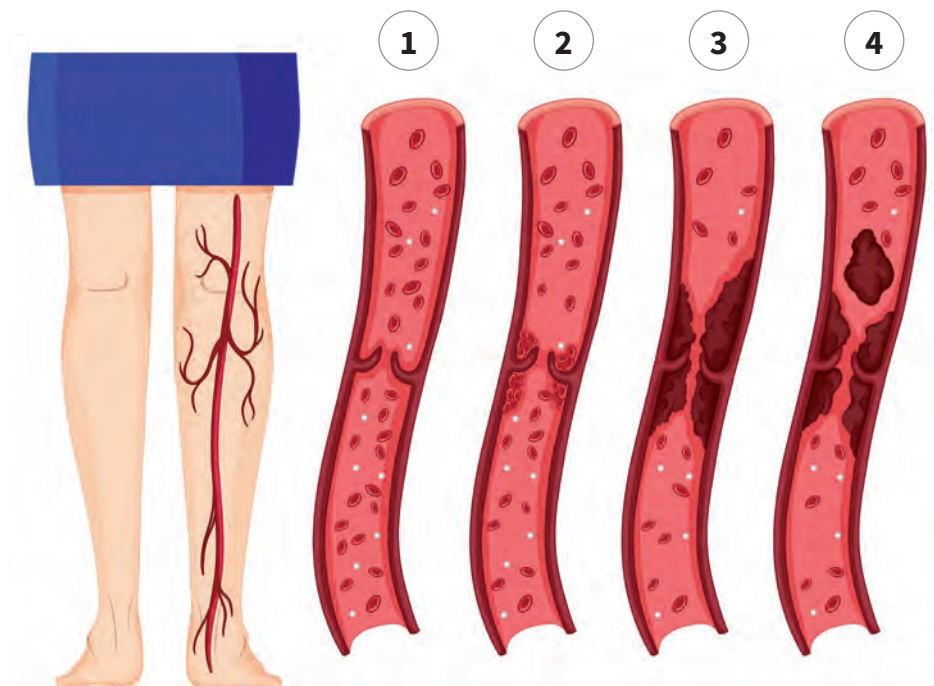


a) Sehen Sie sich das Bild an.



b) Beschreiben Sie, was Sie sehen.

c) Schreiben Sie in Stichpunkten auf,  
was in den 4 Blutgefäßen passiert.



1

2

3

4



d) Lesen Sie den Text.



e) Unterstreichen Sie die wichtigsten Fachwörter  
und schreiben Sie sie in die Tabelle.

f) Erklären Sie die Fachwörter in Ihren eigenen Worten.

Bei einer Thrombose entsteht an der Wand  
in einem Blutgefäß ein „Thrombus“.

Das Wort kommt aus dem Altgriechischen  
und bedeutet Klumpen oder Pfropf.

Es handelt sich also um ein Blutgerinnsel.

Der Thrombus verschließt ein Blutgefäß und behindert den Blutstrom.

Das kann in Venen oder Arterien stattfinden.

Häufig sind aber die Beinvenen betroffen.

Eine Thrombose verursacht eine Schwellung und Schmerzen.

Diese Schmerzen können ziehend sein, ähnlich wie bei einem Muskelkater.

Die Haut des betroffenen Bereichs kann rötlich oder bläulich aussehen.

Ein Thrombus kann sich lösen und im Blutstrom mitschwimmen.

Er heißt dann „Embolus“.

Ein Embolus ist extrem gefährlich.

Abhängig von seiner Größe

kann ein Embolus kleinere oder größere Gefäße verschließen.

Das nennt man „Embolie“.

Lungenembolien gehören zu den häufigsten plötzlichen Todesursachen.

| Fachwort | Erklärung |
|----------|-----------|
|          |           |
|          |           |
|          |           |
|          |           |

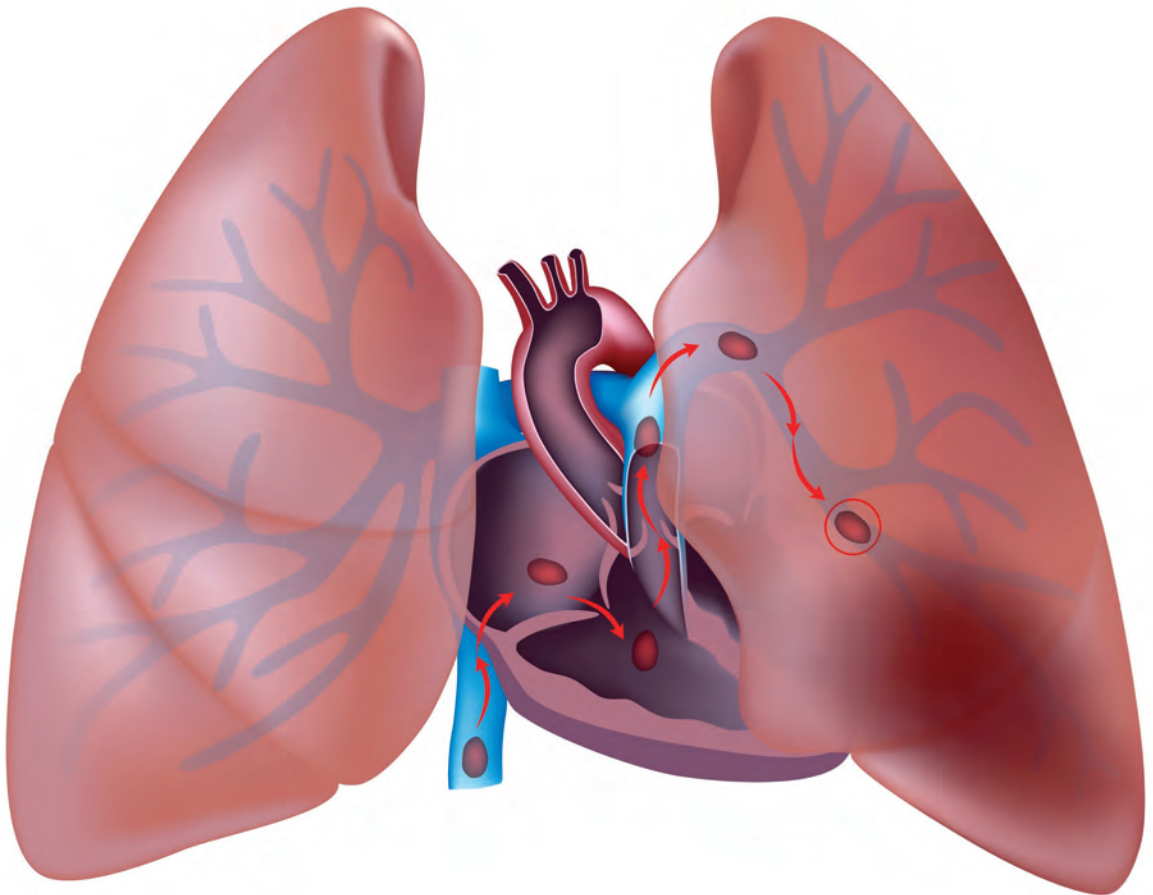


g) Sehen Sie sich die Grafik an und beschreiben Sie sie.



h) Lesen Sie die Symptome einer Lungenembolie.

i) Markieren Sie die Symptome,  
die Sie bei einer größeren Embolie vermuten.



### Symptome einer Lungenembolie

|                        |                  |                         |                        |
|------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|
| beschleunigte Atmung   | blaue Lippen     | Herz-Kreislauf-Versagen |                        |
| Schmerzen im Brustkorb | Husten           | plötzliche Atemnot      | Angst                  |
| Unruhe                 | Bewusstlosigkeit | Schwindel               | Herzrhythmus-Störungen |



# Allgemeine und unspezifische Symptome

1. Aufgabe: Sie betreten das Zimmer von Frau Markowicz und stellen fest, dass es ihr heute nicht gut geht.



- a) Lesen Sie, welche Symptome Frau Markowicz hat.
- 
- b) Worauf deuten die Symptome hin? Überlegen Sie gemeinsam und schreiben Sie Ihre Ideen in Stichpunkten auf. Nutzen Sie für die Recherche auch das Internet oder Lehrbücher.
- 

## Lösungsvorschlag:

Fieber, Rötung, Schmerzen und Überwärmung des Unterschenkels deuten auf eine Entzündung hin. Es könnte sich um eine bakterielle Infektion handeln, ein sogenanntes Erysipel.

2. Aufgabe: Fieber kann viele Ursachen haben.



- a) Lesen Sie den Text.
- 
- b) Beantworten Sie die Fragen zum Text. Schreiben Sie in ganzen Sätzen.
- 
- c) Schneiden Sie die Körpertemperaturen aus. Kleben Sie die Temperaturen an die richtige Stelle in die Tabelle ein.
- 
- d) Wodurch entsteht kein Fieber? Streichen Sie die nicht zutreffenden Begriffe durch.
- 

## Lösungsvorschlag zu b):

*Ist Fieber eine Krankheit?*

Nein, Fieber ist ein Symptom und keine eigenständige Krankheit.

*Warum bekommt man Fieber?*

Fieber ist eine Reaktion auf verschiedene Krankheiten. Der Körper unterstützt damit die Immunabwehr.

*Warum sind Infektionen bei älteren Menschen besonders gefährlich?*

Infektionen werden bei älteren Menschen leicht übersehen, weil sie manchmal eine geringere Körpertemperatur haben und auf Infektionen nicht mit Fieber reagieren.

(Vgl. auch → INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Beobachten der Vitalfunktionen, LE 3 Körpertemperatur (B-85))

**Lösung zu c):**

|                          | von           | bis       |
|--------------------------|---------------|-----------|
| normale Körpertemperatur | ca. 36,3 Grad | 37,4 Grad |
| erhöhte Temperatur       | 37,5 Grad     | 38 Grad   |
| leichtes Fieber          | 38,1 Grad     | 38,5 Grad |
| mäßiges Fieber           | 38,6 Grad     | 39 Grad   |
| hohes Fieber             | 39,1 Grad     | 39,9 Grad |
| sehr hohes Fieber        | >40 Grad      |           |

**Lösung zu d):**

Sturz, Schmerzen, Übelkeit und Verspannungen.

**Auswertungshinweis zu d):**

Es gibt verschiedene Ursachen für Fieber. Die häufigste ist eine Infektion, ausgelöst durch Krankheitserreger. Krankheitserreger können Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten z. B. Würmer sein.

Fieber kann auch ohne eine Infektion auftreten. Nach größeren Verletzungen, Verbrennungen oder Operationen gelangen Abbauprodukte in die Blutbahn. Nach 2-3 Tagen kann Resorptionsfieber entstehen. Es steigt selten über 38,5 °C an. Ist bei Schädel-Hirn-Verletzungen das Temperaturzentrum im Gehirn geschädigt, kann hohes, zentrales Fieber auftreten. Zu Durstfieber kann es bei Säuglingen infolge von Flüssigkeitsmangel kommen.



**3. Aufgabe: Auch Entzündungen sind Reaktionen des Körpers auf schädigende Reize.**

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

---



b) Unterstreichen Sie die Entzündungszeichen im Text.

---

c) Hier hat jemand viele Fehler gemacht. Schreiben Sie die Entzündungszeichen richtig. Die Striche zeigen Ihnen die Anzahl an Buchstaben.

---

**Lösung zu c):**

Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerz, Funktionsstörung

**Auswertungshinweis:**

Die Entzündungszeichen sind sehr wichtig für die Krankenbeobachtung. Daher sollte hier ein Schwerpunkt liegen.

Erläutern Sie auch, wie Entzündungen entstehen: Bei einer Entzündung reagiert der Körper auf einen äußeren oder inneren Reiz. Der Körper sieht diesen Reiz als schädlich an und versucht ihn durch entsprechende Reaktionen zu beseitigen, seine Ausbreitung zu verhindern oder entstandene Schäden zu reparieren. Entzündungsursachen können sein: physikalische Reize (z. B. Druck, Reibung, Strahlung, Kälte), chemische Reize (z. B. Laugen, Säuren), Mikroorganismen (z. B. Milben, Würmer), Gifte (z. B. Insektengifte), Fremdproteine (z. B. Pollen, Tierhaare), körpereigene Reize (Bauchspeicheldrüsensekret, Urin).

**4. Aufgabe: Geschwollene Beine deuten auf ein Ödem hin.**

a) Lesen Sie den Text.

b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.

**Lösung zu b):**

falsch | falsch | richtig | falsch

**Auswertungshinweis:**

Erklären Sie im Anschluss an die Übung den Unterschied zwischen Ödem und Erguss:

Auch ein Erguss ist eine krankhafte Flüssigkeitsansammlung. Den Begriff verwendet man meistens dann, wenn sich in einer vorgeformten Körperhöhle (z. B. in der Bauchhöhle, dem Mittelohr oder in einem Gelenk) Flüssigkeit angesammelt hat.

Sie können die Lernenden im Anschluss auch fragen, ob der umgangssprachliche Begriff „Bluterguss“ für ein Hämatom aus ihrer Sicht korrekt ist. (Nein, ein Hämatom ist meistens kein Erguss in eine Körperhöhle. Es ist eine Ansammlung von Blutbestandteilen im Unterhautfettgewebe.)

## 5. Aufgabe: Könnte Frau Markowicz eine Thrombose haben?



a) Sehen Sie sich das Bild an.



b) Beschreiben Sie, was Sie sehen.



c) Schreiben Sie in Stichpunkten auf, was in den 4 Blutgefäßen passiert.

d) Lesen Sie den Text.

e) Unterstreichen Sie die wichtigsten Fachwörter und schreiben Sie sie in die Tabelle.

f) Erklären Sie die Fachwörter in Ihren eigenen Worten.

g) Sehen Sie sich die Grafik an und beschreiben Sie sie.

h) Lesen Sie die Symptome einer Lungenembolie.

i) Markieren Sie die Symptome, die Sie bei einer größeren Embolie vermuten.

**Durchführungshinweis:**

Bei dieser Aufgabe geht es darum, das Krankheitsbild Thrombose zunächst anhand einer grafischen Darstellung schrittweise zu erklären und diese Erklärung schriftlich festzuhalten. In einem weiteren Schritt soll die Bedeutung wichtiger Fachwörter einem Text entnommen und in eigenen Worten schriftlich wiedergegeben werden. Anhand einer weiteren Grafik sollen die möglichen Folgen einer Thrombose am Beispiel der Lungenembolie aufgezeigt werden. Hier liegt der Fokus v. a. auf dem Erkennen typischer Symptome.

**Lösungsvorschlag zu c):**

- 1 Das Blut strömt ungehindert durch das Blutgefäß.
- 2 Ein Blutgerinnsel lagert sich an der Gefäßwand ab.
- 3 Das Blutgerinnsel verschließt das Gefäß und stört damit den Blutfluss.
- 4 Ein Teil des Blutgerinnsels löst sich von der Gefäßwand und wird mit dem Blut weggeschwemmt.

**Lösungsvorschlag zu e) und f):**

Thrombus: Ein Thrombus ist ein Blutgerinnsel, das sich an der Wand von Venen oder Arterien bilden kann.

Thrombose: Krankheitsbild, bei dem ein Blutgerinnsel an der Wand einer Vene oder Arterie entsteht und das Gefäß verschließt.

Embolus: Ein Embolus ist ein gelöstes Blutgerinnsel, das mit dem Blutstrom mit-schwimmt.

Embolie: Krankheitsbild, bei dem ein gelöstes Blutgerinnsel eine Arterie oder Vene verschließt.

**Auswertungshinweis zu f):**

Besprechen Sie auch, welche Personengruppen besonders gefährdet sind, eine Thrombose zu bekommen: Thrombosen entstehen hauptsächlich

- durch eine Verlangsamung des Blutflusses (z. B. wenn die Muskeln aufgrund von Verletzungen, Bettlägerigkeit oder auf langen Flugreisen nicht ausreichend bewegt werden),
- durch Veränderungen der Gefäßinnenwand (z. B. bei Krampfadern, Zigarettenkonsum, Verletzungen oder vorangegangene Thrombosen) und
- durch eine erhöhte Gerinnbarkeit des Blutes (z. B. nach größeren Operationen oder bei Flüssigkeitsmangel).

**Lösung zu i):**

Bei einer größeren Embolie kann es zu plötzlicher Atemnot, Angst, Bewusstlosigkeit und Herz-Kreislauf-Versagen kommen.

**Auswertungshinweis:**

Das Markieren der schwerwiegenden Symptome, die auftreten können, wenn größere Lungenabschnitte von der Blutversorgung abgeschnitten sind, soll verdeutlichen, dass bei einer Embolie schnell gehandelt werden muss, um Folgeschäden oder sogar den Tod der Betroffenen zu verhindern.

Hier sollten Sie auch noch näher darauf eingehen, welche unterschiedlichen Krankheitsverläufe es gibt und wie die Symptome miteinander zusammenhängen. Letzteres könnte u. U. auch im Plenum diskutiert werden.

# Veränderungen von Zellen und Gewebe

- 1. Aufgabe:** Welche Formen von Zell- oder Gewebeveränderungen kennen Sie?  
Schreiben Sie Ihre Ideen auf Karten.



- 2. Aufgabe:** Einige Zell- und Gewebeveränderungen  
werden Ihnen in der Altenpflege besonders häufig begegnen.



- a) Sie erhalten einen Begriff.  
Lesen Sie den Begriff.
- b) Recherchieren Sie alles,  
was Sie zu dem Begriff herausfinden können.  
Nutzen Sie dafür z. B. Fachbücher und das Internet.
- c) Erstellen Sie ein Lernplakat mit Informationen  
und Bildern zu Ihrem Begriff.
- d) Stellen Sie Ihr Plakat der Gruppe vor.

**3. Aufgabe:** Bei welchen Erkrankungen treten die Gewebeveränderungen  
aus der 2. Aufgabe auf?



**Nennen Sie jeweils 2 Beispiele.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Veränderungen von Zellen und Gewebe

## 1. Aufgabe: Welche Formen von Zell- oder Gewebeveränderungen kennen Sie?



Schreiben Sie Ihre Ideen auf Karten.

### Durchführungshinweis:

Die Fragestellung soll mit Hilfe eines Brainstormings erörtert werden. Dafür erhält jede/r Lernende mehrere Moderationskarten auf die sie/er je eine Idee schreiben kann. Sammeln Sie die Karten ein und heften Sie sie an eine Stellwand. Besprechen Sie die Anordnung im Plenum und clustern Sie die Ideen.

### Auswertungshinweis:

Bei Zellen und Gewebe sind unterschiedliche Veränderungen möglich. So können sich Zellen und Gewebe

1. an veränderte Bedürfnisse anpassen:  
z. B. Atrophie (Verkleinerung/Funktionsminderung), Hypertrophie (Vergrößerung/Funktionssteigerung), Hyperplasie (Zunahme der Anzahl der Zellen),
2. durch äußere oder innere Einflüsse verändern:  
z. B. Zellalterung, Apoptose (physiologischer Zelltod), Nekrose (pathologischer Zelltod), Regeneration, Reparation (Wundheilung), Ablagerung überschüssiger Substanzen (z. B. Fette, Pigmente, Flüssigkeiten), Entzündungen, Neoplasien (Tumore).

## 2. Aufgabe: Einige Zell- und Gewebeveränderungen werden Ihnen in der Altenpflege besonders häufig begegnen.



- a) Sie erhalten einen Begriff. Lesen Sie den Begriff.
- b) Recherchieren Sie alles, was Sie zu dem Begriff herausfinden können. Nutzen Sie dafür z. B. Fachbücher und das Internet.
- c) Erstellen Sie ein Lernplakat mit Informationen und Bildern zu Ihrem Begriff.
- d) Stellen Sie Ihr Plakat der Gruppe vor.

**Durchführungshinweis:**

Mit Hilfe dieser Aufgabe können die Lernenden üben, sich selbstständig Informationen über ein Lernthema zu beschaffen. Im Anschluss gilt es, diese Informationen übersichtlich darzustellen. Dabei sollten sie folgendermaßen vorgehen: Die Lernenden teilen sich in drei Gruppen auf und erhalten jeweils einen Zettel mit einem der folgenden Begriffe: NEKROSE, ULKUS oder TUMOR

Anschließend erfolgt die Recherche. Halten Sie dafür verschiedene Informationsquellen bereit, z. B. Fachbücher, Fachzeitschriften, Zugang zu Internet und Drucker, Fotos der genannten Zell-/Gewebeveränderungen.

Teilen Sie an jede Gruppe einen Karton mindestens im Format A2 aus. Bevor dieser Karton beschrieben und beklebt wird, sollten die Lernenden aber zunächst eine Skizze über die Gestaltung ihres Plakats anfertigen. Außerdem sollten Sie über sinnvolle Formen diskutieren, die sie zur Umrahmung zentraler Begriffe nutzen können und darüber wie Pfeile oder Verbindungslinien aussehen könnten. Die ausgewählte Anordnung wird schließlich auf den Karton übertragen. Hierfür ist es notwendig, dass dickere Filzstifte und Klebestifte zur Verfügung stehen.

Bei der Vorstellung des Plakats sollte auch erläutert werden, warum das Plakat in eben dieser Form gestaltet wurde.

Zuletzt können die Plakate gut sichtbar im Klassenraum aufgehängt werden.

**Lösungsvorschlag:**

Die folgenden Informationen zu den Begriffen sollten auf den Plakaten erwähnt sein und, wenn nicht, ergänzt werden:

Nekrose: Bei einer Nekrose stirbt Gewebe ab. Dieser Vorgang ist krankhaft. Das passiert nur, wenn schädigende Einflüsse vorliegen, z. B. eine Minderdurchblutung mit Sauerstoffmangel durch anhaltenden Druck, vorgeschädigte Blutgefäße oder extreme Wärme oder Kälte. Bei einem Dekubitus kann beispielsweise eine Nekrose entstehen.

Ulkus: Ein Ulkus ist ein Defekt der Haut oder auch der Schleimhaut. Die Bezeichnung kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Geschwür. Meistens tritt ein Ulkus am Bein auf, man spricht dann vom „offenen Bein“. Darunter versteht man eine nässende, oft tiefe Wunde im Bereich des Unterschenkels.



Sie entsteht infolge von Durchblutungsstörungen.

Ein Ulkus durchdringt mehrere Hautschichten und kann sogar bis auf den Knochen reichen.

Tumor: Tumor bedeutet Schwellung. Im engeren Sinn versteht man darunter eine pathologische – d. h. krankhafte – Neubildung von Gewebe.

Es gibt gutartige (benigne) und bösartige (maligne) Tumore.

Die Bezeichnung der Tumore orientiert sich oft am ursprünglichen Gewebe. Grundsätzlich kann man sich merken: Die Endung -om bezeichnet eine Neubildung unabhängig davon, ob sie gut- oder bösartig ist, z. B.

- Karzinom (bösartiger Tumor, wird häufig mit Ca. (Carzinom) abgekürzt) oder
- Adenom (gutartige Geschwulst mit Ursprung im Drüsengewebe).

**3. Aufgabe:** Bei welchen Erkrankungen treten die Gewebeveränderungen aus der 2. Aufgabe auf? Nennen Sie jeweils 2 Beispiele.



**Lösungsvorschlag:**

Nekrose: diabetischer Fuß, Dekubitus, Gangrän (arterielle Durchblutungsstörungen)

Ulkus: Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris) oder „Offenes Bein“, Magengeschwür (Ulcus ventriculi), Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni)

Tumor: malignes Melanom (schwarzer Hautkrebs), Mammakarzinom (Brustkrebs), Fibroadenom (gutartiger Brusttumor), Meningiom (gutartiger Hirnhauttumor)



|                       |                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Häufige Häufige Krankheitsbilder im Alter</b>                                                                                |
| <b>Baustein:</b>      | <b>2. Chronische Wunden am Beispiel Dekubitus</b>                                                                               |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wunden an der Haut</li> <li>• Der Dekubitus</li> <li>• Dekubitus-Kategorien</li> </ul> |

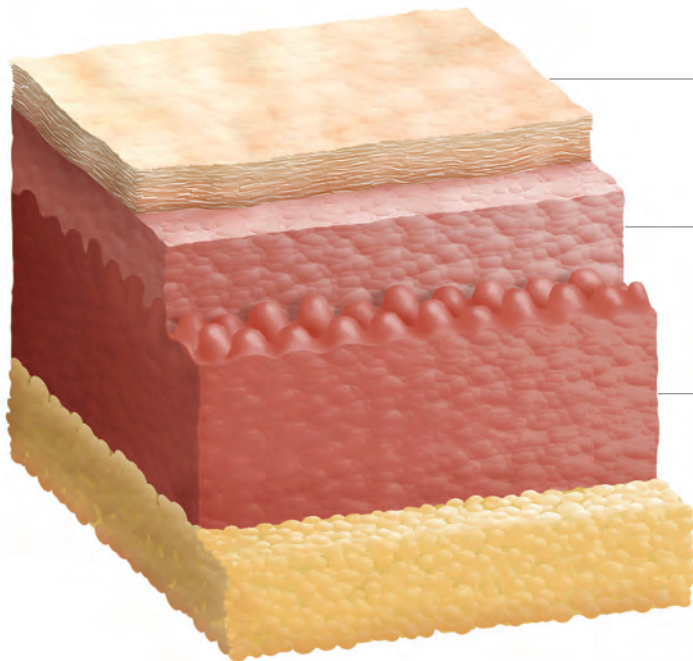
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                                | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben die Hautschichten.</li> <li>• kennen verschiedene Wundarten.</li> <li>• erklären, was ein Dekubitus ist und wie er entsteht.</li> <li>• nennen Risikofaktoren für einen Dekubitus.</li> <li>• erklären die vier Dekubituskategorien.</li> <li>• beschreiben den Fingertest.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln gemeinsam und besprechen mögliche Prophylaxen verschiedener Dekubitusformen.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche<br/>Schwerpunkte</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hautschichten</li> <li>• Wundarten</li> <li>• Dekubitus-Kategorien</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Didaktisch-<br/>methodische<br/>Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. vorab die Kriterien einer Beobachtung erarbeiten (siehe Modul Beobachtung) (LE 1)</li> <li>• Übung zum Erklären von Abbildungen</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Scheren und Klebestifte zur Verfügung stellen (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                            |



# Wunden an der Haut

1. Aufgabe: Die Haut besteht aus mehreren Schichten.

Schreiben Sie die Namen der Schichten in die Abbildung.



2. Aufgabe: Was können Sie an der Haut beobachten?  
Bilden Sie aus den Silben passende Nomen.  
Schreiben Sie die 6 Nomen auf.

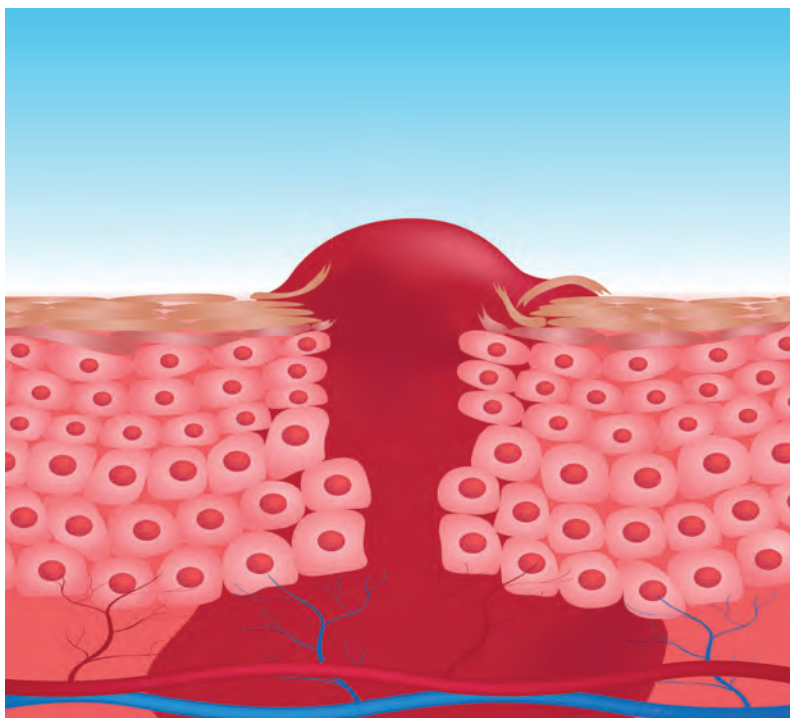


nung ra far tig tem pe feuch ober span tur  
flä be aus keit che schlag

3. Aufgabe: Was ist eine Wunde?  
Version 1



- a) Beschreiben Sie die Abbildung.





b) Lesen Sie den Text.



c) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten  
an die richtige Stelle im Text.

zerstört   verursacht   verloren   entstehen   geschädigt   funktioniert

Eine Wunde ist ein krankhafter Zustand.

Bei einer Wunde ist Körpergewebe \_\_\_\_\_ oder  
\_\_\_\_\_ .

Oft geht Körpergewebe auch \_\_\_\_\_ .

Das nennt man Substanzverlust.

Außerdem kann es sein, dass der betroffene Körperteil  
nicht mehr richtig \_\_\_\_\_ .

Wunden werden meist durch äußere Gewalt \_\_\_\_\_ .

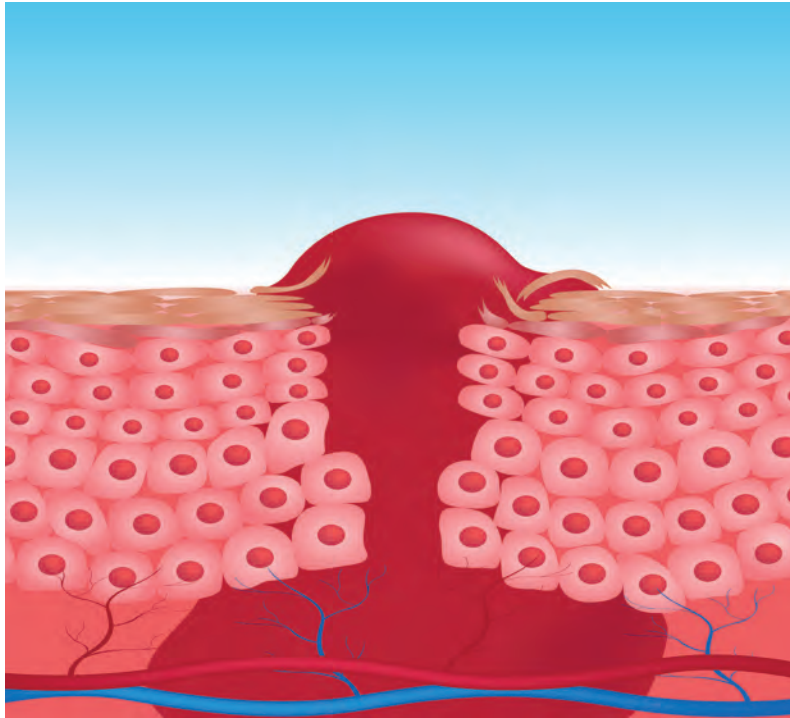
Sie können aber auch als Folge einer Krankheit \_\_\_\_\_ .

### 3. Aufgabe: Was ist eine Wunde?

Version 2



a) Beschreiben Sie die Abbildung.







b) Lesen Sie den Text.



c) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten  
an die richtige Stelle im Text.  
Achten Sie dabei auch auf die richtige Form!

zerstören    verursachen    verlieren    entstehen  
schädigen    funktionieren

Eine Wunde ist ein krankhafter Zustand.

Bei einer Wunde ist Körpergewebe \_\_\_\_\_ oder  
\_\_\_\_\_ .

Oft geht Körpergewebe auch \_\_\_\_\_ .

Das nennt man Substanzverlust.

Außerdem kann es sein, dass der betroffene Körperteil  
nicht mehr richtig \_\_\_\_\_ .

Wunden werden meist durch äußere Gewalt \_\_\_\_\_ .

Sie können aber auch als Folge einer Krankheit \_\_\_\_\_ .

4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Wunden.



a) Schreiben Sie die Wundarten auf, die Sie kennen.



Platzwunde,

---

---

---

---

b) Wobei handelt es sich um akute Wunden  
und wobei um chronische Wunden?  
Tragen Sie die Wundarten  
in die richtige Spalte der Tabelle ein.

c) Haben die anderen Lernenden weitere Wundarten gefunden?  
Tragen Sie auch diese in die Tabelle ein.

| akute Wunden | chronische Wunden |
|--------------|-------------------|
| Platzwunde   |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |

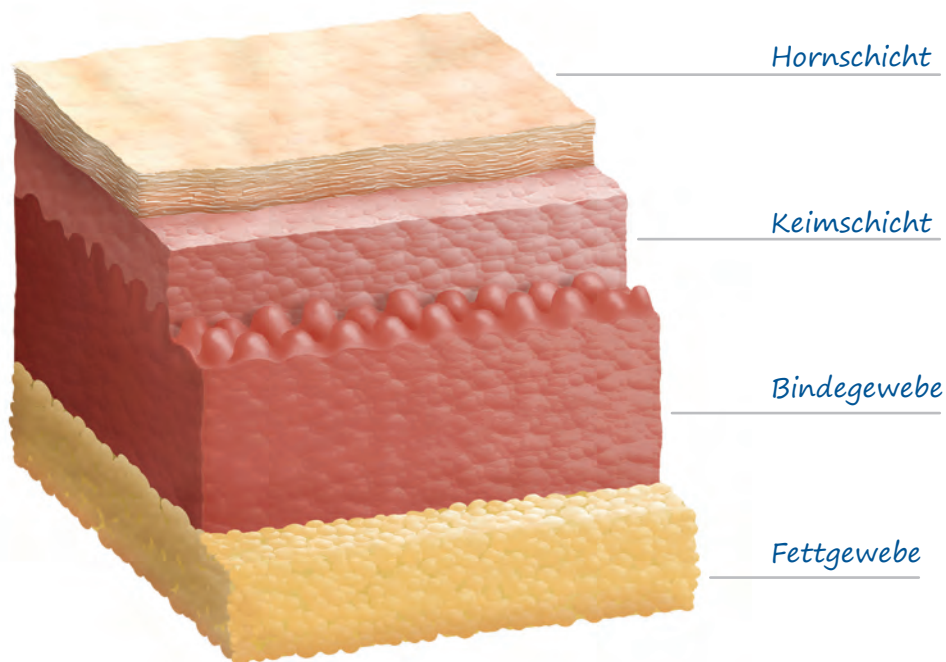
# Wunden an der Haut

1. Aufgabe: Die Haut besteht aus mehreren Schichten.

Schreiben Sie die Namen der Schichten in die Abbildung.



**Lösung:**



## Durchführungshinweis:

Nutzen Sie einen OH-Projektor oder eine Dokumentenkamera, um die Hautschichten im Plenum zu besprechen. Lassen Sie die Lernenden die Farben der Hautschichten selbst einzeichnen. Unterstützen Sie sie dabei gegebenenfalls.

## Auswertungshinweis:

Erläutern Sie die drei Hautschichten und die Funktionen der Haut: Die Haut schützt vor Licht, Hitze und Kälte, sie ist also ein schützender Mantel. Sie gibt Informationen über Temperatur, ist zum Tasten da und gibt Rückmeldung, z. B. über Schmerzen. Diese Informationen sind wichtig, um zu verstehen worum es sich bei Wunden handelt. Machen Sie deutlich, dass durch Wunden der Schutzmantel Haut in seiner Substanz und Funktion beeinträchtigt wird.

2. Aufgabe: Was können Sie an der Haut beobachten? Bilden Sie aus den Silben passende Nomen. Schreiben Sie die 6 Nomen auf.



**Lösung:**

Spannung, Farbe, Feuchtigkeit, Temperatur, Oberfläche und Ausschlag

**Auswertungshinweis:**

Bezugnehmend auf die INA-Pflege-Toolbox 1 (→ Modul Beobachtung) und auf die Dekubitus-Prophylaxe kann hier nochmals auf die Hautbeobachtung eingegangen werden. Wiederholen Sie bei Bedarf die Parameter zur Beobachtung und vertiefen Sie diese.

3. Aufgabe: Was ist eine Wunde?



a) Beschreiben Sie die Abbildung.



b) Lesen Sie den Text.



c) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten an die richtige Stelle im Text. Achten Sie dabei auch auf die richtige Form!

**Durchführungshinweis zu a):**

Bei dieser Aufgabe geht es nicht darum, den genauen Wundheilungsprozess zu erklären, sondern mit eigenen Worten und mit Kenntnis der verschiedenen Hautschichten zu beschreiben, was bei einer Wunde passiert.

**Durchführungshinweis zu b) und c):**

Zu dieser Aufgabe bieten wir zwei verschiedene Versionen an. Diese unterscheiden sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen, d. h., in der ersten Version werden die konjugierten Verben vorgegeben. Bei der zweiten Version sollen die Infinitive korrekt konjugiert werden. Dabei ist es an Ihnen mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der Lernenden zu entscheiden, welche Version Sie verwenden.

**Lösung:**

Eine Wunde ist ein krankhafter Zustand.

Bei einer Wunde ist Körpergewebe zerstört oder geschädigt.

Oft geht Körpergewebe auch verloren.

Das nennt man Substanzverlust.

Außerdem kann es sein, dass der betroffene Körperteil nicht mehr richtig funktioniert.

Wunden werden meist durch äußere Gewalt verursacht.

Sie können aber auch als Folge einer Krankheit entstehen.

**4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Wunden.**

a) Schreiben Sie die Wundarten auf, die Sie kennen.



b) Wobei handelt es sich um akute Wunden und wobei um chronische Wunden? Tragen Sie die Wundarten in die richtige Spalte der Tabelle ein.

c) Haben die anderen Lernenden weitere Wundarten gefunden? Tragen Sie auch diese in die Tabelle ein.

**Durchführungshinweis:**

Um so viele Wundarten wie möglich zusammenzutragen, sollte Aufgabenteil a) möglichst in Partnerarbeit durchgeführt werden. Die Auswertung der Aufgabe sollte im Plenum erfolgen.

**Lösungsvorschlag:**

Beispiele für akute Wunden: Platzwunden, Schnittwunden, Bisswunden, Quetschwunden, Schürfwunden, Schusswunden, Stichwunden, Strahlenwunden, Verätzungen, Verbrennungen, Erfrierungen, Risswunden, Kratzwunden

Beispiele für chronische Wunden: Dekubitus, Diabetischer Fuß, offenes Bein (Ulcus cruris)

**Auswertungshinweis:**

Bevor man eine Wunde fachgerecht versorgen kann, muss sie immer eingeordnet werden. Deshalb sollten die Lernenden die verschiedenen Wundarten (zumindest grob) kennen.

Eine *akute* Wunde entsteht durch eine äußere Verletzung und heilt i. d. R. problemlos innerhalb weniger Wochen ab. Ist nach vier Wochen noch kein Zeichen der Heilung sichtbar, so spricht man von einer *chronischen Wunde*. Ursachen für chronische Wunden sind Störungen der Wundheilung infolge von Grunderkrankungen (z. B. Durchblutungsstörungen mit Erkrankungen der Venen oder Arterien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Störungen des Immunsystems, rheumatische Erkrankungen) oder Bettlägerigkeit.

Neben der Einteilung in akute und chronische Wunden, gibt es auch noch andere Unterscheidungskriterien. So können Wunden *offen* oder *geschlossen* sein, was sich auf die (Un-)Versehrtheit der Haut bezieht. Wurde die Wunde durch eine Operation herbeigeführt, spricht man von einer *iatrogenen Wunde*. Des Weiteren differenziert man Wunden nach Ihrem Erstehungsmechanismus: *Mechanisch bedingte Wunden* entstehen durch Einwirkung von Druck-, Zug- oder Scherkräften auf das Gewebe, *thermische Wunden* durch Hitze oder Kälte, bei *chemischen Wunden* wirken Säuren oder Laugen auf das Gewebe und bei *Strahlenwunden* ionisierende oder radioaktive Strahlung.

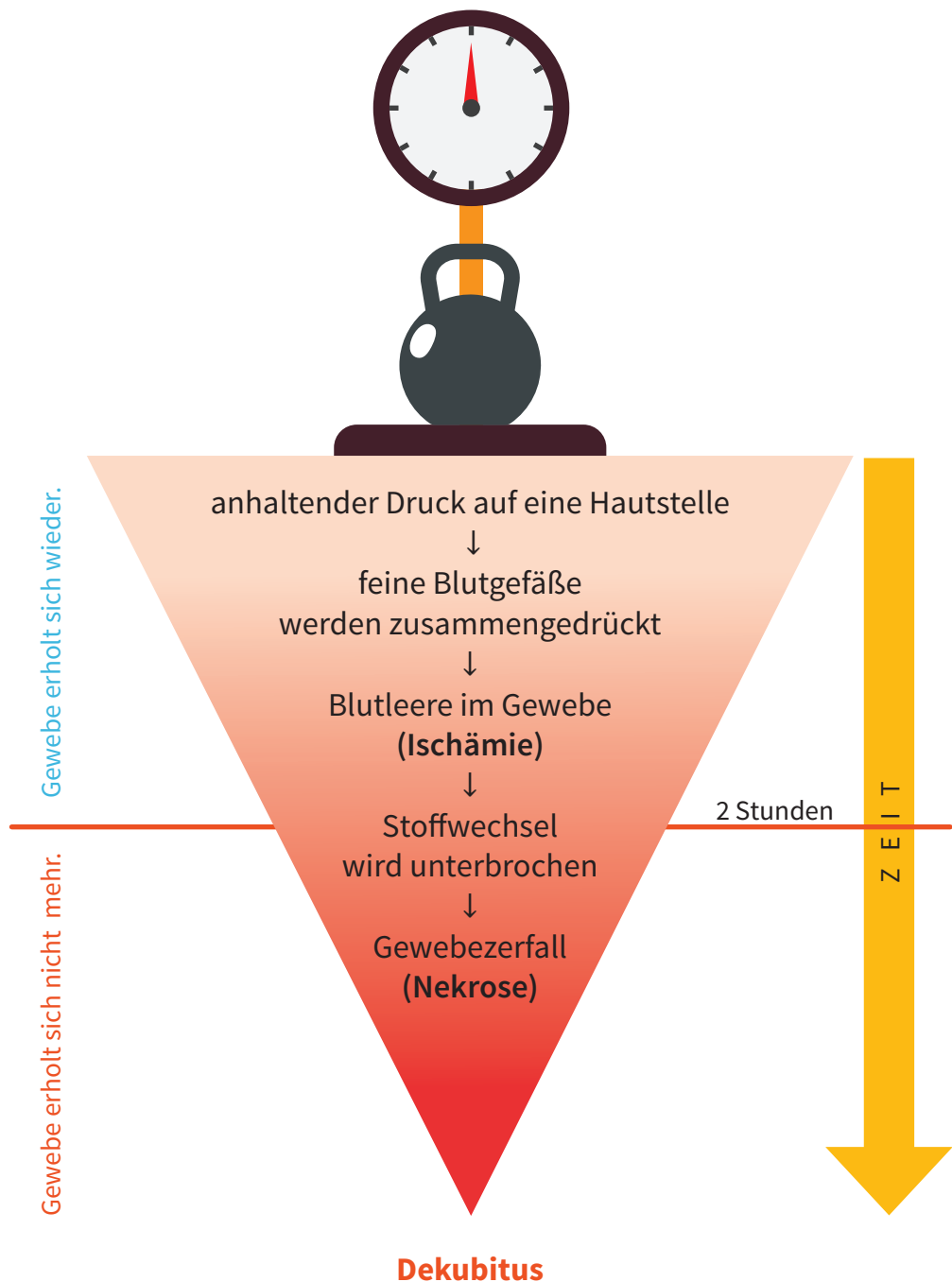
# Der Dekubitus

## 1. Aufgabe: Wie entsteht ein Dekubitus?



a) Sehen Sie sich die Abbildung an.

b) Erklären Sie die Abbildung einem Partner oder einer Partnerin.





- c) Welche 2 Faktoren sind dafür verantwortlich, dass ein Dekubitus entstehen kann?  
Schreiben Sie Ihre Antwort in 1 bis 2 ganzen Sätzen auf.

---

---

---

---

---

## 2. Aufgabe: Was ist ein Dekubitus?



- a) Lesen Sie den Text.

Der Begriff Dekubitus bedeutet Wundliegen.  
Dabei wird die Haut geschädigt.  
Das kann eine leichte Rötung sein oder eine sehr tiefe Wunde.

Am häufigsten ist die Haut über hervorstehenden Knochen betroffen.  
Ein Dekubitus kann aber an allen Körperstellen entstehen,  
die nicht durch Muskeln oder Fettgewebe geschützt sind.

Ein Dekubitus entsteht vor allem am Steißbein, an der Ferse,  
am Ellenbogen,  
am Rollhügel des Oberschenkels und am Fußknöchel.

Die Ursache ist länger anhaltender Druck auf eine Körperstelle.



Zusätzlich können die sogenannten Scherkräfte wirken.  
Scherkraft ist ein Begriff aus der Physik.  
Scherkraft bedeutet, dass Flächen gegeneinander verschoben werden.

Beim Dekubitus sind diese Flächen Hautschichten.  
Die oberste Hautschicht verschiebt sich,  
die unteren Hautschichten verschieben sich nicht.

Das passiert häufig, wenn Pflegebedürftige im Bett  
ruckartig und nicht schonend umgelagert werden.  
Dann wird die Blutzirkulation gestört.  
Außerdem kommt es zu Verletzungen, die nicht sofort sichtbar sind.



b) Schreiben Sie 3 Fragen auf, die der Text beantwortet.



c) Stellen Sie die Fragen einem Partner oder einer Partnerin.

---

---

---

---

---

---

---

---

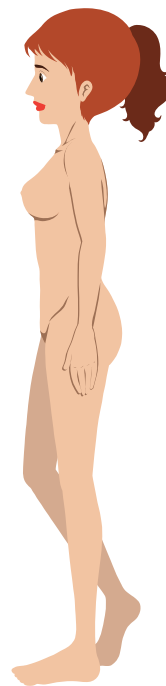
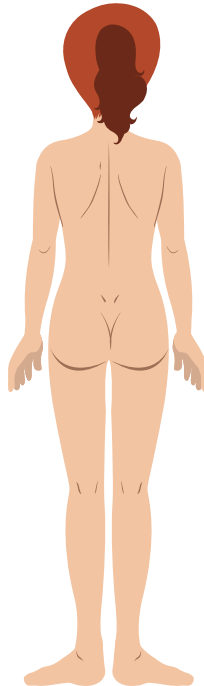
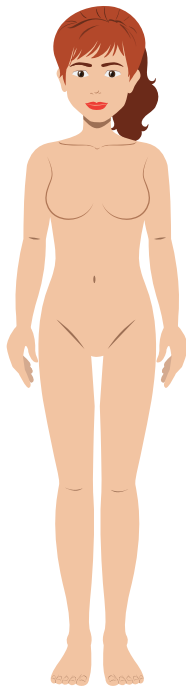
---

### 3. Aufgabe: Wo kann sich ein Dekubitus bilden?



a) Markieren Sie die Körperstellen in der Zeichnung.

b) Wie heißen diese Körperstellen?  
Schreiben Sie die Bezeichnungen dazu.



4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Risikofaktoren für einen Dekubitus.



a) Lesen Sie die Wörter im Kasten

b) Setzen Sie die Wörter richtig zusammen.  
Schreiben Sie die Wörter auf.

c) Schreiben Sie den richtigen Artikel vor die Wörter.

Bewegung Herz Unfähigkeit ~~Erkrankungen~~ Kreislauf Bewusstsein  
Krankheiten ~~Grund~~ Verlust Mangel ~~Erkrankungen~~ Eiweiß

Risikofaktoren für einen Dekubitus:

die

Grunderkrankungen



**d) Lesen Sie den Text**

**e) Markieren Sie die Risikofaktoren für einen Dekubitus.**

Manche Menschen haben ein besonders großes Risiko einen Dekubitus zu bekommen.

Am stärksten gefährdet sind Menschen, die sich nicht ausreichend aus eigener Kraft bewegen können. Das bedeutet, dass Sie ihre Lage im Bett nicht alleine ändern oder aufstehen können.

Auch Menschen mit Demenz sind gefährdet. Bei einer Demenz vergisst der Patient, wie Bewegungen ablaufen. Er vergisst z. B., wie er gehen oder sich im Bett drehen kann.

Sind Gefäße bereits durch Arteriosklerose geschädigt, kann Druck zu einer noch schlechteren Durchblutung führen.

Auch schwere Grunderkrankungen fördern das Dekubitus-Risiko. Dazu gehören alle systemischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Krebs. Bei diesen Krankheiten ist der ganze Körper betroffen.

Durch Mangelernährung kommt es im Alter häufig zu Eiweißmangel. Eiweiß ist der Baustoff des Körpers. Wenn Eiweiß fehlt, können Schäden nur schwer repariert werden. Es kommt zu Störungen bei der Wundheilung.

Menschen mit Untergewicht haben zu wenig Schutz an den gefährdeten Körperstellen.

# Der Dekubitus

## 1. Aufgabe: Wie entsteht ein Dekubitus?



a) Sehen Sie sich die Abbildung an.



b) Erklären Sie die Abbildung einem Partner oder einer Partnerin.

c) Welche 2 Faktoren sind dafür verantwortlich, dass ein Dekubitus entstehen kann? Schreiben Sie Ihre Antwort in 1 bis 2 ganzen Sätzen auf.

### Durchführungshinweis:

An dieser anschaulichen aber auch anspruchsvollen Grafik können die Lernenden üben, die Entstehung eines Dekubitus einer anderen Person zu beschreiben. Die Rückmeldung der Partnerin oder des Partners hilft bei Verständnisschwierigkeiten.

Im Anschluss an die Partnerarbeit sollten Sie die Grafik gemeinsam im Plenum besprechen. Projizieren Sie die Grafik hierfür mittels OH-Projektor oder Dokumentenkamera an die Wand.

### Lösungsvorschlag:

Ein Dekubitus entsteht durch Druck auf die Haut. Dabei ist die Zeitdauer entscheidend. Durch die Einwirkung des Drucks werden die feinen Blutgefäße zusammengedrückt. Es entsteht eine sogenannte Ischämie. Das ist eine schlechte Versorgung des Gewebes mit Blut und Sauerstoff. Man bekommt Schmerzen. Es ist besonders gefährlich, wenn der Druck länger als zwei Stunden einwirkt. Dann erholt sich das Gewebe meistens nicht mehr. Es kann bis zur Nekrose kommen. Eine Nekrose ist das Zerfallen von Gewebe.

Die zwei Faktoren, die für die Dekubitusentstehung verantwortlich sind, sind: Druck und Zeit.

**2. Aufgabe: Was ist ein Dekubitus?**

a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie 3 Fragen auf, die der Text beantwortet.



c) Stellen Sie die Fragen einem Partner oder einer Partnerin.

**Lösungsvorschlag:**

Was bedeutet Dekubitus? Dekubitus bedeutet Wundliegen.

Was sind Scherkräfte? Bei Scherkräften werden zwei Flächen gegeneinander verschoben.

Wann wirken Scherkräfte bei Pflegebedürftigen? Scherkräfte wirken z. B. wenn Pflegebedürftige ruckartig und nicht schonend umgelagert werden.

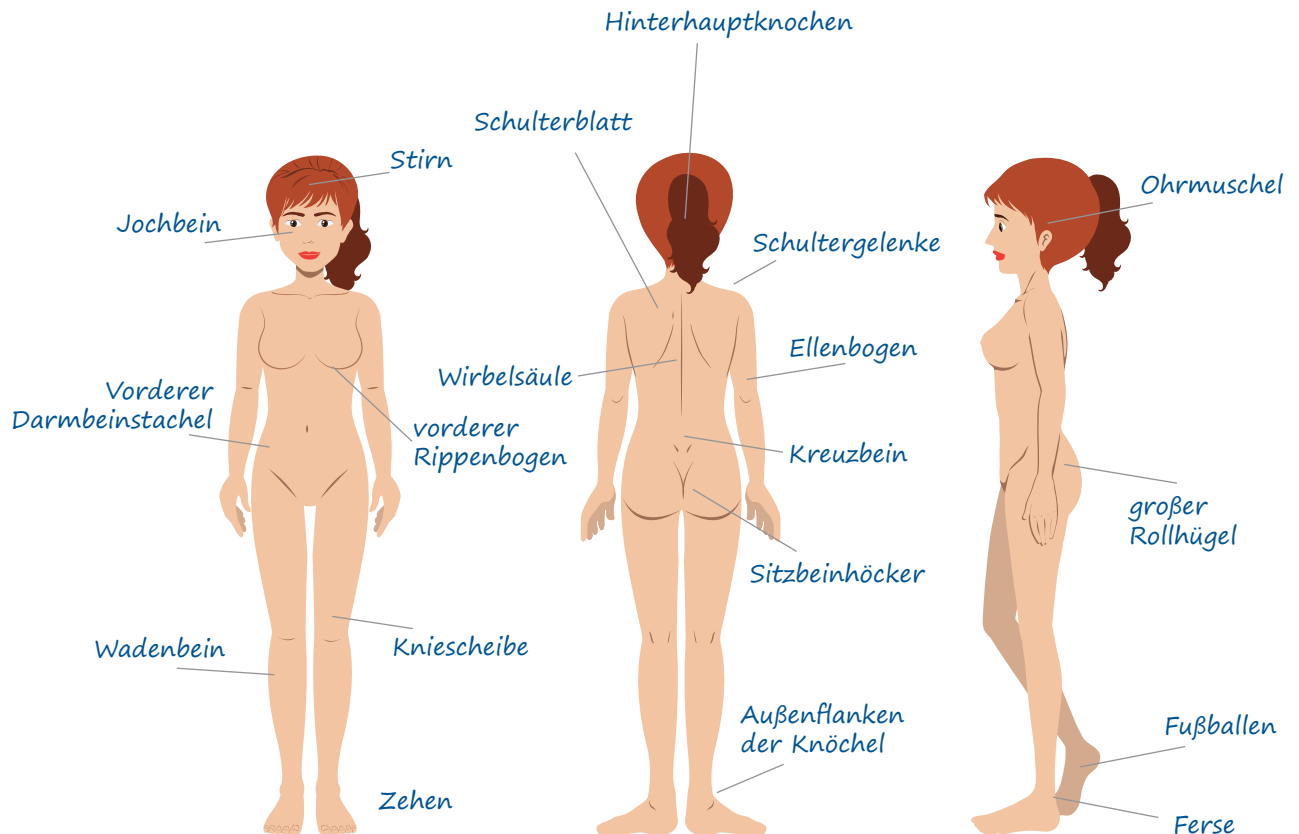
## 3. Aufgabe: Wo kann sich ein Dekubitus bilden?



a) Markieren Sie die Körperstellen in der Zeichnung.

b) Wie heißen diese Körperstellen? Schreiben Sie die Bezeichnungen dazu.

## Lösung:



## 4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Risikofaktoren für einen Dekubitus.



a) Lesen Sie die Wörter im Kasten

b) Setzen Sie die Wörter richtig zusammen. Schreiben Sie die Wörter auf.

c) Schreiben Sie den richtigen Artikel vor die Wörter.

d) Lesen Sie den Text

e) Markieren Sie die Risikofaktoren für einen Dekubitus.

**Lösung zu b) und c):**

- die Grunderkrankungen
- die Bewegung(s)unfähigkeit
- die Kreislauferkrankungen
- die Herzkrankheiten
- der Bewusstsein(s)verlust
- der Eiweißmangel

**Lösung zu e):**

Manche Menschen haben ein besonders großes Risiko einen Dekubitus zu bekommen.

Am stärksten gefährdet sind Menschen, die sich nicht ausreichend aus eigener Kraft bewegen können. Das bedeutet, dass Sie ihre Lage im Bett nicht alleine ändern oder aufstehen können.

Auch Menschen mit Demenz sind gefährdet. Bei einer Demenz vergisst der Patient, wie Bewegungen ablaufen. Er vergisst auch wie er gehen oder sich im Bett drehen kann.

Sind Gefäße bereits durch Arteriosklerose geschädigt, kann Druck zu einer noch schlechteren Durchblutung führen.

Auch schwere Grunderkrankungen fördern das Dekubitus-Risiko. Dazu gehören alle systemischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Krebs. Bei diesen Krankheiten ist der ganze Körper betroffen.

Durch Mangelernährung kommt es im Alter häufig zu Eiweißmangel. Eiweiß ist der Baustoff des Körpers. Wenn Eiweiß fehlt, können Schäden nur schwer repariert werden. Es kommt zu Störungen bei der Wundheilung.

Menschen mit Untergewicht haben zu wenig Schutz an den gefährdeten Körperstellen.



# Dekubitus-Kategorien

1. Aufgabe: Ein Dekubitus kann in 4 Kategorien eingeordnet werden.

Version 1



a) Lesen Sie die Erklärungen zu den Kategorien.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Kategorie 1</b></p> <p>Bei einem Dekubitus der Kategorie 1 ist die Haut noch intakt, aber gerötet. Wenn man mit dem Finger in die Rötung drückt, bleibt eine Delle bestehen. Das nennt man Finger- oder Druck-Test. So funktioniert der Fingertest:</p>  |  |
| <p><b>Kategorie 2</b></p> <p>Hier ist die Haut bereits geschädigt. Es hat sich eine Blase gebildet oder die Haut ist abgeschürft. Ab diesem Stadium muss eine Wundversorgung durchgeführt werden.</p>                                                                                                                                            |  |
| <p><b>Kategorie 3</b></p> <p>Das Gewebe ist bis zu den Muskeln geschädigt. Muskelfasern sind sichtbar. Die Wunde hat gelbliche Beläge. Es bilden sich Nekrosen. Eine Nekrose ist ein schwarzer Belag auf der Wunde. Das ist abgestorbenes Gewebe.</p>                                                                                            |  |
| <p><b>Kategorie 4</b></p> <p>Das Gewebe ist bis zu den Knochen geschädigt. Knochen, Muskeln und Sehnen können sichtbar sein.</p>                                                                                                                                                                                                                 |  |



b) Schneiden Sie die Bilder aus.

c) Ordnen Sie die Bilder den Kategorien zu.

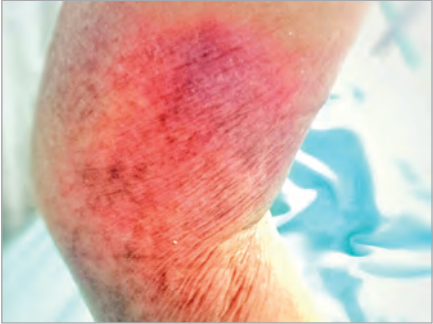
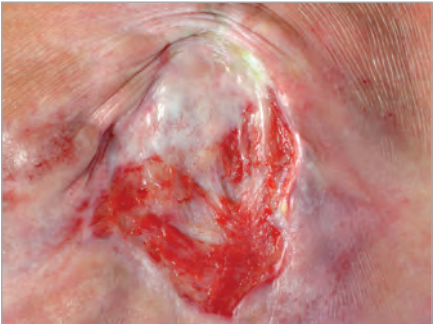


1. Aufgabe: Ein Dekubitus kann in 4 Kategorien eingeordnet werden.

Version 2



a) Lesen Sie die Erklärungen zu den Kategorien.

|                                                                                     |                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    | <b>Kategorie 1</b><br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|   | <b>Kategorie 2</b><br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <b>Kategorie 3</b><br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <b>Kategorie 4</b><br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

**2. Aufgabe: Wie fühlt sich ein Dekubitus an?**

Testen Sie an sich selbst.



- a) Nehmen Sie sich einen Bleistift.  
Drücken Sie mit der Spitze 1 Minute lang  
auf die Kuppe von Ihrem Daumen.

- b) Was können Sie beobachten?  
Schreiben Sie Ihre Beobachtungen in ganzen Sätzen auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Aufgabe: Hat Frau Martin einen Dekubitus?



- a) Lesen Sie das Fallbeispiel.
- b) Unterstreichen Sie die Stellen im Text, die auf einen Dekubitus hindeuten.

Frau Martin war 3 Monate im Krankenhaus.  
Sie hat ein künstliches Hüftgelenk bekommen.  
Die Wunde von der Operation hat sich mit dem Keim MRSA infiziert.  
Dagegen bekam Frau Martin mehrere Male verschiedene Antibiotika.  
Deshalb lag sie isoliert in einem Einzelzimmer.  
Durch die Antibiotika hat Frau Martin nun starken Durchfall.  
Der Durchfall schädigt ihre Haut.  
Außerdem liegt Frau Martin die meiste Zeit im Bett.  
Sie hat Angst sich mit dem neuen Hüftgelenk zu bewegen.  
Dabei liegt sie meistens auf dem Rücken.  
Das Gesäß ist stark gerötet und fühlt sich sehr warm an.  
An jeder Ferse hat sie eine große Blase.  
Die Blasen sind mit Flüssigkeit gefüllt.  
Sie spricht und geht nicht mehr.  
Ihre Bezugspflegekraft erkennt sie nicht.



- c) Schreiben Sie in Stichpunkten auf:
- Wo hat Frau Martin einen Dekubitus?
  - Welche Kategorie hat der Dekubitus vermutlich?
- Schreiben Sie auch, woran man das erkennt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- d) Besprechen Sie:
- Welche Symptome zeigt Frau Martin noch?  
Was könnten Sie als Pflegekraft tun,  
um ihre Situation zu verbessern?

---

# Dekubitus-Kategorien

1. Aufgabe: Ein Dekubitus kann in 4 Kategorien eingeordnet werden.



a) Lesen Sie die Erklärungen zu den Kategorien.



b) Schneiden Sie die Bilder aus.



c) Ordnen Sie die Bilder den Kategorien zu.

## Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe bieten wir in zwei verschiedenen Versionen an. Welche Version Sie verwenden, hängt dabei von den sprachlichen Kompetenzen der Lernenden ab.

*Version 1* ist eine Zuordnungsübung, bei der den Lernenden die Erklärungen zu den Kategorien vorgegeben werden, denen sie im Anschluss die Bilder der jeweiligen Wunden zuordnen sollen. Halten Sie hierfür ausreichend Scheren und Klebestifte für die Lernenden bereit.

*Version 2* geht den umgekehrten Weg. Hier müssen die Lernenden die Dekubitus-Kategorien anhand der Bilder zunächst mündlich dann schriftlich beschreiben. Diese Version ist eher für erfahrene Lerner geeignet, die möglichst auch schon praktische Erfahrungen im Pflegebereich haben. Weisen Sie auch bei der Version 2 auf den Fingertest (→ Version 1) hin, mit dem man einen Dekubitus der 1. Kategorie erkennen kann.

Erklären Sie zu Beginn der Übung den Begriff Kategorie, unabhängig davon, welche Version Sie verwenden.

## Lösungsvorschlag Version 2:

- Kategorie 1: Hier sieht man nur eine Rötung der Haut. Die Haut ist aber in Ordnung.
- Kategorie 2: Auf der Haut hat sich eine Blase gebildet.
- Kategorie 3: Eine tiefere Wunde ist entstanden. Das Gewebe sieht schwarz aus. Es kann Eiter zu sehen sein.
- Kategorie 4: Diese Kategorie ist die schlimmste. Die Wunde ist sehr tief. Man kann schon bis auf den Knochen gucken.

**2. Aufgabe: Wie fühlt sich ein Dekubitus an? Testen Sie an sich selbst.**

- a) Nehmen Sie sich einen Bleistift. Drücken Sie mit der Spitze 1 Minute lang auf die Kuppe von Ihrem Daumen.
- 
- b) Was können Sie beobachten? Schreiben Sie Ihre Beobachtungen in ganzen Sätzen auf.
- 

**Auswertungshinweis:**

Bitte beachten Sie, dass eine Minute sehr lang sein kann! Um einen Effekt zu erzielen (und nicht nur der Abdruck des Bleistiftes an der Daumenkuppe zu sehen ist) muss aber die ganze Minute durchgehalten werden. Das kann schmerzhaft sein. Die Übung ist i. d. R. sehr eindrücklich und die TN können sich auch später noch gut daran erinnern.

**3. Aufgabe: Hat Frau Martin einen Dekubitus?**

- a) Lesen Sie das Fallbeispiel.
- 
- b) Unterstreichen Sie die Stellen im Text, die auf einen Dekubitus hindeuten.
- 
- c) Schreiben Sie in Stichpunkten auf:
- Wo hat Frau Martin einen Dekubitus?
  - Welche Kategorie hat der Dekubitus vermutlich?
- Schreiben Sie auch, woran man das erkennt.
- 
- d) Besprechen Sie: Welche Symptome zeigt Frau Martin noch? Was könnten Sie als Pflegekraft tun, um ihre Situation zu verbessern?
- 

**Lösung zu a):**

Frau Martin war 3 Monate im Krankenhaus.  
Sie hat ein künstliches Hüftgelenk bekommen.

Die Wunde von der Operation hat sich mit dem Keim MRSA infiziert.  
Dagegen bekam Frau Martin mehrere Male verschiedene Antibiotika.  
Deshalb lag sie isoliert in einem Einzelzimmer.



Durch die Antibiotika hat Frau Martin nun starken Durchfall.  
Der Durchfall schädigt ihre Haut.

Außerdem liegt Frau Martin die meiste Zeit im Bett.  
Sie hat Angst sich mit dem neuen Hüftgelenk zu bewegen.  
Deshalb liegt sie meistens auf dem Rücken.

Das Gesäß ist stark gerötet und fühlt sich sehr warm an.  
An jeder Ferse hat sie eine große Blase.  
Die Blasen sind mit Flüssigkeit gefüllt.

Sie spricht und geht nicht mehr.  
Ihre Bezugspflegekraft erkennt sie nicht.

### Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe sollen die Lernenden mit Hilfe von Hinweisen im Text die Entscheidung treffen, ob in dem Fallbeispiel ein Dekubitus vorliegt oder nicht. Sie sind dann angehalten, eine grobe Beurteilung vorzunehmen, um welche Dekubitus-Kategorie es sich handeln könnte und sollen diese mit objektiven Fakten begründen.

Für die Bearbeitung bietet sich eine Einzel- oder Partnerarbeit an. In jedem Fall sollten die gefundenen Lösungen anschließend im Plenum besprochen werden.  
Auswertungshinweis: Frau Martin hat einen Dekubitus an den Fersen. Da sich Blasen gebildet haben, kann man den Dekubitus der Kategorie 2 zuordnen. Außerdem hat Frau Martin vermutlich einen Dekubitus am Gesäß. Da dieses gerötet ist, handelt es sich vermutlich um die Kategorie 1. Um es genau zu bestimmen, müsste man den Fingertest (→ 1. Aufgabe) durchführen.

Bei Frau Martin sollten zusätzlich zur Dekubitus-Prophylaxe (→ Modul Prophylaxen, 2. Dekubitus-Prophylaxe) verschiedene andere Prophylaxen durchgeführt werden:

Kontrakturen-Prophylaxe wegen Bewegungseinschränkung, Thrombose-Prophylaxe wegen Immobilität, Soor-Parotitis-Prophylaxe wegen des geschwächten Immunsystems nach Antibiosen, Sturz-Prophylaxe wegen Sturzgefahr aus dem Bett.



|                       |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Häufige Krankheitsbilder im Alter</b>                                                                                                                                                      |
| <b>Baustein:</b>      | <b>3. Diabetes mellitus</b>                                                                                                                                                                   |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus</li> <li>• Hypo- und Hyperglykämie</li> <li>• Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Typ 1 und Typ 2 des Diabetes mellitus’.</li> <li>• erklären, wie ein Diabetes Typ 2 entsteht.</li> <li>• beschreiben den Zusammenhang zwischen körperlicher Anstrengung und dem Blutzuckerspiegel.</li> <li>• beschreiben Symptome und Sofortmaßnahmen bei Hypo- und Hyperglykämie.</li> <li>• erklären Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus an verschiedenen Körperstellen.</li> <li>• beschreiben das diabetische Fußsyndrom und erklären Maßnahmen zur Verhinderung des Syndroms.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam die Ergebnisse des Experiments.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen ein Experiment zum Zusammenhang zwischen körperlicher Anstrengung und dem Blutzuckerspiegel durch und reflektieren diesen.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2</li> <li>• Hypo- und Hyperglykämie</li> <li>• Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeichnung zum Teufelskreis beim Diabetes Typ 2 (LE 1)</li> <li>• Lesestrategie-Training (LE 2)</li> <li>• ggf. Rollenspiel zu einem Informationsgespräch mit Angehörigen (LE 2); ggf. können andere Gesprächsarten berücksichtigt werden (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Kommunikation, 4. Gesprächsarten)</li> <li>• Skizze eines Körpers zur Beschriftung von möglichen Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus (LE 3)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 4 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. eine Tabelle mit den Namen der Teilnehmenden und Feldern für Notiz der jeweiligen Blutzuckerwerte erstellen (LE 1)</li> <li>• Plakatpapier oder OH-Folien mitnehmen (LE 2)</li> <li>• OH-Folie mit Skizze eines Körpers vorbereiten (LE 3)</li> </ul>                                                                                                     |



# Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus

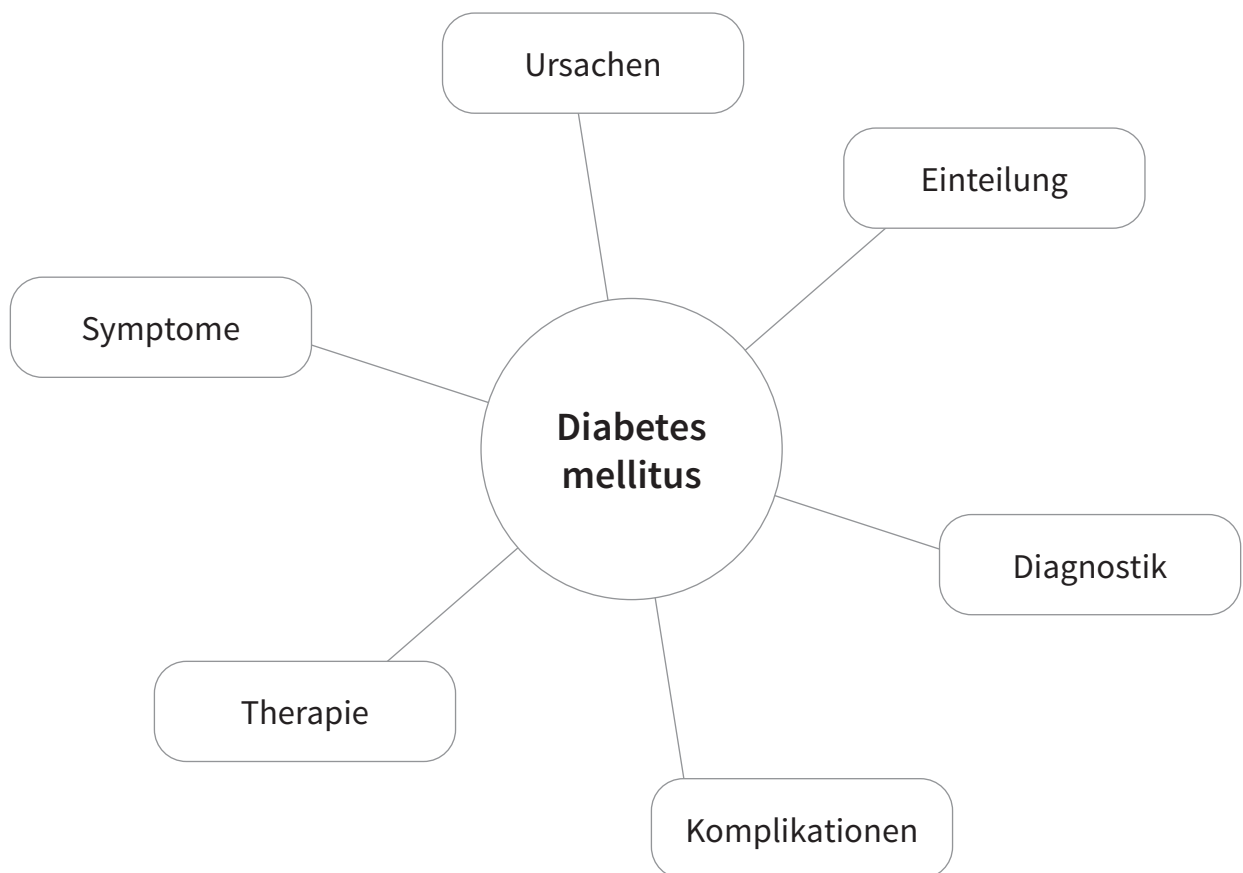
## 1. Aufgabe: Was wissen Sie über Diabetes mellitus?



a) Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt.



b) Ordnen Sie Ihre Überlegungen den Überbegriffen in der Grafik zu.  
Erstellen Sie daraus eine Mind-Map.



## 2. Aufgabe: Was ist Diabetes mellitus?



### a) Lesen Sie den Text gründlich.

In der Umgangssprache sagt man zu Diabetes mellitus „Zuckerkrankheit“. Das führt oft in die Irre.

Man könnte denken, es geht dabei nur um Probleme beim Essen von Zucker. Wörtlich übersetzt heißt Diabetes mellitus „honigsüßer Durchfluss“.

Damit ist das Hauptsymptom der Krankheit beschrieben:

Zucker wird mit dem Urin ausgeschieden.

Bereits in der Antike konnte Diabetes mellitus diagnostiziert werden, indem der Urin gekostet wurde.

Der Urin schmeckt nämlich süßlich.

Beim Diabetes mellitus sind der Zucker-Stoffwechsel und der Kohlenhydrat-Stoffwechsel chronisch gestört.

An Diabetes Erkrankte haben erhöhte Blutzuckerwerte.

Das Hauptproblem der Krankheit ist, dass das Insulin in den Zellen nicht richtig wirken kann.

Insulin ist das Hormon, das den Zuckerspiegel im Blut regelt.

Man teilt die Krankheit in 2 Typen ein.

Beim Diabetes mellitus Typ 1

werden die Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, in denen Insulin produziert wird.

Dann kann nicht mehr genügend Insulin in das Blut ausgeschüttet werden.

Meistens sind junge Menschen und Kinder davon betroffen.

In der Altenpflege haben wir überwiegend mit dem Typ 2 zu tun.

Beim Typ 2 kommt es durch Überernährung und Bewegungsmangel zu Adipositas (Fettleibigkeit).

Dabei wird mehr Insulin ausgeschieden.

Wenn man die Veranlagung dazu hat,

kann man auch gegen Insulin unempfindlich werden.

Die kleinen Zuckerteilchen können dann von den Zellen nicht mehr verarbeitet werden.  
Deshalb kommt es zu erhöhten Blutzuckerspiegeln.  
Dies kann eine noch höhere Insulin-Produktion auslösen.  
Der erhöhte Insulinspiegel verstärkt wiederum die Insulin-Unempfindlichkeit.  
Es entsteht ein Teufelskreis.

Im weiteren Krankheitsverlauf wird die Insulinreserve der Bauchspeicheldrüse aufgebraucht.

Der Diabetes Typ 2 ist die häufigste Form der Diabeteserkrankung.  
Sie tritt meist im höheren Lebensalter auf.  
Aber mittlerweile erkranken auch immer mehr junge Menschen an dieser Form des Diabetes.

- b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche sind falsch?  
Kreuzen Sie an.

|                                                                               | richtig | falsch |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Bei Diabetes mellitus kann Insulin nicht richtig wirken.                      |         |        |
| Insulin regelt den Zucker-Stoffwechsel.                                       |         |        |
| Adipositas ist das Fachwort für Untergewicht.                                 |         |        |
| Bei Diabetikern ist der Blutzuckerspiegel zu niedrig.                         |         |        |
| Beim Diabetes mellitus geht es nur um Zucker in der Nahrung.                  |         |        |
| In der Altenpflege haben wir überwiegend mit Diabetes mellitus Typ 1 zu tun.  |         |        |
| Diabetes mellitus ist eine chronische Störung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels. |         |        |

- c) Wie entsteht ein Diabetes Typ 2?  
Zeichnen Sie den Teufelskreis auf, der im Text beschrieben ist.



**3. Aufgabe: Wie wirkt sich körperliche Anstrengung auf den Blutzuckerspiegel aus?**



**a) Schreiben Sie auf, was Sie vermuten.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**b) Führen Sie ein Experiment durch:**

- Lesen Sie den Versuchsaufbau.
- Führen Sie die Messung durch.
- Schreiben Sie die gemessenen Werte von allen Lernenden in die Tabelle.

## Versuchsaufbau

### MATERIAL:

- Zuckerlösung (7 EL Zucker in 300 ml Wasser gelöst  
= 75 g Zucker)  
oder Apfelsaft (100 ml enthalten ca. 10 g Zucker)
- Blutzuckermessgerät und Zubehör

### DURCHFÜHRUNG:

Bestimmen Sie mit dem Messgerät Ihren Blutzuckerwert.

Strengen Sie sich körperlich an.

Laufen Sie z. B. eine Treppe schnell hinauf und hinunter.

Bestimmen Sie anschließend Ihren Blutzuckerwert erneut.

Trinken Sie dann die Zuckerlösung oder den Apfelsaft.

Nach ca. 15 – 30 Minuten wird noch einmal der Blutzucker gemessen.

| Lernende/r<br>Blut-<br>zuckerwert | L 1 | L 2 | L 3 | L 4 | L 5 | L 6 | L 7 | L 8 | L 9 |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| zu Beginn                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| nach Anstrengung                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| nach Glukose-zufuhr               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |



### c) Besprechen Sie:

- Wie wirken sich körperliche Anstrengung und die Aufnahme von Glukose auf den Blutzuckerspiegel aus?
- Hat sich Ihre erste Vermutung bestätigt?



d) Warum ist das so?

Begründen Sie Ihre Antwort schriftlich.

Schreiben Sie ganze Sätze.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ursachen und Entstehung von Diabetes mellitus

## 1. Aufgabe: Was wissen Sie über Diabetes mellitus?



a) Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt.



b) Ordnen Sie Ihre Überlegungen den Überbegriffen in der Grafik zu. Erstellen Sie daraus eine Mind-Map.

### Durchführungshinweis:

Führen Sie zuerst mit den Teilnehmenden ein Brainstorming durch, am besten an einem Plakat, das man für später aufheben kann. Meistens ist schon viel Vorwissen zu diesem bekannten Krankheitsbild vorhanden. Ihnen wird aber auch die Annahme begegnen, dass Diabetiker Probleme mit „Zucker“ haben und nicht generell mit Kohlenhydraten.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Abhängig vom Wissensstand der Lernenden kann im Anschluss eine Zuordnung zu den Überbegriffen erfolgen.

### Auswertungshinweis:

Im Brainstorming könnten genannt werden: Zuckerkrankheit, Insulinmangel, Übergewicht, Typ 1, Typ 2, Altersdiabetes, Schwangerschaftsdiabetes, Unterzuckerung, Koma, Schock, Blutzuckermessung, Insulin spritzen, Tabletten, Diät, spezielle Ernährung, Bewegung, kein Gefühl in den Füßen, süßer Urin, Schlaganfall, Augenprobleme, kaputte Niere, Dialyse, Wunden an den Füßen usw.

### Lösungsvorschlag:

Ursachen: Insulinmangel, Insulinresistenz, Übergewicht/Adipositas.

Einteilung: Typ 1, Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes.

Symptome: hoher Blutzucker/Hyperglykämie, großer Durst, Zucker im Urin, diabetisches Koma.

Diagnostik: Blutzuckerkontrollen, Urintest z. B. Urinstix, Glukosetoleranztest, Untersuchung der Augen, neurologische Untersuchung (Hände/Füße) – Polyneuropathie.

Therapie: Insulin, Tabletten/Antidiabetika, Diät/Ernährungsumstellung, Bewegung/Sport.

Komplikationen: diabetisches Fußsyndrom, Polyneuropathie, Schäden an Augen und Nieren, Herzinfarkt, Schlaganfall.

Anschließend können Sie die Information über Diabetes mellitus als Kopie verteilen (Text Aufgabe 2).

## 2. Aufgabe: Was ist Diabetes mellitus?



a) Lesen Sie den Text gründlich.

b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche sind falsch? Kreuzen Sie an.

c) Wie entsteht ein Diabetes Typ II? Zeichnen Sie den Teufelskreis auf, der im Text beschrieben ist.

### Durchführungshinweis:

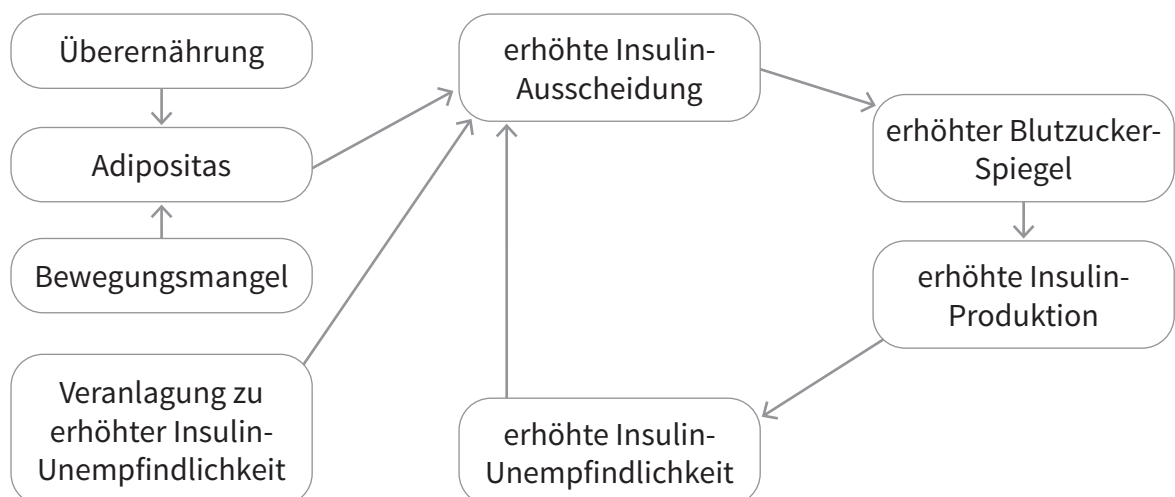
Der Text sollte von den Lernenden sehr gründlich, ggf. auch ein zweites Mal, gelesen werden. Stellen Sie hierfür genügend Zeit zur Verfügung.

### Lösung zu b):

richtig | richtig | falsch | falsch | falsch | falsch | richtig

### Lösungsvorschlag zu c):

Je nach Betrachtungsansatz sind auch andere Lösungen möglich. Die Lernenden sollten ihren Teufelskreis und die entsprechende Pfeilsetzung erklären können.



**3. Aufgabe: Wie wirkt sich körperliche Anstrengung auf den Blutzuckerspiegel aus?**

a) Schreiben Sie auf, was Sie vermuten.

---



b) Führen Sie ein Experiment durch:

- Lesen Sie den Versuchsaufbau.
  - Führen Sie die Messung durch.
  - Schreiben Sie die gemessenen Werte von allen Lernenden in die Tabelle.
- 



c) Besprechen Sie:

- Wie wirken sich körperliche Anstrengung und die Aufnahme von Glukose auf den Blutzuckerspiegel aus?
  - Hat sich Ihre erste Vermutung bestätigt?
- 

d) Warum ist das so? Begründen Sie Ihre Antwort schriftlich. Schreiben Sie ganze Sätze.

---

**Durchführungshinweis:**

Bei dieser Aufgabe erfahren die Lernenden die Abhängigkeit von Blutzuckerwert und Bewegung in einem Selbstversuch. Sinnvoll ist es, das Experiment in Partnerarbeit durchführen zu lassen. Vergewissern Sie sich im Vorfeld, dass der Versuchsaufbau von allen Lernenden verstanden wurde.

**Auswertungshinweis:**

Normalerweise sinkt der Blutzuckerspiegel durch starke Anstrengung. Sollte dies nicht der Fall sein, überprüfen Sie noch einmal die gemessenen Werte. Bei der Verwendung von Apfelsaft statt Zuckerlösung, kann es sein, dass der Test nicht so eindeutig ausfällt. Auch der im Unterricht verfügbare Zeitrahmen könnte das Ergebnis unklar machen. Bei einem Glukosetoleranztest, der standardisiert in der Diagnostik von Diabetes eingesetzt wird, findet die zweite Messung erst nach 1- 2 Stunden statt.

**Lösungsvorschlag zu d):**

Unser Blutzuckerspiegel wird danach geregelt, wie viel Energie der Körper braucht. Wenn wir uns körperlich stark anstrengen, wird Glukose und Insulin bereitgestellt. Dadurch werden die Körperzellen mit Glukose versorgt.





# Hypo- und Hyperglykämie

1. Aufgabe: Verändert sich der Blutzuckerspiegel stark,  
kann das für Menschen mit Diabetes lebensgefährlich sein.



- a) Lesen Sie die Texte aufmerksam.
- b) Unterstreichen Sie die Symptome und Sofortmaßnahmen der Hypo- und Hyperglykämie. Benutzen Sie dafür unterschiedliche Farben.
- c) Übertragen Sie die Informationen auf ein Plakat oder auf eine Folie.

## Symptome und Sofortmaßnahmen bei Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Bei Menschen mit Diabetes mellitus kann der Blutzuckerspiegel stark absinken. Das kann z. B. durch starke körperliche Anstrengung passieren oder wenn zu viel Insulin zugeführt wurde. Dann erhalten das Gehirn, das Herz und andere Organe nicht mehr genügend Glukose.

Folgende Symptome entwickeln sich innerhalb von Minuten bis Stunden:

Die Betroffenen bekommen Heißhunger und Herzrasen. Sie fangen an zu schwitzen und zu zittern. Ihre Haut ist blass und feucht. Sie können sich nicht mehr richtig konzentrieren und sind möglicherweise gereizt und aggressiv. Dann muss schnell Zucker in Form von Traubenzucker, Fruchtsaft oder Cola gegeben werden.

Falls der Blutzuckerspiegel weiter absinkt,  
können die Betroffenen Krämpfe bekommen oder bewusstlos werden.  
Man spricht dann von einem hypoglykämischen Schock.  
Es muss sofort der Notarzt gerufen werden.  
Ist das Bewusstsein gestört,  
darf nichts mehr zu trinken oder essen gegeben werden.  
Es könnte sein, dass sich die Betroffenen verschlucken.  
Im schlimmsten Fall kommt es zur Bewusstlosigkeit.  
Dann müssen Pulsfrequenz und Atmung überprüft werden.  
Als Lagerung ist die stabile Seitenlage zu empfehlen.

### **Symptome und Sofortmaßnahmen bei Überzuckerung (Hyperglykämie)**

Wenn bei Diabetikern der Blutzuckerspiegel stark ansteigt,  
zeigen sie typische Symptome.  
Sie atmen schneller und ihre Ausatemluft riecht süßlich nach Apfel.  
Sie haben sehr starken Durst und müssen häufig viel Urin lassen.  
Sie haben keinen Appetit und müssen sich vielleicht auch übergeben.  
Manchmal treten auch Bauchschmerzen auf.  
Die Haut ist warm und trocken.  
Betroffene sind schwach, müde und benommen.

Die Hyperglykämie entsteht über Stunden bis Tage.  
Die Symptome zeigen sich meist nicht so akut wie bei der Hypoglykämie.  
Wenn die Blutzuckerwerte sehr hoch ansteigen,  
kann es aber auch zu einem Schock kommen.  
Man spricht dann von einem hyperglykämischen Schock.

Sofort-Maßnahmen sind zunächst die Blutzucker-Messung.  
Bei einem Wert über 250 mg/dl spricht man von einer Hyperglykämie.

Jedoch können die Symptome je nach Patient sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.  
Es kann sein, dass der Betroffene gar nichts merkt und es ihm gut geht oder er zeigt weitere Symptome.  
Danach richten sich dann auch die weiteren Maßnahmen.

Je nach Verordnungs-Plan und Blutzuckerwert wird entsprechend Insulin gespritzt.  
Gegebenenfalls ist mit dem zuständigen Hausarzt Rücksprache zu halten.

Betroffene sollten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, ca. 1 Liter in einer Stunde.

Auf starke körperliche Belastungen sollte verzichtet werden.

Der Blutzucker sollte je nach Wert mindestens alle 2 Stunden nachgemessen werden.  
Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Betroffenen nicht einschlafen.

Wenn sich der Zustand verschlechtert, ist die Behandlung in einer Klinik erforderlich.

- 2. Aufgabe:** Sie haben Herrn Brandner am Vormittag benommen in seinem Zimmer aufgefunden.  
Es wurde eine Hyperglykämie festgestellt.  
Nun sollen Sie Frau Brandner über diese Notfallsituation informieren.



**Erklären Sie die Hyper- oder Hypoglykämie möglichst verständlich in Ihren eigenen Worten.  
Nutzen Sie dafür Ihr Plakat aus der 1. Aufgabe.**

3. Aufgabe: Können Sie die Symptome der Hyperglykämie und der Hypoglykämie zuordnen?



Markieren Sie die Symptome farbig und verbinden Sie sie mit dem dazugehörigen Krankheitsbild. Nutzen Sie rot für Hyperglykämie und blau für Hypoglykämie.

Herzrasen

Bauchschmerzen

schnelle Atmung

Heißhunger

Müdigkeit

Zittern

häufiges Urinieren

starker Durst

Schwitzen

Schock

**Hyperglykämie**

**Hypoglykämie**

blasse, feuchte Haut

Aggressivität

Übelkeit

Appetitlosigkeit

warme, trockene Haut

geringe Fähigkeit zur Konzentration

süßlich riechender Atem

#### 4. Aufgabe: Was wissen Sie über Blutzucker?



Markieren Sie 15 versteckte Wörter,  
die mit Blutzucker zusammenhängen.

Sie finden die Wörter senkrecht und waagrecht im Rätsel.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | N | M | U | W | E | W | W | G | H | T | N | F | Y | M | J | I | P | Z |
| S | N | H | Y | P | E | R | G | L | Y | K | Ä | M | I | E | U | U | D | B |
| D | B | X | N | R | G | X | O | I | V | V | J | R | G | I | G | M | K | R |
| Z | L | K | O | M | A | D | M | Ü | D | I | G | K | E | I | T | O | K | D |
| I | H | O | G | F | G | Q | O | G | V | Z | N | U | H | K | C | N | O | H |
| T | U | O | N | L | X | V | Y | F | A | S | C | H | O | C | K | Y | H | K |
| T | N | I | W | B | S | C | N | E | S | P | Q | I | K | E | V | W | L | R |
| E | L | U | N | T | E | R | Z | U | C | K | E | R | U | N | G | N | E | Q |
| R | S | S | F | W | D | N | G | M | L | Z | F | U | L | W | E | H | N | C |
| N | L | L | G | N | M | Z | P | H | Y | W | H | C | S | C | Q | K | H | C |
| O | D | M | L | P | H | E | R | Z | K | L | O | P | F | E | N | P | Y | J |
| N | X | B | U | V | C | N | D | P | N | C | I | R | Q | E | G | V | D | R |
| T | Y | T | K | J | O | O | M | E | L | L | I | T | U | S | P | Y | R | S |
| H | M | E | O | J | Q | C | W | W | X | T | P | S | N | S | G | Y | A | M |
| O | T | Q | S | V | P | J | E | N | Z | Y | M | E | W | C | B | D | T | P |
| R | F | E | E | H | X | L | M | F | U | Z | O | S | G | J | U | O | E | X |
| M | C | V | B | H | Y | O | K | D | I | A | B | E | T | E | S | M | O | S |
| O | J | V | V | B | I | N | K | M | U | P | S | N | E | S | P | A | Q | G |
| N | D | Y | S | I | N | S | U | L | I | N | E | E | D | U | R | S | T | D |



# Hypo- und Hyperglykämie

1. Aufgabe: Verändert sich der Blutzuckerspiegel stark, kann das für Menschen mit Diabetes lebensgefährlich sein.



- a) Lesen Sie die Texte aufmerksam.
- b) Unterstreichen Sie die Symptome und Sofortmaßnahmen der Hypo- und Hyperglykämie. Benutzen Sie dafür unterschiedliche Farben.
- c) Übertragen Sie die Informationen auf ein Plakat oder auf eine Folie.

## Durchführungshinweis:

Die Lernenden können mit dieser Aufgabe üben, einen Text gründlich zu lesen, um die wichtigsten Fakten herausfiltern. Dazu eignet sich das Thema Hypo-/Hyperglykämie besonders gut, weil man es sich gut vorstellen kann bzw. viele Menschen bereits einschlägige Erfahrungen damit gemacht haben. Es bietet sich an, die Texte von unterschiedlichen Gruppen lesen und bearbeiten zu lassen.

## Lösung:

### Symptome und Sofortmaßnahmen bei Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Bei Menschen mit Diabetes mellitus kann der Blutzuckerspiegel stark absinken. Das kann z. B. durch **starke körperliche Anstrengung** passieren oder wenn **zu viel Insulin zugeführt** wurde.

Dann erhalten das Gehirn, das Herz und andere Organe nicht mehr genügend Glukose.

Folgende Symptome entwickeln sich innerhalb von Minuten bis Stunden:

Die Betroffenen bekommen **Heißhunger** und **Herzrasen**.

Sie fangen an zu **schwitzen** und zu **zittern**.

Ihre **Haut ist blass und feucht**.

Sie können sich **nicht mehr richtig konzentrieren** und sind möglicherweise **gereizt und aggressiv**.

Dann muss schnell Zucker in Form von **Traubenzucker, Fruchtsaft oder Cola** gegeben werden.

Falls der Blutzuckerspiegel weiter absinkt,  
können die Betroffenen **Krämpfe** bekommen oder **bewusstlos werden**.  
Man spricht dann von einem hypoglykämischen Schock.  
Es muss sofort der **Notarzt gerufen** werden.  
Ist das Bewusstsein gestört,  
darf **nichts mehr zu trinken oder essen** gegeben werden.  
Es könnte sein, dass sich die Betroffenen verschlucken.

Im schlimmsten Fall kommt es zur **Bewusstlosigkeit**.  
Dann müssen **Pulsfrequenz und Atmung überprüft** werden.  
Als Lagerung ist die **stabile Seitenlage** zu empfehlen.

### Symptome und Sofortmaßnahmen Überzuckerung (Hyperglykämie)

Wenn bei Diabetikern der Blutzuckerspiegel stark ansteigt,  
zeigen sie typische Symptome.  
Sie **atmen schneller** und ihre **Ausatemluft riecht süßlich nach Apfel**.  
Sie haben **sehr starken Durst** und müssen häufig viel Urin lassen.  
Sie haben **keinen Appetit** und müssen sich vielleicht auch **übergeben**.  
Manchmal treten auch **Bauchschmerzen** auf.  
Die **Haut ist warm und trocken**.  
Betroffene sind **schwach, müde und benommen**.

Die Hyperglykämie entsteht über Stunden bis Tage.  
Die Symptome zeigen sich meist nicht so akut wie bei der Hypoglykämie.  
Wenn die Blutzuckerwerte sehr hoch ansteigen,  
kann es aber auch zu einem Schock kommen.  
Man spricht dann von einem hyperglykämischen Schock.

Sofort-Maßnahmen sind zunächst die **Blutzucker-Messung**.  
Bei einem Wert über 250 mg/dl spricht man von einer Hyperglykämie.  
Jedoch können die Symptome je nach Patient  
sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.  
Es kann sein, dass der Betroffene gar nichts merkt  
und es ihm gut geht oder er zeigt weitere Symptome.  
Danach richten sich dann auch die weiteren Maßnahmen.  
Je nach **Verordnungs-Plan und Blutzuckerwert**



wird entsprechend Insulin gespritzt.

Gegebenenfalls ist beim zuständigen Hausarzt Rücksprache zu halten.

Betroffene sollten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen,

ca. 1 Liter in einer Stunde.

Auf starke körperliche Belastung sollte verzichtet werden.

Der Blutzucker sollte je nach Wert mindestens

alle 2 Stunden nachgemessen werden.

Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Betroffenen nicht einschlafen.

Wenn sich der Zustand verschlechtert,

ist die Behandlung in einer Klinik erforderlich.

2. Aufgabe: Sie haben Herrn Brandner am Vormittag benommen in seinem Zimmer aufgefunden. Es wurde eine Hyperglykämie festgestellt. Nun sollen Sie Frau Brandner über diese Notfallsituation informieren.



Erklären Sie die Hyper- oder Hypoglykämie möglichst verständlich in Ihren eigenen Worten. Nutzen Sie dafür Ihr Plakat aus der 1. Aufgabe.

### Durchführungshinweis:

Durch das Darstellen einer Beratungssituation können die Teilnehmenden zeigen, ob sie alles verstanden haben und was sie Betroffenen bzw. Angehörigen für eine Notfallsituation raten können. Möglich wäre es, dies in Form eines Rollenspiels zu gestalten, bei dem sowohl die Situation der Pflegekraft wechseln kann (stationäre Beratung – ambulante Beratung) als auch die der/des Betroffenen (Erkrankte/r – Angehörige/r).

### Auswertungshinweis:

Sie sollten bei der Ergebnispräsentation besonders darauf achten, dass die Teilnehmenden die wichtigsten Symptome wirklich verstanden haben (z. B. bei Bewusstseinstörung bei einer Hypoglykämie nichts mehr zum Essen/Trinken verabreichen) und wie sie adäquat damit umzugehen haben.

3. Aufgabe: Können Sie die Symptome der Hyperglykämie und der Hypoglykämie zuordnen?



Markieren Sie die Symptome farbig und verbinden Sie sie mit dem dazugehörigen Krankheitsbild. Nutzen Sie rot für Hyperglykämie und blau für Hypoglykämie.

**Lösung:**

Hyperglykämie: starker Durst; schnelle Atmung; süßlich riechende Ausatemluft; häufiges Urin lassen; Appetitlosigkeit; Übelkeit; Bauchschmerzen; warme, trockene Haut; Schwäche, Müdigkeit, Schock

Hypoglykämie: Heißhunger; Herzrasen; Schwitzen; Zittern; blasse, feuchte Haut; geringe Konzentrationsfähigkeit; Aggressivität; Bewusstlosigkeit; Schock

**Auswertungshinweis:**

Weisen Sie darauf hin, dass ein Schock sowohl als Symptom bei Hyper- als auch bei Hypoglykämie auftreten kann.

→ Modul 3 Ernährung, BS 3 Ernährung im Alter, LE 4: In der 1. Aufgabe wird deutlich erklärt, was Diabetes mellitus ist. Zudem wird dargestellt, wie wichtig die Ernährung speziell bei dieser Krankheit ist. In der 3. Aufgabe wird gezeigt, wie man Kohlenhydrateinheiten berechnet, um eine richtige Ernährung durchzuführen. Damit kann einer Hypoglykämie oder Hyperglykämie entgegengewirkt werden. Sie können zur Vertiefung dieser Sequenz diese Arbeitsblätter in Kombination mit der LE hier verknüpfen.

4. Aufgabe: Was wissen Sie über Blutzucker? Markieren Sie 15 versteckte Wörter, die mit Blutzucker zusammenhängen. Sie finden die Wörter senkrecht und waagrecht im Rätsel.



---

**Lösung:**

Diese Wörter sind im Rätsel versteckt: Kohlenhydrate, Unterzuckerung, Enzyme, Diabetes, mellitus, Hormon, Durst, Herzklopfen, Hyperglykämie, Glukose, Schock, Müdigkeit, Zittern, Koma, Insulin

**Durchführungshinweis:**

Mit dieser Übung können die Lernenden nochmals ihr Wissen zum Thema Blutzucker zusammengefasst prüfen. Dies kann als isolierte Wiederholungsaufgabe durchgeführt werden oder als Abschluss im Sinn einer Zusammenfassung.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Abhängig von den Kompetenzen der Lernenden können Sie die gesuchten Begriffe vorgeben oder selbst suchen lassen.



# Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus

1. Aufgabe: Diabetes mellitus kann im Körper zu langfristigen Schäden führen.



- a) Stellen Sie sich den Körper von Kopf bis Fuß vor.  
Überlegen Sie dann, an welchen Körperstellen,  
und warum genau dort, ein Problem entstehen kann.
- b) Besprechen Sie Ihre Ideen in der Gruppe.

2. Aufgabe: Viele Menschen unterschätzen die Krankheit Diabetes mellitus.



- a) Lesen Sie den Text.



- b) Formulieren Sie zu jedem Absatz eine Zusammenfassung.  
Schreiben sie 1-2 Sätze auf die Linien.

Wird Diabetes mellitus unterschätzt, besteht die Gefahr  
verschiedener Langzeit-Komplikationen.  
Denn erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße.  
Dadurch entstehen Durchblutungsstörungen.  
*Diabetes mellitus kann zu Durchblutungsstörungen führen.*

Die Krankheit entwickelt sich langsam.  
Man hat lange Zeit keine äußerlich bemerkbaren Beschwerden.  
Doch schon zu diesem Zeitpunkt sind Blutgefäße, Nerven  
und Organe geschädigt worden.  
Dies führt wiederum zu Folgeerkrankungen.

---

---

Möglich sind z. B. Polyneuropathien.  
Das sind Empfindungsstörungen an den Füßen und Händen.  
Sie äußern sich in Kribbeln, Brennen oder Taubheit.  
An den Füßen ist das besonders gefährlich,  
weil so oft kleine Verletzungen übersehen werden.  
Daraus können dann große, schlecht heilende Wunden entstehen.  
Diese sind sehr gefährlich, weil sie meistens nicht mehr heilen.  
Es kann soweit kommen,  
dass Teile des Fußes amputiert werden müssen.  
Oft wird die Blutzuckerstörung  
überhaupt erst bei einer chronischen Wunde erkannt.  
Dann sind die Langzeit-Schäden jedoch bereits eingetreten.

---

---

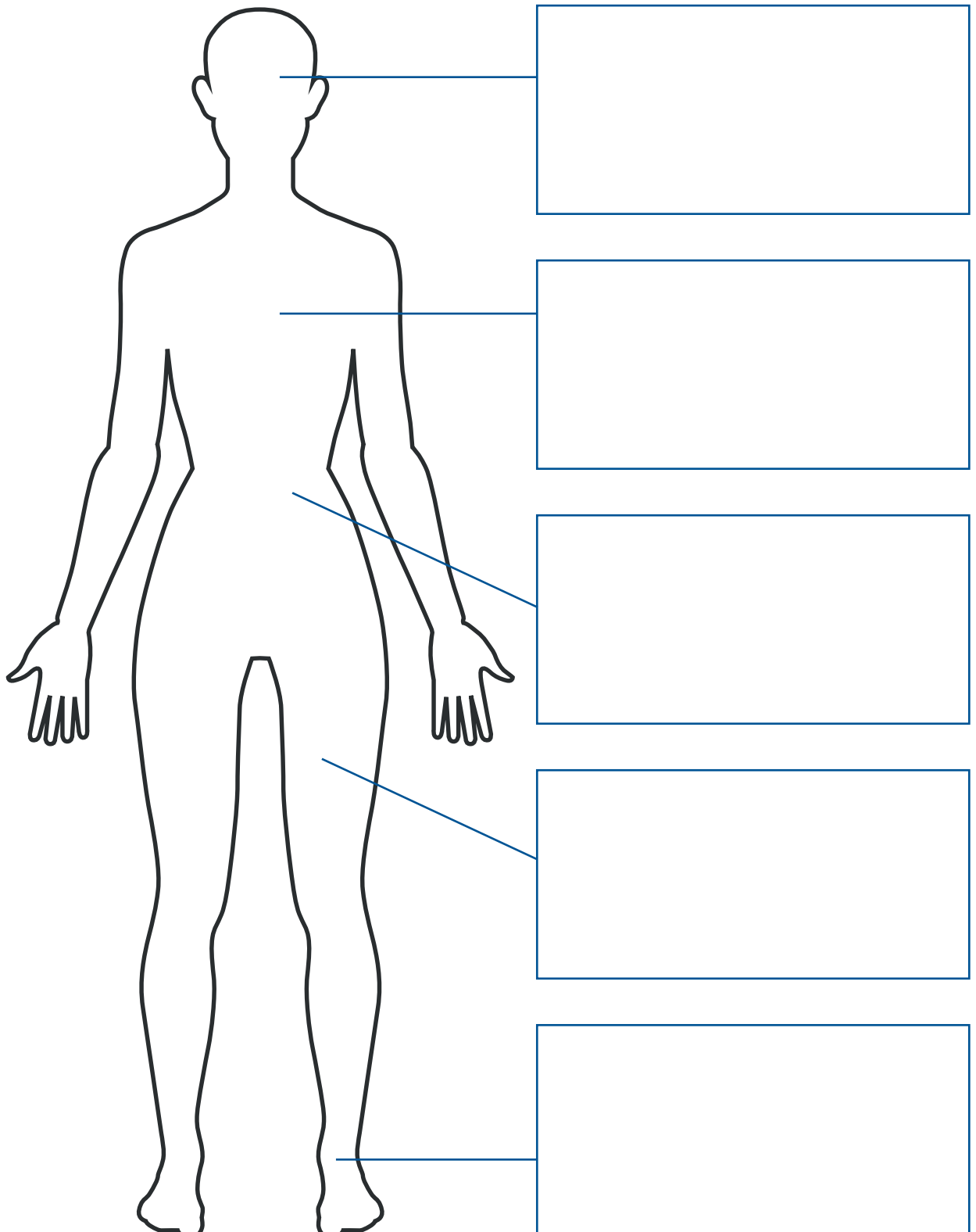
Weitere Schäden zeigen sich am Auge.  
Hier kann die Netzhaut so stark geschädigt werden, dass man erblinden kann.  
20 bis 40 Prozent aller Diabetiker erleiden zudem eine Nierenschädigung.  
Dann kann die Niere ihre Entgiftungsfunktion  
nicht mehr richtig wahrnehmen.  
Dadurch kann auch der Blutdruck steigen.  
Die Folge sind Herz- und Kreislauf-Erkrankungen.

---

---



- c) Beschriften Sie die Skizze.  
Schreiben Sie mögliche Folgeerkrankungen  
von Diabetes mellitus an die entsprechenden Körperstellen.



**3. Aufgabe: Eine wichtige Aufgabe von Pflegekräften**



ist die regelmäßige Kontrolle der Füße von Diabetikern.

Dadurch soll das diabetische Fußsyndrom verhindert werden.



a) Schreiben Sie auf, worauf Sie bei den Füßen achten müssen.

b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen im Plenum.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Langzeit-Komplikationen bei Diabetes mellitus

## 1. Aufgabe: Diabetes mellitus kann im Körper zu langfristigen Schäden führen.



a) Stellen Sie sich den Körper von Kopf bis Fuß vor. Überlegen Sie dann, an welchen Körperstellen, und warum genau dort, ein Problem entstehen kann.

---

b) Besprechen Sie Ihre Ideen in der Gruppe.

---

### Durchführungshinweis:

Das Sammeln von Ideen kann schriftlich in Kleingruppen erfolgen. Im Anschluss können die Stichpunkte an der Tafel o. ä. zusammengetragen werden.

### Auswertungshinweis:

Lassen Sie die Ideensammlung die ganze Stunde über an der Tafel stehen. So können die Lernenden später überprüfen, ob sie mit ihren Vorstellungen richtig lagen.

## 2. Aufgabe: Viele Menschen unterschätzen die Krankheit Diabetes mellitus.



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Formulieren Sie zu jedem Absatz eine Zusammenfassung.  
Schreiben sie 1-2 Sätze auf die Linien.

---

### Durchführungshinweis:

Paraphrasieren kann dabei helfen, längere Texte leichter zu verstehen.

Abhängig von den schriftsprachlichen Kompetenzen der Lernenden kann diese Übung allein oder zu zweit durchgeführt werden.

**Lösungsvorschlag:**

Diabetes mellitus kann zu Durchblutungsstörungen führen.

Diabetes mellitus wird oft erst zu spät erkannt.

Empfindungsstörungen können besonders an den Füßen zu chronischen Wunden führen.

Diabetes mellitus kann sich auch negativ auf die Augen, die Nieren oder das Herz-Kreislauf-System auswirken.

**Auswertungshinweis:**

Weisen Sie die Lernenden nochmals darauf hin, dass sie als Pflegekräfte in der Altenpflege mit den diversen Langzeitfolgen des Diabetes mellitus konfrontiert werden. Dazu gehören neben Wunden an Füßen und Beinen, Zustände nach Fuß- und Beinamputationen, Bluthochdruck, Dialysepflichtigkeit und Sehprobleme. Um die gesamte Problematik gezielt zu verdeutlichen, könnten Fallbeispiele der Teilnehmer aus der Praxis/aus dem Praktikum gesammelt werden.



- c) **Beschriften Sie die Skizze. Schreiben Sie mögliche Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus an die entsprechenden Körperstellen.**

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Je nachdem welche Unterstützungsmöglichkeiten die Lernenden benötigen, können Sie die Organe in denen die Folgeerkrankungen auftreten vorgeben und somit eine Zuordnungsaufgabe daraus machen, Sie können die Begriffe weglassen oder Sie können den Lernenden auch die Skizze ohne die Beschriftungskästen und -linien geben.

**Lösungsmöglichkeit:**

Augen: Schädigung der Netzhaut

Herz-Kreislauf: Bluthochdruck, Gefäßschäden, Durchblutungsstörungen, in der Folge: Schlaganfall, Herzinfarkt

Nieren: Bluthochdruck verändert die Gefäße, schlechtere Nierenfunktion bis zum Nierenversagen, dann ggfs. Dialyse

Blutgefäße: Gefäßschäden, Arterienverkalkung, in der Folge: Bluthochdruck mit allen Folgeerscheinungen

Füße: Durchblutungsstörungen, Schädigung der Nerven → Entstehung eines diabetischen Fußes: Druckstellen und Verletzungen können lange unbemerkt bleiben und sich infizieren, Immunzellen gelangen kaum zum Ort der Entzündung

### Auswertungshinweis:

Zur Besprechung im Plenum bietet es sich an, die Skizze mittels OH-Projektor oder Dokumentenkamera an die Wand zu projizieren.

**3. Aufgabe:** Eine wichtige Aufgabe von Pflegekräften ist die regelmäßige Kontrolle der Füße von Diabetikern. Dadurch soll das diabetische Fußsyndrom verhindert werden.



a) Schreiben Sie auf, worauf Sie bei den Füßen achten müssen.

b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen im Plenum.

### Lösungsvorschlag:

- bequemes, gut sitzendes Schuhwerk
- weiche Strümpfe/Socken ohne Naht und Gummizug, um Abschnürungen zu vermeiden
- fachgerechte Fußpflege, am besten von ausgebildeten Fußpfleger/innen
- regelmäßige Kontrolle der Füße und Fußsohlen durch den Betroffenen selbst, wenn nicht anders möglich, mit einem Spiegel
- wenn Verletzungen vorliegen, fachgerechte Versorgung
- Füße immer gut abtrocknen, vor allem in den Zehenzwischenräumen

### Auswertungshinweis:

Im Rahmen verschiedener Pflegemaßnahmen kann hier (nochmals) explizit auf das diabetische Fußsyndrom eingegangen werden. Betonen Sie dabei vor allem die extrem genaue Beobachtung der Haut durch die Pflegekraft. Zudem kann über spezielle Fußpflege gesprochen werden. Vielleicht ist es auch möglich, eine Podologin/einen Podologen in den Unterricht einzuladen, um spezielle Tipps zu erhalten und Fragen stellen zu können. Alternativ wäre es auch denkbar, eine

Fachkraft aus dem Sanitätshaus hinzuzuziehen oder eine Exkursion in ein Fachgeschäft zu unternehmen, um hier spezielle Produkte anzusehen und zu besprechen, z. B. spezielles Schuhwerk, Diabetikereinlagen, Weichpolsterung, spezielle Socken, ggf. auch verschiedene Wundversorgungsprodukte.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Krankheitsbilder erkennen und Gegenmaßnahmen einleiten</b>                                                                                                                                                                  |
| <b>Baustein:</b>      | <b>4. Pneumonie</b>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Aufbau der Lunge und die Atemfunktion</li> <li>• Die Atmung beobachten</li> <li>• Die Pneumonie als Krankheitsbild</li> <li>• Pflege von Menschen mit Lungenentzündung</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bebeschreiben den Aufbau des Atmungssystems.</li> <li>• beschreiben den Weg der Luft durch die Atemwege.</li> <li>• erklären den Gasaustausch.</li> <li>• erklären die Begriffe Bradypnoe und Tachypnoe.</li> <li>• erklären, was eine Pneumonie ist.</li> <li>• beschreiben Ursachen und Symptome einer Pneumonie.</li> <li>• beschreiben, worauf bei der Pflege von Menschen mit Pneumonie geachtet werden sollte.</li> <li>• beschreiben Komplikationen bei einer Pneumonie.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam die Bedeutung des Atmens.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben, was sie bei der Beobachtung der Atmung von einem Menschen wahrnehmen und welche Rückschlüsse sie auf den Zustand des Menschen ziehen können.</li> <li>• konzentrieren sich nacheinander auf die Brust- und Bauchatmung und nehmen damit ihre eigene Atmung bewusst wahr.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau des Atmungssystems</li> <li>• Beobachtung der Atmung</li> <li>• Pneumonie</li> <li>• Pflege von Menschen mit Pneumonie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Arbeit mit Sprichwörtern/Redewendungen (LE 1)</li> <li>• Übung zum bestimmten Artikel und zur Pluralbildung (LE 1)</li> <li>• ggf. Vorgehen bei einer Internetrecherche besprechen, dabei auch Kriterien für qualitativ hochwertige Beiträge berücksichtigen (LE 2)</li> <li>• Formulierungshilfen zur Beschreibung von Abbildungen (LE 3)</li> <li>• Hörübung (LE 3)</li> <li>• Übung zum Aktiv/Passiv (LE 4)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Zeithorizont: ca. 5 Zeitstunden</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

- Zugang zum Internet für die Lernenden ermöglichen, alternativ eine Materialtheke mit Informationen zu den Begriffen Bradypnoe und Tachypnoe bereitstellen (LE 2)
  - Decken und Matten zur Verfügung stellen oder von den Lernenden mitbringen lassen (LE 2) der jeweiligen Blutzuckerwerte erstellen (LE 1)
  - Plakatpapier oder OH-Folien mitnehmen (LE 2)
  - OH-Folie mit Skizze eines Körpers vorbereiten (LE 3)
-

# Der Aufbau der Lunge und die Atemfunktion

1. Aufgabe: Welche Bedeutung hat das Atmen für uns?



Beantworten Sie diese Frage mündlich.

2. Aufgabe: Wie sieht unser Atmungssystem aus?



Zeichnen Sie die Nase, den Mund, die Lunge und die Luftröhre.

Tipp: Denken Sie beim Zeichnen an einen umgekehrten Baum.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Aufgabe: Der Aufbau des Atmungssystems.



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie im Text alle Wörter aus der Wörterliste.

c) Beantworten Sie die Fragen:

Wo befinden sich die Lungenbläschen?

Welche Knochen bilden den Brustkorb?

Welche Organe verlaufen durch das Zwerchfell?

| Wörterliste                  |                      |
|------------------------------|----------------------|
| <del>das Atmungssystem</del> | das Lungengewebe     |
| die Bronchien                | die Nasennebenhöhlen |
| die Luftröhre                | der Kehlkopf         |
| der Nasenraum                | die Nase             |
| die Lunge                    | das Brustbein        |
| die Rippen                   | das Zwerchfell       |

#### Der umgekehrte Baum

Das Atmungssystem besteht aus den oberen und unteren Atemwegen.

Die oberen Luftwege sind die Nase, die Nasennebenhöhlen und der Rachenraum.

Die unteren Luftwege sind der Kehlkopf, die Luftröhre, die Bronchien und das Lungengewebe.

Sie können sich das Atemorgan wie einen umgekehrten Baum vorstellen.

Der Nasenraum mit den Nebenhöhlen und dem Rachen bilden die Wurzel.

Die Luftröhre ist der Stamm des Baumes.





Die Luftröhre teilt sich in zwei große Äste,  
die je einen Lungenflügel belüften.

Die Atemwege die unterhalb der Luftröhre in die Lunge verlaufen,  
nennt man Bronchien.

Dieses Bronchial-System verzweigt sich dann immer weiter.  
Es endet in ganz kleinen Bronchien.

An ihnen hängen die Lungenbläschen.  
Sie sind im Baum-Bild die Blätter.

### Die Lungenflügel

Die zwei Lungenflügel bestehen aus Lungenlappen.

Der rechte Lungenflügel hat drei Lappen.

Der linke Flügel hat nur zwei wegen des Herzens.

Die Lunge wird durch Knochen geschützt.

Das Brustbein, die Rippen, die Schlüsselbeine und  
Wirbelkörper bilden den knöchernen Brustkorb.

Die Fachbezeichnung dafür heißt Thorax.



### Das Zwerchfell

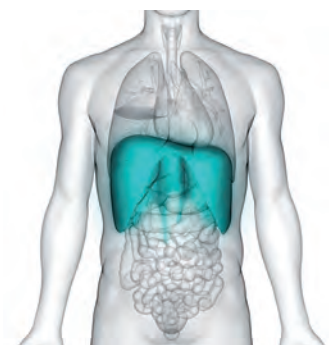
Nach unten zum Bauch hin begrenzt  
das Zwerchfell den Brustraum.

Das Zwerchfell ist eine große Muskelplatte.

Man kann es sich wie eine Kuppel vorstellen.

Das Zwerchfell hat Durchtritts-Öffnungen für  
die Hauptschlagader und die Speiseröhre.

Das Zwerchfell unterstützt die Atmung.



#### 4. Aufgabe: Die Organe des Atmungssystems.



a) Schreiben Sie den richtigen bestimmten Artikel im Singular auf.

b) Schreiben Sie die richtige Pluralform auf.

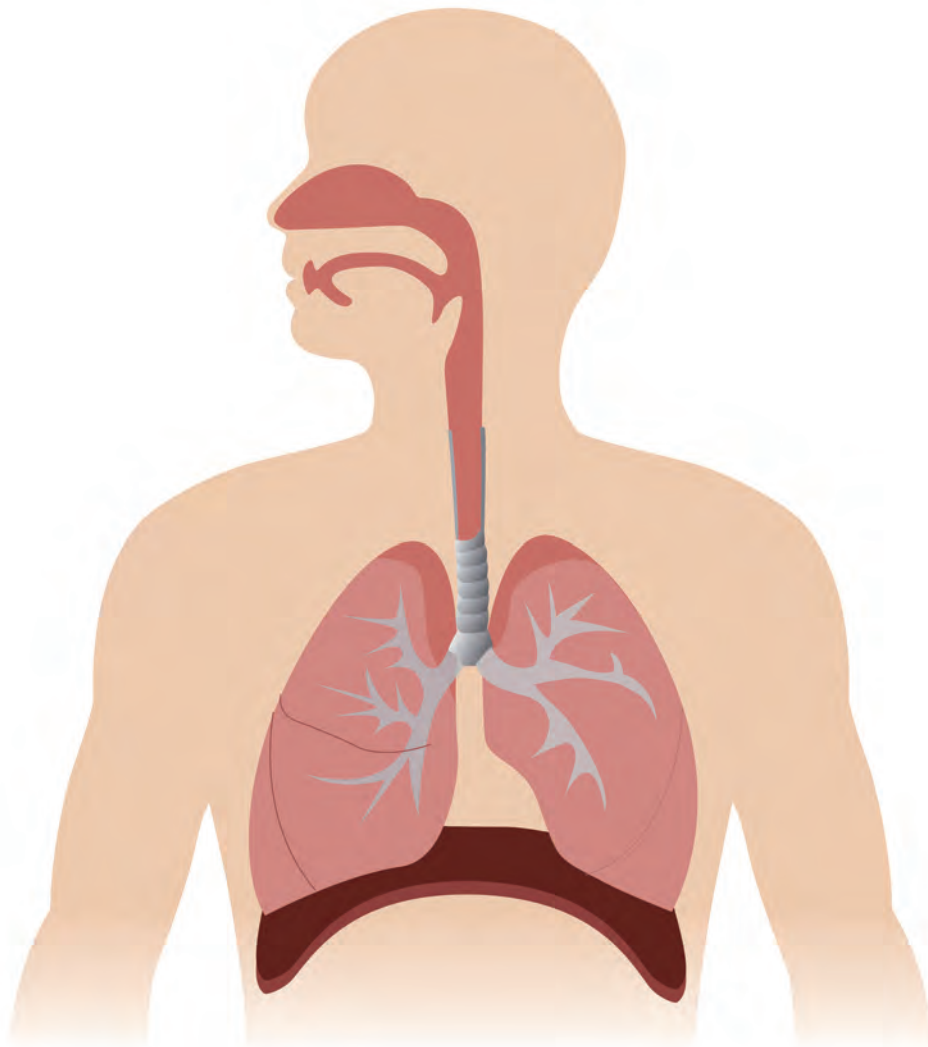
| Singular        | Plural            |
|-----------------|-------------------|
| <i>der</i> Mund | die <i>Münder</i> |
| Nase            | die               |
| Lunge           | die               |
| Bronchie        | die               |
| Rachen          | die               |
| Brustkorb       | die               |
| Kehlkopf        | die               |
| Zwerchfell      | die               |

**5. Aufgabe: Die einzelnen Bestandteile unseres Atmungssystems.  
Beschriften Sie die Abbildung mit den Begriffen aus der Wörterliste.**



der Mund  
der Brustkorb  
die Nase  
der Rachen  
der Kehlkopf

die Lunge  
die Luftröhre  
die Bronchien  
die Lungenbläschen  
das Zwerchfell



## 6. Aufgabe: Atmungssystem-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

1. Wo befindet sich der Kehlkopf?

☐ zwischen dem Rachen  
und der Luftröhre

☐ im linken Lungenflügel

☐ unterhalb des Zwerchfells

☐ zwischen der Speiseröhre  
und dem Magen

2. Welche Funktion hat der Kehlkopf?

☐ der Fettstoffwechsel

☐ der Verschluss der Atemwege

☐ die Stimmgebung

☐ die Bildung von  
roten Blutkörperchen

3. Die Atmung durch die Nase ist gesünder, weil ...

☐ bei der Mundatmung  
der Mund austrocknet.

☐ bei der Nasenatmung  
die Luft gereinigt, angewärmt  
und befeuchtet wird.

☐ die Mundatmung das  
Schnarchen begünstigen kann.

☐ bei der Nasenatmung Krankheits-  
erreger herausgefiltert werden.

4. Die Härchen in der Nase und die Nasenschleimhaut ...

☐ wärmen die eingeatmete Luft an.

☐ befeuchten die eingeatmete Luft.

☐ reinigen die eingeatmete Luft.

☐ färben die eingeatmete Luft blau.

5. Wie oft atmen Erwachsene im Durchschnitt pro Minute ein und aus?

☐ 5 bis 10 Mal

☐ 12 bis 15 Mal

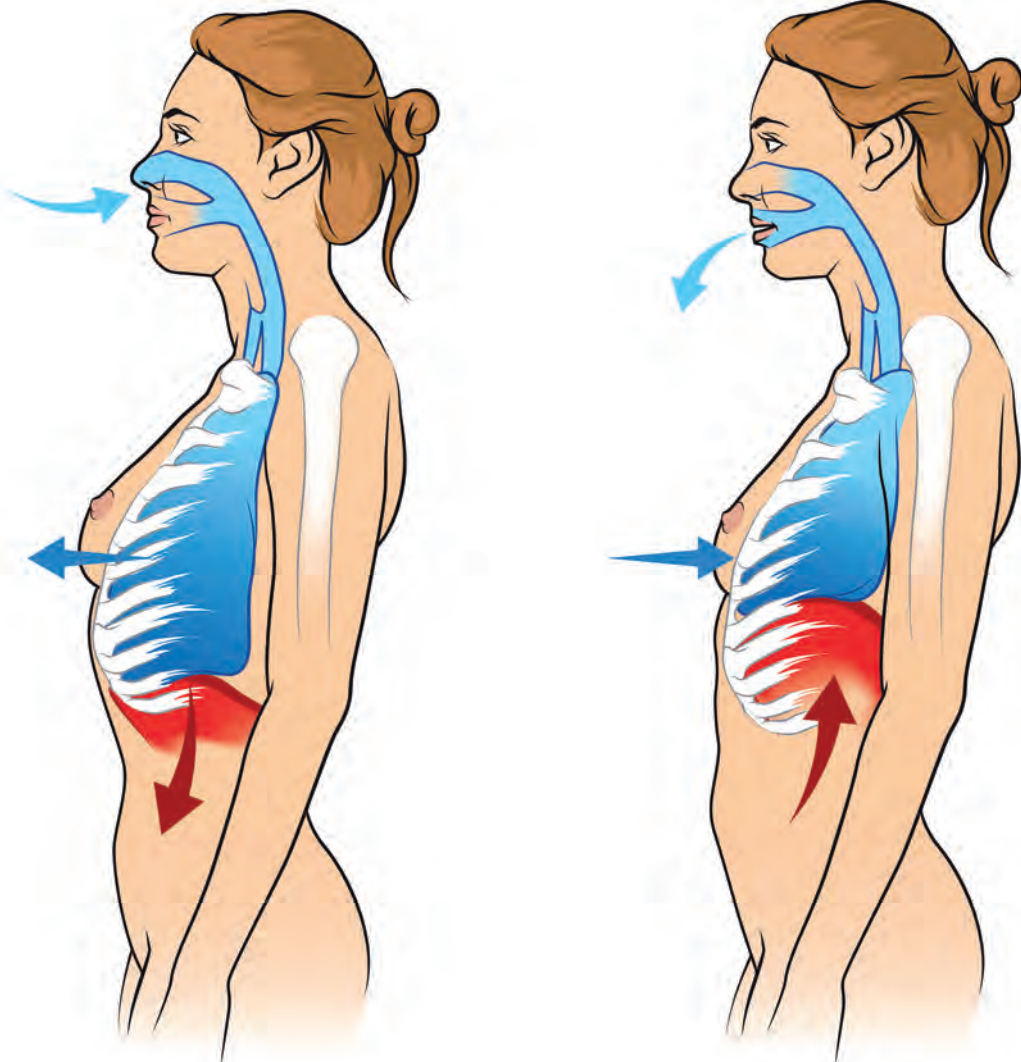
☐ 25 bis 30 Mal

☐ über 50 Mal

**7. Aufgabe:** Die wichtigste Aufgabe der Lunge ist der Gasaustausch.



- a) Sehen Sie sich die Zeichnung an.
- b) Welchen Weg geht die Luft durch die Atemwege?  
Bringen Sie die Satzteile in die richtige Reihenfolge.  
Schreiben Sie den Weg der Luft beim Einatmen und Ausatmen auf.



|         |                    |                                  |                            |
|---------|--------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Zuletzt | strömt<br>die Luft | über die Lungen-<br>bläschen     | in die Luftröhre.          |
|         |                    | über die<br>Bronchien            | in den Rachen.             |
| Zuerst  |                    | durch den Rachen<br>und Kehlkopf | in den Körper.             |
|         |                    | durch den Mund<br>oder die Nase  | aus dem Körper.            |
| Dann    |                    | durch die<br>Luftröhre           | bis zu den Lungenbläschen. |
|         |                    |                                  | in die Bronchien.          |

## Das Einatmen:

*Zuerst strömt die Luft*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Das Ausatmen:

---

---

---

---

---

---

---

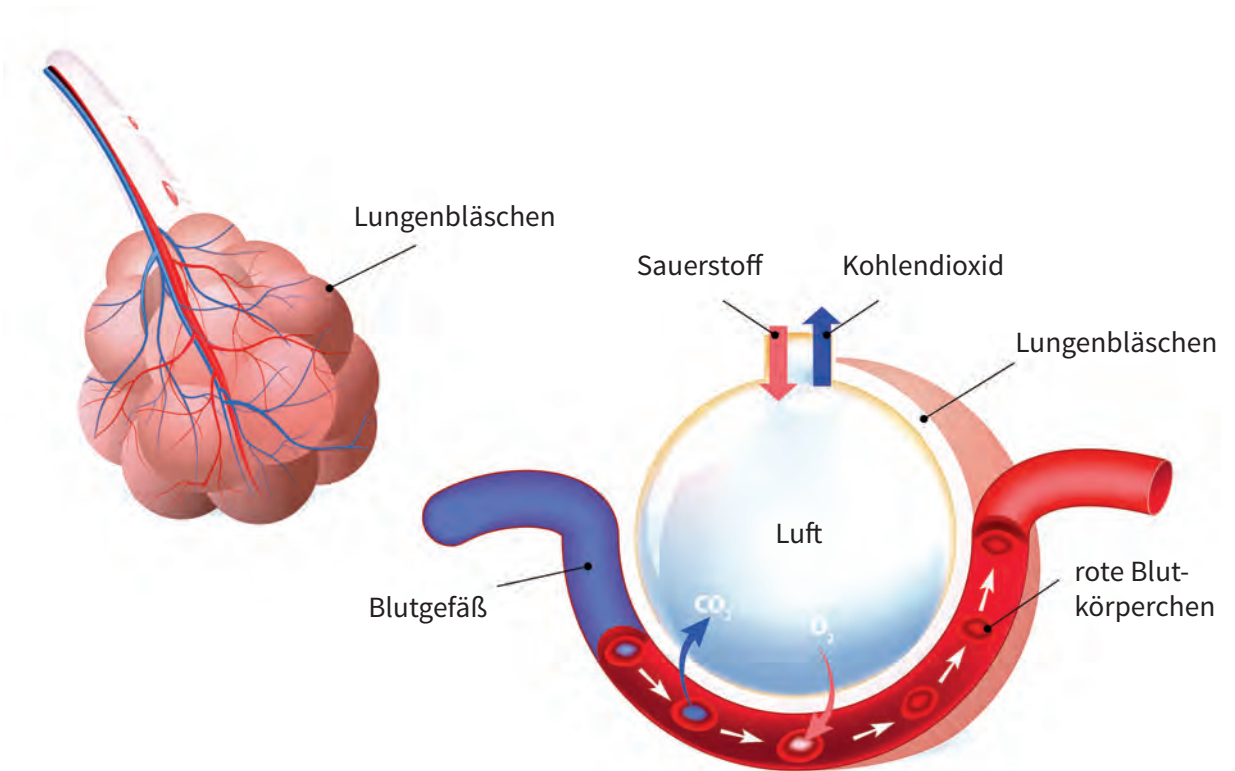
---

8. Aufgabe: Der Gasaustausch findet in den Lungenbläschen statt.



a) Sehen Sie sich die Abbildung an.

b) Formulieren Sie 3 Fragen an die Abbildung.



Frage 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frage 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frage 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



c) Lesen Sie den Text.



d) Besprechen Sie: Werden Ihre Fragen vom Text beantwortet?

e) Erklären Sie den Gasaustausch mit eigenen Worten.

Die Aufgabe der Lunge ist der Gasaustausch zwischen dem Blut und der eingeatmeten Luft. Durch die Atmung wird der Körper mit Sauerstoff versorgt.

Sauerstoff ist eine Grundvoraussetzung für unsere Lebensfunktionen. Der menschliche Körper verbraucht für die ständig ablaufenden Stoffwechselprozesse Sauerstoff. Dabei produziert er überflüssiges Kohlendioxid.

Das Atmungssystem hat die Aufgabe, Sauerstoff gegen das angehäuften Kohlendioxid auszutauschen.

Die eigentliche Atmung geschieht in den Lungenbläschen. Hier erfolgt der Austausch der Gase. Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus.



# Der Aufbau der Lunge und die Atemfunktion

## 1. Aufgabe: Welche Bedeutung hat das Atmen für uns?



Beantworten Sie diese Frage mündlich.

### Durchführungshinweis:

Diese Frage dient als Einführung in das Thema. Sie kann entweder reihum (jede/r Lernende antwortet in einem Satz) oder frei im Plenum beantwortet werden. So erhalten Sie ein breites Spektrum an Überlegungen und Meinungen. Die Antworten können auch zur Dokumentation – und ggf. späterem Rückbezug – an der Tafel gesammelt werden.

An dieser Stelle besteht zusätzlich auch die Möglichkeit, über geläufige Sprichwörter und Redewendungen und ihre Bedeutung zu den Themen Atmen und Luft zu sprechen. Fragen Sie die Lernenden, welche ihnen in diesem Zusammenhang einfallen. Hier eine Auswahl:

|                                     |                                     |                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Endlich aufatmen!                   | Das ist langatmig!                  | Lass mal die Luft raus!     |
| Atemberaubend!                      | ein Luftikus sein                   | in die Luft gehen           |
| Der hat einen langen Atem!          | Hier ist dicke Luft!                | Halt mal die Luft an!       |
| Luft für jemanden sein              | Etwas liegt in der Luft.            | die Luft ausgehaucht        |
| Das verschlägt mir den Atem!        | Jemand starrt Löcher in die Luft.   | Die Luft ist rein.          |
| Sitzt, passt, wackelt und hat Luft. | Das gehört dazu wie Luft zum Atmen. | Die Luft ist zum Schneiden! |

In diesem Fall bietet es sich auch an, kontrastiv zu arbeiten, indem Sie Sprichwörter und Redewendungen in anderen Sprachen sammeln (bspw. aus den Herkunftsländern der Lernenden mit nicht deutscher Herkunftssprache) und die Bedeutungen identifizieren und vergleichen.

### Auswertungshinweis:

Die Lernenden sollen mit dieser Einstiegsübung erkennen, dass das Atmen unser

Überleben sichert. Wir atmen, solange wir leben – ohne darüber nachdenken zu müssen. Wir atmen auch im Schlaf. Das funktioniert deshalb, weil es ein Atemzentrum im Gehirn gibt. Die Atmung hat jedoch nicht nur bloße Körperfunktion, sondern auch die Psyche ist eng mit der Atmung verknüpft. Beispiel: Tief durchatmen, wenn man sich aufregt; entspannende oder anregende Wirkung von Atemtechniken (z. B. beim Yoga)

## 2. Aufgabe: Wie sieht unser Atmungssystem aus?



Zeichnen Sie die Nase, den Mund, die Lunge und die Luftröhre.

**Tipp:** Denken Sie beim Zeichnen an einen umgekehrten Baum.

### Durchführungshinweis:

Die Lernenden sind mit dieser Aufgabe angehalten, eine freie Zeichnung des Atmungssystems aus dem Gedächtnis zu erstellen.

Auswertungshinweis: Zur Auswertung bieten sich mehrere Möglichkeiten: (1) Die Lernenden zeigen sich gegenseitig ihre Zeichnungen und besprechen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede. (2) Alle Zeichnungen werden im Raum aufgehängt und bleiben für den weiteren Verlauf des Themas sichtbar. Die Lernenden können ggf. Anpassungen vornehmen. (3) Sie besprechen die Zeichnungen der Lernenden nach Bearbeitung der weiteren Aufgaben dieser Lerneinheit und lassen dann Anpassungen vornehmen.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Es ist möglich, dass einige Lernende mit Ablehnung auf diese Form der Aufgabe reagieren, und äußern „dass sie nicht zeichnen können“. Bieten Sie Unterstützungsmöglichkeiten, indem Sie die Aufgabe bspw. in Partnerarbeit oder im Plenum (ein/e Lernende/r, die freiwillig an der Tafel zeichnet und die anderen unterstützen mündlich) bearbeiten lassen.

### 3. Aufgabe: Der Aufbau des Atmungssystems.



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie im Text alle Wörter aus der Wörterliste.

c) Beantworten Sie die Fragen:

Wo befinden sich die Lungenbläschen?

Welche Knochen bilden den Brustkorb?

Welche Organe verlaufen durch das Zwerchfell?

#### Durchführungshinweis:

Durch die Lese- und Suchübung (Aufgabenteile a) und b)) wird Kontakt mit dem Inhalt des Textes aufgenommen. Durch die Beantwortung der Fragen (Aufgabenteil c)), die schriftlich, im Plenum oder als Partner- oder Gruppenarbeit erfolgen kann, wird das Textverständnis überprüft.

#### Auswertungshinweis:

Die zu unterstreichenden Wörter dienen zur Vorbereitung auf die Beschriftung des Atmungssystems in der 5. Aufgabe.

#### Lösung:

- Wo befinden Sie sich Lungenbläschen? Die Lungenbläschen befinden sich an den kleinen Bronchien.
- Welche Knochen bilden den Brustkorb? Das Brustbein, die Rippen, die Schlüsselbeine und Wirbelkörper bilden den knöchernen Brustkorb.
- Welche Organe verlaufen durch das Zwerchfell? Durch das Zwerchfell verlaufen die Hauptschlagader und die Speiseröhre.

#### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Der Schwierigkeitsgrad des Aufgabenteils b) kann für fortgeschrittene Lernende dahingehend erhöht werden, dass die Wörter nicht, wie hier, mit der Reihenfolge ihres Auftretens im Text übereinstimmen. Des Weiteren könnten nur die Grundformen (bspw. Verben im Infinitiv) angegeben werden.

Als weitere Möglichkeit der Binnendifferenzierung bietet es sich an, den Text in drei Lese-Abschnitte zu untergliedern. Die vorgegebenen Zwischenüberschriften sowie die einzelnen Fragen zu den Textabschnitten markieren inhaltliche Einheiten.

#### 4. Aufgabe: Die Organe des Atmungssystems.



a) Schreiben Sie den richtigen bestimmten Artikel im Singular auf.

b) Schreiben Sie die richtige Pluralform auf.

##### Durchführungshinweis:

Ergänzend zur 3. Aufgabe, werden mit dieser Aufgabe die Organe des Atmungssystems vertieft. Die Aufgabe kann gut in Einzelarbeit bearbeitet werden.

##### Auswertungshinweis:

Weisen Sie zur Auswertung darauf hin, dass Menschen, die Deutsch als Muttersprache gelernt haben, meist intuitiv wissen, ob ein Wort der, die oder das als Artikel hat. Menschen mit Deutsch als Zweitsprache lernen in der Regel die zu den Nomen zugehörigen bestimmten Artikel (auswendig). Die Verteilung der Artikel ist nicht systematisch, es gibt jedoch bestimmte Regeln, die eine Einteilung möglich machen.

Beispiele hierfür sind:

Die Endung -ung ist immer feminin, also: die (die Zeitung, die Besprechung, die Zeichnung).

Die Endung -or ist meistens maskulin, also: der (der Äquator, der Faktor, der Motor, Ausnahme: das Fußballtor).

Die Endung -chen ist immer neutrum, also: das (das Kaninchen, das Bläschen, das Teilchen).

##### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

An dieser Stelle kann es für Lernende mit nicht deutscher Herkunftssprache hilfreich sein, einsprachige Wörterbücher zur Verfügung zu stellen. Führen Sie dafür aber, sofern Unsicherheiten bestehen, in den Umgang mit Wörterbüchern ein.

##### Lösung:

| Singular       | Plural          |
|----------------|-----------------|
| der Mund       | die Münder      |
| die Nase       | die Nasen       |
| die Lunge      | die Lungen      |
| die Bronchie   | die Bronchien   |
| der Rachen     | die Rachen      |
| der Brustkorb  | die Brustkörbe  |
| der Kehlkopf   | die Kehlköpfe   |
| das Zwerchfell | die Zwerchfelle |

**Weiterführende Aufgaben und Hinweise:**

Zum Thema Artikel siehe auch den Hinweis zur Sprachförderung im Modul Ernährung, 2. Besondere Ernährungsbedarfe, LE Unverträglichkeit von Gluten: die Zöliakie, 1. Aufgabe.

Des Weiteren finden Sie in der INA-Pflege-Toolbox 1 eine Sprachlupe, die das Thema vertieft. Siehe dafür Modul Wahrnehmung, Seiten: W-25, W-31.

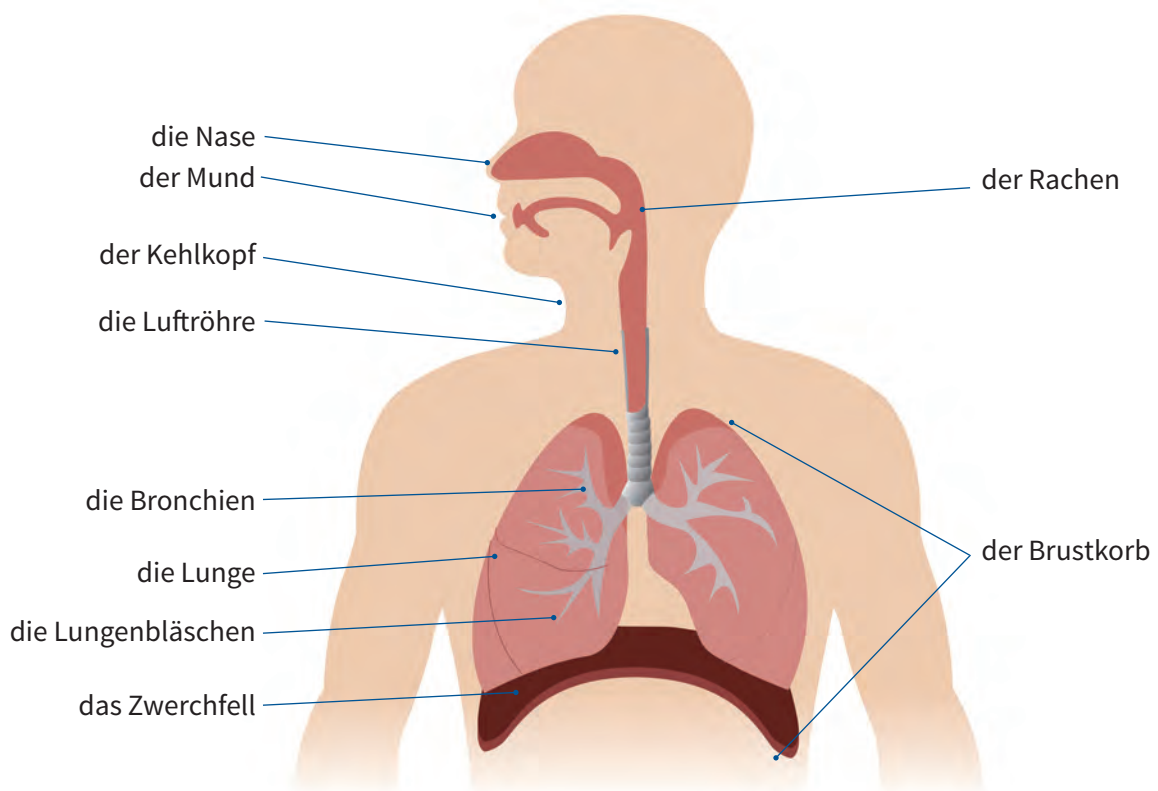
**5. Aufgabe: Die einzelnen Bestandteile unseres Atmungssystems.**  
**Beschriften Sie die Abbildung mit den Begriffen aus der Wörterliste.**

**Durchführungshinweis:**

Die Lernenden beschriften die Abbildung. Alternativ können Sie die Abbildung auf eine OHP-Folie kopieren und die Beschriftung und/oder die Auswertung im Plenum vornehmen.

**Auswertungshinweis:**

Neben den vorgegebenen Bestandteilen des Atmungssystems können Sie zur Auswertung noch weitere Organe des abgebildeten Körpers besprechen bzw. wiederholen.



**6. Aufgabe: Atmungssystem-Quiz**

Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

**Lösung:**

1. zwischen dem Rachen und der Luftröhre | 2. der Verschluss der Atemwege, die Stimmbildung | 3. bei der Mundatmung der Mund austrocknet.; bei der Nasenatmung die Luft gereinigt, angewärmt und befeuchtet wird.; die Mundatmung das Schnarchen begünstigen kann.; bei der Nasenatmung Krankheitserreger herausgefiltert werden. | 4. wärmen die eingeatmete Luft an.; befeuchten die eingeatmete Luft.; reinigen die eingeatmete Luft. | 5. 12 bis 15 Mal

**7. Aufgabe: Die wichtigste Aufgabe der Lunge ist der Gasaustausch.**

a) Sehen Sie sich die Zeichnung an.

b) Welchen Weg geht die Luft durch die Atemwege? Bringen Sie die Satzteile in die richtige Reihenfolge. Schreiben Sie den Weg der Luft beim Einatmen und Ausatmen auf.

**Durchführungshinweis:**

Die Lernenden sollen die Satzteile aus jeder Spalte so zusammenfügen, dass der Weg der Luft durch die Atemwege richtig dargestellt wird. Hierbei kann die Darstellung des Atmungsvorgangs als Hilfestellung dienen. Eine besondere Herausforderung ist nicht nur die Sinnhaftigkeit der zusammengestellten Sätze, sondern auch deren Reihenfolge beim Ein- und Ausatmen.

**Lösung:**

Einatmung: Zuerst strömt die Luft durch die Nase oder den Mund in den Körper. Dann strömt die Luft durch den Rachen und Kehlkopf in die Luftröhre. Zuletzt strömt die Luft über die Bronchien in die Lungenbläschen.

Ausatmung: Zuerst strömt die Luft über die Lungenbläschen in die Bronchien. Dann strömt die Luft durch die Luftröhre in den Rachen. Zuletzt strömt die Luft durch die Nase oder den Mund aus dem Körper.

**8. Aufgabe: Der Gasaustausch findet in den Lungenbläschen statt.**

a) Sehen Sie sich die Abbildung an.

---



b) Formulieren Sie 3 Fragen an die Abbildung.

---



c) Lesen Sie den Text.

---

d) Besprechen Sie: Werden Ihre Fragen vom Text beantwortet?

---

e) Erklären Sie den Gasaustausch mit eigenen Worten.

---

**Durchführungshinweis:**

Bei dieser Übung sollen die Lernenden darin geschult werden, grafische Darstellungen verstehen und erklären zu können. Das Formulieren von Fragen an die Abbildung hilft dabei, mögliche Probleme bei der Interpretation offenzulegen. Dieser Aufgabenteil sollte möglichst in Einzelarbeit durchgeführt werden.

Für Aufgabenteil e) bietet sich die Bearbeitung zu zweit oder in einer Kleingruppe an.





# Die Atmung beobachten

1. Aufgabe: Die Brustatmung und die Bauchatmung laufen normalerweise zusammen ab.



a) Legen Sie sich bequem auf eine Matte.  
Bewegen Sie den Kopf und die Füße leicht hin und her.  
So überprüfen Sie, ob Sie wirklich entspannt liegen.

b) Folgen Sie den Anweisungen des Dozenten.

c) Besprechen Sie:  
Was war bei der Übung angenehm für Sie?  
Was war bei der Übung unangenehm für Sie?

2. Aufgabe: Was können Sie bei der Atmung beobachten?  
Nennen Sie verschiedene Merkmale der Atmung.



3. Aufgabe: Wie viele Atemzüge macht ein erwachsener Mensch  
im Durchschnitt pro Minute?  
Kreuzen Sie an.



☐ etwa 5 bis 8 Atemzüge pro Minute

☐ etwa 12 bis 18 Atemzüge  
pro Minute

☐ etwa 25 bis 31 Atemzüge pro Minute

☐ etwa 35 bis 40 Atemzüge  
pro Minute

4. Aufgabe: Bradypnoe und Tachypnoe sind Fachwörter  
zur Beschreibung von Atemzuständen.



a) Recherchieren Sie die Merkmale im Internet.

b) Schreiben Sie die Merkmale in die Tabelle.

| Bradypnoe | Tachypnoe |
|-----------|-----------|
| Merkmale: | Merkmale: |
|           |           |

5. Aufgabe: Sie können an der Atmung  
auch lebensbedrohliche Symptome beobachten.



Neben dem Notfall Atemstillstand  
zählt dazu auch die Atemnot (Dyspnoe).

- a) Beschreiben Sie:  
Wie wirkt sich Atemnot auf das Leben von Betroffenen aus?
- 
- b) Atemnot wird in verschiedene Schweregrade eingeteilt.  
Lesen Sie die Beschreibung der Schweregrade.
- 

### Die Schweregrade von Atemnot

Grad 1: Atemnot nur bei größerer körperlicher Anstrengung, z. B. beim Treppensteigen

Grad 2: Atemnot bei mäßiger Körperarbeit, wie Gehen auf ebener Strecke

Grad 3: Atemnot bereits bei geringer Anstrengung, wie z. B. Ankleiden

Grad 4: Atemnot in Ruhe

- c) Lesen Sie die Fallbeispiele.
- 
- d) Ordnen Sie die Fallbeispiele den Schweregraden zu.  
Schreiben Sie dazu die richtige Zahl in das Kästchen.
-

### Fall 1:

Herr Seiferth lebt mit seiner Frau in einer Kleinstadt.

Beide sind zwar über 80, erledigen ihren Alltag jedoch komplett selbständig.

Mittwochs gehen sie gerne in die Fußgängerzone.

Herrn Seiferth macht das Gehen nichts aus, er fühlt sich auch am 5. Laden noch sehr fit.

Frau Seiferth hingegen bekommt bereits nach 2 bis 3 Läden einen schnelleren Atem. Obwohl die Strecke eben ist, strengt sie der Weg zunehmend an.

Ihr Atem geht dann viel schneller und auch etwas ungleichmäßiger.

Sie hat Schweiß auf der Stirn und fühlt sich matt.

Grad:

### Fall 2:

In Ihrem Frühdienst gehen Sie in das Zimmer von Herrn Stucki.

Er hatte geklingelt.

Sie finden Herrn Stucki schräg im Bett liegend vor.

Das Kopfteil ist hochgestellt.

Er ringt nach Luft und hat bläuliche Lippen.

Als Sie Herr Stucki sieht, ruft er Ihnen zu:

„Hilfe! Hilfe! Ich bin am Ersticken! Helfen Sie mir doch!“

Ihnen fällt auf, dass er die Schultern beim Atmen hochzieht.

Grad:

### Fall 3:

Frau Hanke ist 91 Jahre alt und lebt alleine in einer Wohnung im 2. Stock.  
Das Haus hat keinen Aufzug.

Sie ist noch sehr rüstig  
und erledigt Haushalt und Einkäufe weitestgehend selbständig.  
Einmal im Monat hilft ihr eine Nachbarin beim großen Einkauf.  
Zum Fenster putzen hat sie eine Reinigungskraft beauftragt.

Heute war Frau Hanke beim Friseur  
und hat noch ein paar Kleinigkeiten eingekauft.  
Zunehmend plagt sie bei größerer körperlicher Anstrengung  
eine leichte Atemnot.

Als sie vor ihrer Wohnungstüre angekommen ist,  
hat sie Schweiß auf der Stirn.

Ihr Atem geht schwerer und etwas schneller als in Ruhe.  
Sie ist erschöpft.

Grad:

### Fall 4:

Sie kommen als Pflegekraft ins Bewohner-Zimmer von Frau Rakowski.  
Ihr Auftrag ist es, ihr aus dem Bett zu helfen und sie ins Bad zu begleiten.  
Dort werden Sie ihr bei ihrer morgendlichen Körperpflege helfen.

Als Sie Frau Rakowski im Bett aufsetzen und ihr in den Stand verhelfen,  
bemerken Sie, dass sie sehr schlapp ist.

Die wenigen Schritte und das Auskleiden machen sich bei Frau Rakowski  
mit rasch zunehmendem schnellen Atmen bemerkbar.

Sie ist blass, atmet angestrengt und ungleichmäßig.

Grad:

# Die Atmung beobachten

Beachten Sie hierzu auch in der INA-Pflege-Toolbox 1 das Modul Beobachtung. Dort finden Sie neben einführenden Lerneinheiten den Baustein 5. Beobachten der Vitalfunktion die Lerneinheit LE 4 Atmung.

## 1. Aufgabe: Die Brustatmung und die Bauchatmung laufen normalerweise zusammen ab.



- a) Legen Sie sich bequem auf eine Matte. Bewegen Sie den Kopf und die Füße leicht hin und her. So überprüfen Sie, ob Sie wirklich entspannt liegen.
- b) Folgen Sie den Anweisungen des Dozenten.
- c) Besprechen Sie: Was war bei der Übung angenehm für Sie? Was war bei der Übung unangenehm für Sie?

### Durchführungshinweis:

Als Einstieg in diese Lerneinheit soll der eigenen Atmung nachgespürt werden.

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie die hier vorgestellten Atemtechniken zunächst selbst üben. In der Regel ist vielen Menschen ihr eigener Atmungsvorgang nicht wirklich bekannt ist.

Kündigen Sie den Lernenden im Vorfeld an, dass Sie die Übung am nächsten Tag machen werden. Weisen Sie darauf hin, dass die Lernenden bequeme Kleidung tragen sollen, um die Bauchatmung gut durchführen zu können. Falls Ihnen keine Decken und Matten zur Verfügung stehen, bitten Sie die Lernenden entsprechende Utensilien mitzubringen.

Erläutern Sie vor der Übung, dass Sie mit der Übung das Ziel verfolgen, die Beobachtungsfähigkeit zu schulen und somit auch pathologische Veränderungen wahrzunehmen. Dies erfolgt durch eine Bewusstseinsbildung für die eigene Atmung und das Erlernen der Unterschiede zwischen Bauch- und Brustatmung.

Bereiten Sie den Unterrichtsraum so vor, dass es für die Lernenden angenehm ist, sich auf den Boden zu legen – halten Sie Matten und Decken bereit. Günstig wäre es auch, bei Bedarf eine leichte Decke zum Zudecken vorzuhalten, damit man nicht friert. Der Raum muss angenehm warm sein. Kurz vor der Übung kann gern noch einmal gelüftet werden.

Verfahren Sie weiter, wie im Folgenden beschrieben:

Erläutern Sie die Grundposition. Haben alle diese eingenommen, lesen Sie die jeweiligen Abschnitte zur Bauch- und Brustatmung vor – oder erläutern sie frei.

Achten Sie bei Ihrer Anleitung darauf, dass diese langsam, mit gedämpfter Stimme erfolgt, so dass die Lernenden ihre Atmung gut nachspüren können und sich auf dem Vorgang konzentrieren.

**Bauchatmung:** Legen sie sich bequem auf dem Rücken. Umfassen Sie mit Ihren Händen die Bauchgegend so, dass sich die Fingerspitzen der Mittelfinger über dem Bauchnabel treffen. Atmen Sie zu Beginn gründlich aus. Das ist am einfachsten, wenn sie behutsam, fast nicht hörbar, in kurzen Abständen durch den Mund auf die Silbe ha ... ha... ha... ausatmen.

Schließen Sie dann die Augen und setzen Sie diese Ha-Ausatmung ein. So wird die Bauchdecke eingezogen und einatmungsbereit gemacht.

Beginnen Sie jetzt, langsam durch die Nase einzuatmen. Ziehen Sie den Atem gleichmäßig und allmählich durch die Nase ein. Dabei sollten Sie den eigenen Atem im hinteren Nasengang und Rachenraum als kühl streichelnd empfinden. Dieses sehr behutsame Atemeinnehmen ist der Beginn, um tief und voll in den Bauch hineinatmen zu können.

Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, die Finger spreizen sich von selbst und bewegen sich zur Seite. Halten Sie den Atem 1 Sekunde an.

Nun atmen Sie langsam durch die Nase aus. Die Bauchdecke senkt sich und die Fingerspitzen der Mittelfinger berühren sich wieder.

Falls die Lernenden Schwierigkeiten mit dieser Atmungsform haben sollten, können Sie sich auch ein Buch auf den Bauch legen. Das Buch soll sich beim Ein- und Ausatmen langsam heben und senken. Erst wenn die Lernenden die Bauchatmung gut beherrschen, beginnen Sie damit, die Brustatmung zu üben.

**Brustatmung:** Legen Sie sich bequem auf dem Rücken. Legen Sie jetzt die Hände auf den unteren Brustkorb, so dass Sie die Rippenbewegung spüren können.

Wenden Sie die Ha-Ausatmung an, und schließen Sie dabei die Augen.

Fangen Sie nun an langsam durch die Nase einzuatmen, direkt in den Brustkorb. Dies führt dazu, dass sich der Brustkorb allmählich erweitert. Achten Sie darauf, dass Sie NUR in den Brustkorb atmen, nicht in den Bauch!

Mit den Händen können Sie dabei spüren, ob sich die Zwischenrippenräume dehnen. Halten Sie den Atem 1 Sekunde an. Atmen Sie langsam durch die Nase aus. Der Brustkorb fällt wieder zusammen und verliert fühlbar an Volumen.

## 2. Aufgabe: Was können Sie bei der Atmung beobachten? Nennen Sie verschiedene Merkmale der Atmung.



### Durchführungshinweis:

Diese Frage dient zur Aktivierung des Vorwissens der Lernenden. Sie können Sie beispielsweise in Partnerarbeit oder Gruppenarbeit vorbesprechen lassen. Eine Auswertung sollte im Plenum erfolgen, so dass alle Lernenden den gleichen Ausgangspunkt haben.

Im Rahmen eines Lehrervortrags können Sie anschließend auf die Bedeutung des Atmens eingehen. Hierfür können Sie die folgenden Informationen nutzen.

### Auswertungshinweis:

Neben ihrer körperlichen Funktion, lässt sich über die Beobachtung der Atmung auch frühzeitig wahrnehmen und zielgerichtet einordnen, wie sich ein Mensch fühlt. Aufgrund dessen ist die Beobachtung der Atmung sehr wichtig:

- Atemtyp (mehr Brust/oder Bauch), Frequenz, Rhythmus, Tiefe/Intensität, Geräusche, Geruch, Auswurf/Sputum
- Beschleunigte Atmung – Angst und Unruhe, Aufregung; Schmerzen, Krankheiten z. B. Lungenentzündung, Bronchitis, Fieber, Komplikationen von Krankheiten

- Unregelmäßige Atmung: Kopfverletzungen, Koma, beim Sterben
- Verlangsamte Atmung: Koma, Vergiftungen; bei großer Entspannung, im Schlaf
- Vertiefte und verlangsamte Atmung, z. B. bei diabetischem Koma
- Geräusche, z. B. Brodeln – Lungenödem, Pfeifen – Asthma, Rasseln – bei Sterbenden
- Geruch, z. B. bei diabetischem Koma „nach faulen Äpfeln“
- Flache Atmung, z. B. als Schonatmung bei Schmerzen im Bauch- und Brustbereich
- Hyperventilation, oft psychisch bedingt

Die Atmung stellt den Mittelpunkt einer mehrdimensionalen Vernetzung des komplexen Systems Mensch dar:

- Die Atmung bildet einen äußerlich sicht- und hörbaren und einen nicht sichtbaren Regelkreis.
- Die Atmung ist maßgeblich an allen Körperfunktionen beteiligt. Sie steuert den Stoffwechsel, macht Bewegung möglich und verändert sich wiederum durch die Dynamik der Bewegung. Auch die Körperhaltung hängt von der Atmung ab und umgekehrt.
- Es gibt eine kaum eingrenzbare Vielzahl von Wechselwirkungen!
- Der Atem ist die Verbindung zwischen innen und außen. Die Atmung ist die Schnittstelle zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein. Sie beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung und die innere Haltung. Sie verbindet Gedanken und Gefühle und formt darauf Kommunikation durch Stimme und Sprache („psychische Komponente der Atmung“).
- Vom autonomen Nervensystem gesteuert, strömt der Atem ein und aus und in der danach entstehenden Pause – wenn sie entsteht – setzt der Reflex ein, der den neuen Zyklus einleitet: ein (Spannung) – aus (Entspannung) – Pause, etwa 12 bis 18 Mal in der Minute; 24 Stunden, 365 Tage, - 60, 70, 80 Jahre lang und länger.
- In einem feinen Zusammenspiel zwischen dem Atemzentrum im Gehirn und dem Zwerchfell wird so für eine optimale Sauerstoffversorgung des Blutes gesorgt.



3. Aufgabe: Wie viele Atemzüge macht ein erwachsener Mensch im Durchschnitt pro Minute? Kreuzen Sie an.

**Lösung:**

etwa 12 bis 18 Atemzüge pro Minute

4. Aufgabe: Bradypnoe und Tachypnoe sind Fachwörter zur Beschreibung von Atemzuständen.



- a) Recherchieren Sie die Merkmale im Internet.

- b) Schreiben Sie die Merkmale in die Tabelle.

**Durchführungshinweis:**

Bei der Bearbeitung dieser Aufgabe sollen die Lernenden das Internet zu Hilfe nehmen. Leiten Sie die Recherche an, indem Sie zunächst das Vorwissen der Lernenden zu den Fachwörtern abfragen. Auch können Sie im Vorfeld darüber sprechen, wie bei einer Internetrecherche effektiv vorgegangen werden kann.; welche Suchmaschinen können genutzt werden, das sind vertrauenswürdige und nicht vertrauenswürdige Quellen, wo recherchiere ich nach gutem Bildmaterial etc.

**Auswertungshinweis:**

Die verlangsamte Atmung (unter 10 Atemzügen pro Minute) bezeichnet man als Bradypnoe. Sie ist die normale Atmung im Schlaf. Krankhaft auftreten kann sie bei bestimmten Vergiftungen (z. B. Alkohol) und bei Stoffwechselstörungen, z. B. dem diabetischen Koma, beim Schlaganfall und im Schock.

Die beschleunigte Atmung (mehr als 20 Atemzügen pro Minute) heißt Tachypnoe. Sie tritt physiologisch auf bei sportlicher bzw. allgemeiner körperlicher Anstrengung oder auch bei Aufregung. Pathologisch ist sie z. B. bei höherem Fieber und klassischerweise bei Herz- und Lungenerkrankungen. Hier versucht der Körper, das verminderte Sauerstoffangebot durch verstärkte Atmung zu kompensieren.

5. Aufgabe: Sie können an der Atmung auch lebensbedrohliche Symptome beobachten. Neben dem Notfall Atemstillstand zählt dazu auch die Atemnot (Dyspnoe).



- a) Beschreiben Sie: Wie wirkt sich Atemnot auf das Leben von Betroffenen aus?
- b) Atemnot wird in verschiedene Schweregrade eingeteilt. Lesen Sie die Beschreibung der Schweregrade.
- c) Lesen Sie die Fallbeispiele.
- d) Ordnen Sie die Fallbeispiele den Schweregraden zu. Schreiben Sie dazu die richtige Zahl in das Kästchen.

#### Durchführungshinweis:

Die Frage in Aufgabenteil a) sollte im Plenum besprochen werden. Hier geht es zunächst um eine Ideensammlung bei der eventuelles Vorwissen aktiviert werden kann.

#### Lösungsvorschlag zu a):

Atembeschwerden haben großen Einfluss auf die Lebensqualität. Wenn ein Mensch nach Luft ringt, treten alle weiteren Bedürfnisse in den Hintergrund. Eine gestörte Atmung führt oft zu weiteren Einschränkungen im täglichen Leben. Sich zu bewegen fällt schwer und ist mit großer Anstrengung verbunden. Auch Gespräche können stark erschöpfen.

#### Lösung zu d):

Fall 1 = Grad 2 | Fall 2 = Grad 4 | Fall 3 = Grad 1 | Fall 4 = Grad 3

#### Auswertungshinweis:

Anhand der Fallbeispiele können Sie im Anschluss an die Übung gemeinsam die möglichen Symptome von Atemnot herausarbeiten:

- Atemgeräusche wie z. B. Pfeifen und Rasseln
- Unruhe, Angst, Beklemmungsgefühl, Lufthunger
- Schwitzen
- Zyanose, d. h. bläuliche Verfärbungen der Haut, Lippen, Fingernägel
- Blutdruckveränderungen
- erhöhter Puls

Weisen Sie zudem darauf hin, dass Menschen mit Atemnot große Angst empfinden können, wodurch sich wiederum die Atemnot verstärkt. Besprechen Sie vor diesem Hintergrund, welche Maßnahmen bei Atemnot ergriffen werden sollten:

- Hilfe holen (über die Rufanlage), Betroffene/n nicht alleine lassen!
- Ruhe bewahren und ohne Hektik arbeiten (soweit möglich)
- Bewohner in Oberkörper-Hochlagerung bringen
- Eventuell beengende Kleidung lockern, Fenster öffnen
- Bewohner auffordern möglichst gegen die Lippenbremse (→ Prophylaxen, 4. Pneumonie-Prophylaxe, LE 4 LISA – Sekret verflüssigen) auszuatmen



# Das Krankheitsbild Pneumonie

## 1. Aufgabe: Was ist eine Pneumonie?

Version 1



Schreiben Sie die Satzteile in der richtigen Reihenfolge auf.

| akut oder<br>chronisch<br>verlaufende | Die Pneumonie | des Lungen-<br>gewebes. | ist eine | Entzündung |
|---------------------------------------|---------------|-------------------------|----------|------------|
| <u>Die Pneumonie</u>                  |               |                         |          |            |
|                                       |               |                         |          |            |
|                                       |               |                         |          |            |

| die<br>Infektions-<br>erkrankung, | Die<br>Pneumonie<br>ist | zum Tod | die am<br>häufigsten | führt. |
|-----------------------------------|-------------------------|---------|----------------------|--------|
|                                   |                         |         |                      |        |
|                                   |                         |         |                      |        |
| <u>führt.</u>                     |                         |         |                      |        |

## 1. Aufgabe: Was ist eine Pneumonie?

Version 2



Schreiben Sie die Satzteile in der richtigen Reihenfolge auf.  
Denken Sie an die Großschreibung am Satzanfang, Kommas  
und das Satzzeichen am Ende.

| akut<br>oder                                    | ist<br>eine | die<br>Pneumonie | des Lungen-<br>gewebes | chronisch<br>verlaufende | Entzündung |
|-------------------------------------------------|-------------|------------------|------------------------|--------------------------|------------|
| <i>Die Pneumonie</i><br>_____<br>_____<br>_____ |             |                  |                        |                          |            |

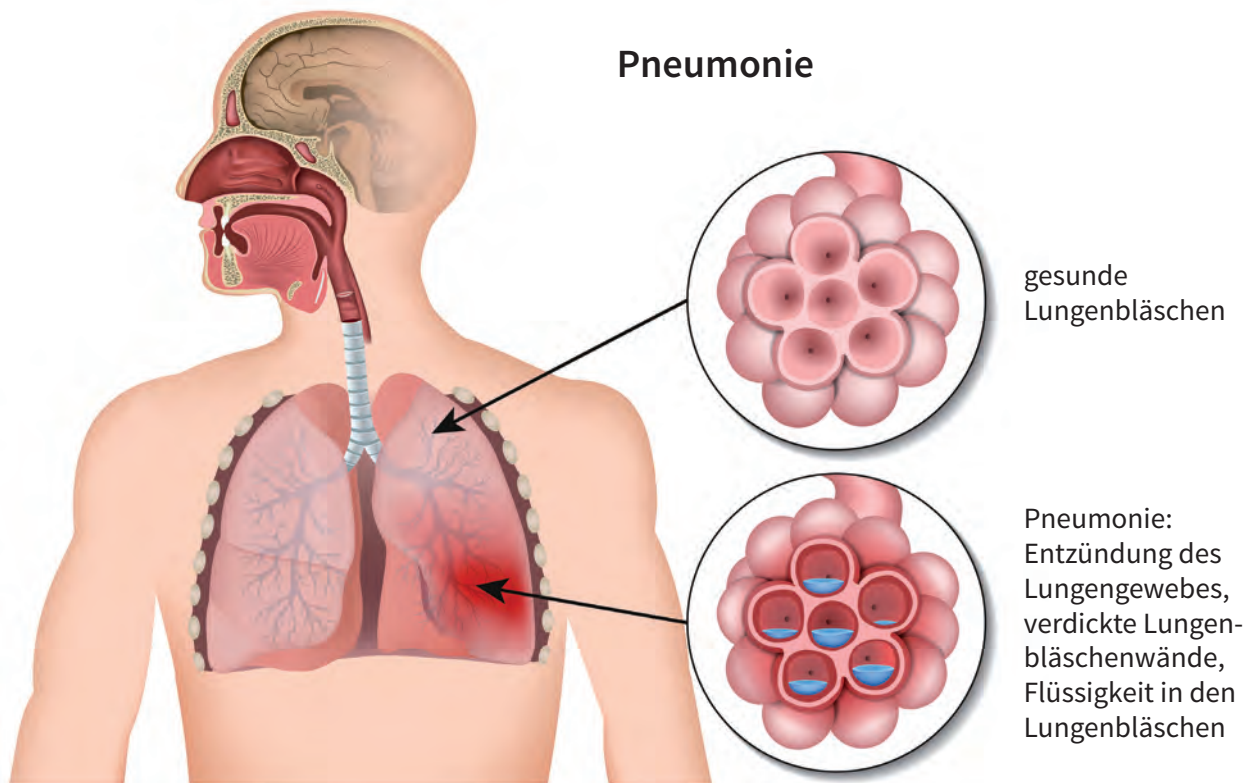
| die<br>Infektions-<br>erkrankung,     | Die<br>Pneumonie | zum<br>Tod | ist | die am<br>häufigsten | führt. |
|---------------------------------------|------------------|------------|-----|----------------------|--------|
| _____<br><i>ist</i><br>_____<br>_____ |                  |            |     |                      |        |

2. Aufgabe: Bei einer Pneumonie entzündet sich das Lungengewebe.



a) Beschreiben Sie: Was sehen Sie auf der Abbildung?

b) Erklären Sie: Was geschieht bei einer Pneumonie?



**Redemittel zur Beschreibung von Abbildungen:**

- Ich sehe auf der Abbildung ...
- Auf der Abbildung erkenne ich, ...
- Das Thema der Abbildung ist ...
- Die Abbildung gibt Auskunft über ...
- Die Abbildung stellt ... dar.
- Die Abbildung besteht aus mehreren Teilen, die ...

**3. Aufgabe: Welche Ursachen für eine Pneumonie kennen Sie?**



Schreiben Sie Ihre Kenntnisse in Stichpunkten auf.

Ursachen:

•

•

•

•

•

**4. Aufgabe: Zu einer Pneumonie gehören typische Symptome.**



Schreiben Sie das Gehörte auf.



---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Aufgabe:** Es ist auch möglich, dass der Verlauf einer Pneumonie weniger typisch ist.

**Version 1**



**a) Lesen Sie den Text.**



**b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken.**

Bei jüngeren Menschen treten bei einer Lungenentzündung  
manchmal nicht die typischen  auf.  
Bei ihnen folgt die Lungenentzündung häufig auf eine   
Erkrankung.

Der Beginn der Lungenentzündung ist weniger .

Das Fieber steigt .

und bleibt meistens unter 39 Grad Celsius.

Es treten  Schmerzen dabei auf.

Es kann zu weiteren Symptomen kommen,

z. B. zu einer .

einer Entzündung des .

oder zu .

**5. Aufgabe:** Es ist auch möglich, dass der Verlauf einer Pneumonie weniger typisch ist.

**Version 2**



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken.

Bei jüngeren Menschen treten bei einer Lungenentzündung  
manchmal nicht die typischen  auf.

Bei ihnen folgt die Lungenentzündung häufig auf eine   
Erkrankung.

Der Beginn der Lungenentzündung ist weniger .

Das Fieber steigt   
und bleibt meistens unter 39 Grad Celsius.

Es treten  Schmerzen dabei auf.

Es kann zu weiteren Symptomen kommen,

z. B. zu einer .

einer Entzündung des .

oder zu .

**6. Aufgabe:** Für Pflegekräfte ist es wichtig,  
die Symptome einer Pneumonie richtig einzuschätzen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die genannten Symptome.

Sie arbeiten als Pflegehilfskraft im Altenpflegeheim „Am Waldsee“.  
Am Mittag kommen Sie in das Zimmer von Frau Köstler, die 78 Jahre alt ist.  
Als erstes beobachten Sie, dass Frau Köstler zittert.  
Ihre Bettdecke hat sie bis zum Hals gezogen,  
obwohl es im Zimmer sehr warm ist.  
Sie messen daraufhin Ihre Körpertemperatur.  
Das Thermometer zeigt 40 Grad Celsius an.  
Beim Messen fällt Ihnen auf,  
dass Frau Köstlers Lippen bläulich verfärbt sind.  
Auch ihre Fingernägel schimmern blau.  
Außerdem atmet sie sehr schnell und oberflächlich.  
Als sie husten muss, landet Auswurf in ihrem Taschentuch.  
Sie beklagt sich zudem über Schmerzen beim Atmen.



c) Tragen Sie die Symptome aus dem Text in die Tabelle ein.



d) Worauf deuten diese Symptome hin?  
Tragen Sie Ihre Einschätzung in die 2. Spalte der Tabelle ein.

| Symptome       | Bedeutung                               |
|----------------|-----------------------------------------|
| <i>zittern</i> | <i>hohes, schnell steigendes Fieber</i> |
|                |                                         |
|                |                                         |
|                |                                         |
|                |                                         |
|                |                                         |

7. Aufgabe: Alte Menschen sind besonders stark gefährdet,  
an einer Pneumonie zu erkranken.



- Wie können die Besonderheiten von alten Menschen eine Pneumonie begünstigen?  
Schreiben Sie Ihre Ideen in Stichpunkten auf.
- Vergleichen Sie Ihre Stichpunkte.

| Besonderheiten bei alten Menschen: | begünstigen eine Pneumonie durch:                                                                                                            |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| die Bettlägerigkeit                | <ul style="list-style-type: none"><li>- die verminderte Belüftung der Lunge,</li><li>- das Sekret sammelt sich in den Bronchien an</li></ul> |
| die schlechte Mundhygiene          |                                                                                                                                              |
| der eingeschränkte Schluckreflex   |                                                                                                                                              |
| das geschwächte Immunsystem        |                                                                                                                                              |

# Das Krankheitsbild Pneumonie

## 1. Aufgabe: Was ist eine Pneumonie?

### Version 1

Schreiben Sie die Satzteile in der richtigen Reihenfolge auf.

---

## 1. Aufgabe: Was ist eine Pneumonie?

### Version 2

Schreiben Sie die Satzteile in der richtigen Reihenfolge auf. Denken Sie an die Großschreibung am Satzanfang, Kommas und das Satzzeichen am Ende.

---



### Durchführungshinweis:

Für die Bearbeitung dieser Schüttelsatz-Aufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version 1: Satzanfänge und -enden sind vorgegeben, durch Großschreibung und Schlusspunkt. Einzelne Satzteile sind zusammengefasst.

Version 2: Satzanfänge und -enden sind nicht vorgegeben. Die Satzteile sind stärker gegliedert und vermischt als in der Version 1. Die Aufgabenstellung erhält einen zusätzlichen Hinweis.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Für eine Erweiterung der Aufgabe hinsichtlich der Schwierigkeit können Sie bspw. die Aufgabe anpassen, indem Sie die Verben in der Grundform vorgeben, so dass zusätzlich die Konjugation geleistet werden muss.

### Lösung:

- Die Pneumonie ist eine akut oder chronisch verlaufende Entzündung des Lungengewebes.
- Die Pneumonie ist die Infektionserkrankung, die am häufigsten zum Tod führt.

**2. Aufgabe:** Bei einer Pneumonie entzündet sich das Lungengewebe.

a) Beschreiben Sie: Was sehen Sie auf der Abbildung?

---

b) Erklären Sie: Was geschieht bei einer Pneumonie?

---

**Durchführungshinweis:**

Gemäß der Aufgabenstellungen empfiehlt es sich eine Trennung vorzunehmen: Die Lernenden beschreiben in einem ersten Schritt, was sie auf der Abbildung sehen (Aufgabenteil a)). Achten Sie hier darauf, dass alle Details (Organe) beschrieben werden; dies dient auch der Wiederholung (→ LE 1 Der Aufbau der Lunge und die Atemfunktion). Im zweiten Schritt (Aufgabenteil b)) erfolgt die Interpretation der Abbildung, das heißt die Ableitung dessen, was bei einer Pneumonie geschieht.

**Auswertungshinweis:**

Die Lernenden sollen auf der Grundlage von einfachen Anatomiekenntnissen vermittelt bekommen, was bei einer Lungenentzündung in den Lungenbläschen passiert.

**3. Aufgabe:** Welche Ursachen für eine Pneumonie kennen Sie?  
Schreiben Sie Ihre Kenntnisse in Stichpunkten auf.**Durchführungshinweis:**

Vergleichen Sie die Antworten der Lernenden im Plenum und ergänzen Sie ggf. Einzelheiten zur Lösung.

**Lösung:**

Eine Pneumonie kann durch Bakterien, Viren oder Pilze übertragen werden. Auch Reize wie Fremdkörper oder das Verschlucken von Nahrung in die Luftröhre können zu einer Pneumonie führen. Das nennt man Aspiration.

**4. Aufgabe:** Zu einer Pneumonie gehören typische Symptome.  
Schreiben Sie das Gehörte auf.



**Durchführungshinweis:**

Zur Bearbeitung dieser Aufgabe lesen Sie den Lernenden den hier abgedruckten Text vor. Die Lernenden sind aufgefordert das Gehörte mitzuschreiben.

Bitte informieren Sie die Lernenden vorab darüber,

- was das Thema des Textes ist – die Merkmale einer Lungenentzündung.
- wie viele Sätze der Text enthält – 13 Sätze.
- dass Zahlen als ganze Zahlen geschrieben werden können.
- dass Sie jeden Satz zuerst im Ganzen und dann in Abschnitten vorlesen werden.
- dass Sie sagen, wenn ein Satz zu Ende ist bzw. ein neuer Satz beginnt. (Darauf kann, in Abhängigkeit vom sprachlichen Niveau der Lernenden, auch verzichtet werden.)
- dass Sie die enthaltenden Kommas ansagen.
- dass Sie langsam und deutlich lesen.

**Vorlage:**

Die Merkmale einer akuten Pneumonie  
Die Krankheit beginnt innerhalb von 24 Stunden.  
Das Fieber ist höher als 39 Grad Celsius.  
Häufig hat der Patient Schüttelfrost.  
Der Puls ist hoch.  
Der Patient hat Husten mit Auswurf.  
Der Auswurf ist oft eitrig.  
Der Auswurf ist gelb oder grün.  
Der Auswurf kann Blut enthalten.  
Die Haut kann bläulich verfärbt sein, vor allem im Gesicht.  
Der Patient hat Atemnot.  
Er hat Schmerzen beim Atmen.  
Er atmet flach.  
Die erkrankte Seite des Brustkorbs bewegt sich bei der Atmung weniger,  
als die gesunde Seite.

**Auswertungshinweis:**

Bei dieser Schreibübung steht das inhaltliche Textverständnis im Vordergrund. Eine Kontrolle der Rechtschreibung sollte insbesondere dann nicht erfolgen, wenn Sie Kenntnis über schlechte Schulerfahrungen der Lernenden besitzen.

Zur Auswertung können Sie den Text kopieren und an die Lernenden austeilen. Anschließend können Sie den Text gemeinsam an der Tafel vergleichen. Achten Sie dabei noch einmal besonders darauf, ob der Inhalt verstanden wurde, da es sein kann, dass die Konzentration während des Diktats auf dem (richtigen) Schreiben lag.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sehr fortgeschrittene Lernende könnten an dieser Stelle auch beauftragt werden, das Gehörte in Stichpunkten zu notieren. In diesem Zusammenhang müssten wichtige Inhalte beim Hören herausgefiltert werden, was eine zusätzliche Anforderung an die Lernenden stellt. Bitte passen Sie die Aufgabenstellung ggf. an.

**5. Aufgabe: Es ist auch möglich, dass der Verlauf einer Pneumonie weniger typisch ist.**

Version 1

+

Version 2



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken.

**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung der Aufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer Schwierigkeit unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen Ihrer Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version 1: Die zu ergänzenden Wörter sind silbenweise vermischt angegeben.

Version 2: Die zu ergänzenden Wörter sind buchstabenweise vermischt angegeben.

Sollte den Lernenden diese Form der Bearbeitung ungewohnt sein, empfehlen wir, ein oder zwei Beispiele mit den Lernenden zu machen, so dass alle das System verstehen können. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass bei einigen Schüttelwörtern Großbuchstaben vorhanden sind. Hierbei handelt es sich um



Substantive, wo der Großbuchstabe immer am Anfang steht. Dies kann eine Unterstützung in der Identifikation des Wortes sein. Auch das Achten auf den Inhalt – vor und hinter dem gesuchten Wort – kann eine Unterstützung sein.

**Lösung:**

Symptome | grippale | akut | langsam | seltener | Leberentzündung | Herzens | Kopfschmerzen

**6. Aufgabe:** Für Pflegekräfte ist es wichtig, die Symptome einer Pneumonie richtig einzuschätzen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die genannten Symptome.

Sie arbeiten als Pflegehilfskraft im Altenpflegeheim „Am Waldsee“.  
Am Mittag kommen Sie in das Zimmer von Frau Köstler, die 78 Jahre alt ist.  
Als erstes beobachten Sie, dass Frau Köstler zittert.  
Ihre Bettdecke hat sie bis zum Hals gezogen,  
obwohl es im Zimmer sehr warm ist.  
Sie messen daraufhin Ihre Körpertemperatur.  
Das Thermometer zeigt 40 Grad Celsius an.  
Beim Messen fällt Ihnen auf,  
dass Frau Köstlers Lippen bläulich verfärbt sind.  
Auch ihre Fingernägel schimmern blau.  
Außerdem atmet sie sehr schnell und oberflächlich.  
Als sie husten muss, landet Auswurf in ihrem Taschentuch.  
Sie beklagt sich zudem über Schmerzen beim Atmen.



c) Tragen Sie die Symptome aus dem Text in die Tabelle ein.



d) Worauf deuten diese Symptome hin?

Tragen Sie Ihre Einschätzung in die 2. Spalte der Tabelle ein.

| Symptome                                                    | Bedeutung                                  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <i>zittern</i>                                              | <i>hohes, schnell steigendes Fieber</i>    |
| <i>40 Grad C Körpertemperatur</i>                           | <i>hohes Fieber</i>                        |
| <i>Husten mit Auswurf</i>                                   | <i>Infektion</i>                           |
| <i>Bläuliche Verfärbung der Lippen und Finger (Zyanose)</i> | <i>schlechte Versorgung mit Sauerstoff</i> |
| <i>Schmerzen beim Atmen</i>                                 | <i>fortgeschrittene Infektion</i>          |
| <i>Schnelles, oberflächliches Atmen (Schonatmung)</i>       | <i>Atemfunktion ist eingeschränkt</i>      |

7. Aufgabe: Alte Menschen sind besonders stark gefährdet, an einer Pneumonie zu erkranken.



- Wie können die Besonderheiten von alten Menschen eine Pneumonie begünstigen? Schreiben Sie Ihre Ideen in Stichpunkten auf.
- Vergleichen Sie Ihre Stichpunkte.

### Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe zielt auf mögliches Vorwissen der Lernenden ab, bietet aber auch die Gelegenheit sich Zusammenhänge selbst zu erschließen. Ein Vergleich der Ideen im Plenum ist unbedingt erforderlich.

### Auswertungshinweis:

Durch Bettlägerigkeit aber auch durch Störungen des Atemzentrums kommt es zu einer verminderten Belüftung der Lunge. In den Bronchien sammelt sich Sekret an. Geschwächte Menschen können dieses Sekret nur mangelhaft abhusten.

Bei schlechter Mundhygiene können Keime in die Lunge verschleppt werden.

Bei eingeschränktem Schluckreflex besteht die große Gefahr, dass Flüssigkeit oder Nahrung in die Lunge gelangen kann.

Ein geschwächtes Immunsystem macht den Körper empfindlicher gegenüber eindringenden Krankheitskeimen. Am gefährlichsten sind Krankheiten, die im Krankenhaus erworben wurden. Sie sind meistens schwer behandelbar, da die beteiligten Keime häufig resistent gegenüber vielen Antibiotika sind. Ihre Übertragung kann durch Kontakt über nicht ausreichend desinfizierte Hände und verunreinigte Geräte erfolgen.



# Die Pflege von Menschen mit Pneumonie

1. Aufgabe: Frau Benz kommt nach einer Behandlung im Krankenhaus zurück ins Altenheim „Wiesengrund“.



a) Lesen Sie den Text.

b) Diskutieren Sie: Was haben Sie als Pflegekraft alles zu tun?

Frau Benz ist 87 Jahre und bettlägerig.  
Nach einer verschleppten Bronchitis  
hatte sich bei ihr eine Lungenentzündung entwickelt.  
Diese war sehr massiv  
und sie musste in ein Krankenhaus eingewiesen werden.

Nach der Behandlung dort kehrt sie heute zurück ins Altenheim.  
Frau Benz lebt hier seit zwei Jahren in einem Einzelzimmer.  
Sie sind zusammen mit einer Pflegefachkraft verantwortlich für Frau Benz.  
Gegen 11 Uhr wird Frau Benz vom Patientenfahrdienst  
zu Ihnen in den Wohnbereich gebracht.



c) Welche Ziele haben die Pflegemaßnahmen  
nach einer Lungenentzündung?  
Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.

Das S\_\_k r\_\_t soll g\_\_l\_\_s t werden.

Die L\_\_ng\_\_ soll so gut wie möglich b\_\_l\_\_ftet werden.

Die M\_\_ndschl\_\_ \_\_mh\_\_ \_\_t soll \_\_nt\_\_kt gehalten werden.

Mögliche K\_\_mpl\_\_k\_\_t\_\_ \_\_n\_\_n sollen frühzeitig \_\_rk\_\_nnt werden.



d) Sie führen verschiedene Pflegemaßnahmen bei Frau Benz durch.  
Schreiben Sie die Sätze im Passiv.

Ich gebe Frau Benz ausreichend zu trinken.

*Frau Benz wird ausreichend zu trinken gegeben.*

Ich verabreiche Frau Benz ein schleimlösendes Medikament.

---

---

Ich unterstütze Frau Benz beim Abhusten.

---

---

Ich gebe Frau Benz ein Schmerzmittel.

---

---

Ich rege Frau Benz dazu an, Atemübungen durchzuführen.

---

---

Ich lüfte das Zimmer von Frau Benz.

---

---

Ich lagere Frau Benz so, dass sie leichter atmen kann.

---

---

Ich helfe Frau Benz bei der Inhalation.

---

---

Ich unterstütze Frau Benz bei der Mundpflege.

---

---



## 2. Aufgabe: Bei einer Pneumonie können viele Komplikationen eintreten.

### Version 1



a) Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.

b) Markieren Sie die Wörter im Rätsel.

Sie finden die Wörter waagerecht von links nach rechts  
und senkrecht von oben nach unten.

#### Wörterliste:

~~LUNGENABSZESS~~

KREISLAUFSTÖRUNG

SCHOCK

NIERENVERSAGEN

PLEURAERGUSS

LUNGENVERSAGEN

~~SEPSIS~~

EITERPICKEL

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | U | N | G | E | N | A | B | S | Z | E | S | S | H | A | N | P |
| A | R | O | X | T | E | O | R | T | E | O | E | G | U | R | I | E |
| N | O | C | X | T | A | M | Z | Ö | S | D | P | V | I | E | E | L |
| O | P | L | E | U | R | A | E | R | G | U | S | S | L | L | R | D |
| A | K | I | X | O | N | E | A | S | T | I | I | M | E | T | E | S |
| E | O | L | U | N | G | E | N | V | E | R | S | A | G | E | N | A |
| S | T | A | C | N | E | U | S | T | A | N | T | W | I | S | V | L |
| C | F | N | S | Z | U | E | I | T | E | R | P | I | C | K | E | L |
| H | U | U | K | S | D | A | B | U | D | Y | G | E | F | B | R | P |
| O | J | B | A | Ö | L | Ö | U | C | H | R | Ü | M | G | T | S | K |
| C | O | L | G | R | I | E | A | C | H | I | W | A | H | X | A | E |
| K | R | E | I | S | L | A | U | F | S | T | Ö | R | U | N | G | I |
| Q | W | R | H | J | H | O | P | Ü | Z | U | I | O | Ä | P | E | F |
| M | Y | X | C | V | B | F | H | L | N | H | Z | U | I | K | N | T |





c) Lesen Sie den Text.



d) Beschreiben Sie die Komplikationen bei einer Pneumonie mit eigenen Worten.

Zu den möglichen Komplikationen bei einer Pneumonie gehören der Lungenabszess, der Pleuraerguss und der septische Schock.

Ein Abszess ist eine Art Eiterpickel, der sehr groß ist.

Bei einem Lungenabszess sammelt sich Eiter in der Lunge.

Bei einem Pleuraerguss sammelt sich vermehrt Flüssigkeit zwischen Brustfell und Lungenfell.

Kleinere Ergüsse bis 500 ml werden oft nicht bemerkt.

Bei größeren Ergüssen tritt das Leitsymptom Atemnot auf.

Ein Schock ist eine lebensbedrohliche Kreislaufstörung.

Eine Sepsis ist eine komplexe Entzündungsreaktion des Körpers auf Infektionen.

In der Umgangssprache nennt man das auch Blutvergiftung.

Es kann auch zum akuten Lungenversagen kommen und zum Herz-Kreislauf-Schock.

Des Weiteren ist ein akutes Nierenversagen möglich.

Dies kommt vor allem bei älteren Menschen vor, die wenig trinken.



e) Erklären Sie:  
Was könnte im schlimmsten Fall bei einer Pneumonie passieren?

## 2. Aufgabe: Bei einer Pneumonie können viele Komplikationen eintreten.

### Version 2



#### a) Lesen Sie den Text.

Zu den möglichen Komplikationen gehören der Lungenabszess, der Pleuraerguss und der septische Schock.

Ein Abszess ist eine Art Eiterpickel, der sehr groß ist.

Bei einem Lungenabszess sammelt sich Eiter in der Lunge.

Bei einem Pleuraerguss sammelt sich vermehrt Flüssigkeit zwischen Brustfell und Lungenfell.

Kleinere Ergüsse bis 500 ml werden oft nicht bemerkt.

Bei größeren Ergüssen tritt das Leitsymptom Atemnot auf.

Ein Schock ist eine lebensbedrohliche Kreislaufstörung.

Eine Sepsis ist eine komplexe Entzündungsreaktion des Körpers auf Infektionen.

In der Umgangssprache nennt man das auch Blutvergiftung.

Es kann auch zum akuten Lungenversagen kommen und zum Herz-Kreislauf-Schock.

Des Weiteren ist ein akutes Nierenversagen möglich.

Dies kommt vor allem bei älteren Menschen vor, die wenig trinken.



- b) Markieren Sie im Rätsel alle Wörter, die im Text unterstrichen sind.  
Sie finden die Wörter waagerecht von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

- c) Beschreiben Sie die Komplikationen bei einer Pneumonie mit eigenen Worten.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | U | N | G | E | N | A | B | S | Z | E | S | S | H | A | N | P |
| A | R | O | X | T | E | O | R | T | E | O | E | G | U | R | I | E |
| N | O | C | X | T | A | M | Z | Ö | S | D | P | V | I | E | E | L |
| O | P | L | E | U | R | A | E | R | G | U | S | S | L | L | R | D |
| A | K | I | X | O | N | E | A | S | T | I | I | M | E | T | E | S |
| E | O | L | U | N | G | E | N | V | E | R | S | A | G | E | N | A |
| S | T | A | C | N | E | U | S | T | A | N | T | W | I | S | V | L |
| C | F | N | S | Z | U | E | I | T | E | R | P | I | C | K | E | L |
| H | U | U | K | S | D | A | B | U | D | Y | G | E | F | B | R | P |
| O | J | B | A | Ö | L | Ö | U | C | H | R | Ü | M | G | T | S | K |
| C | O | L | G | R | I | E | A | C | H | I | W | A | H | X | A | E |
| K | R | E | I | S | L | A | U | F | S | T | Ö | R | U | N | G | I |
| Q | W | R | H | J | H | O | P | Ü | Z | U | I | O | Ä | P | E | F |
| M | Y | X | C | V | B | F | H | L | N | H | Z | U | I | K | N | T |



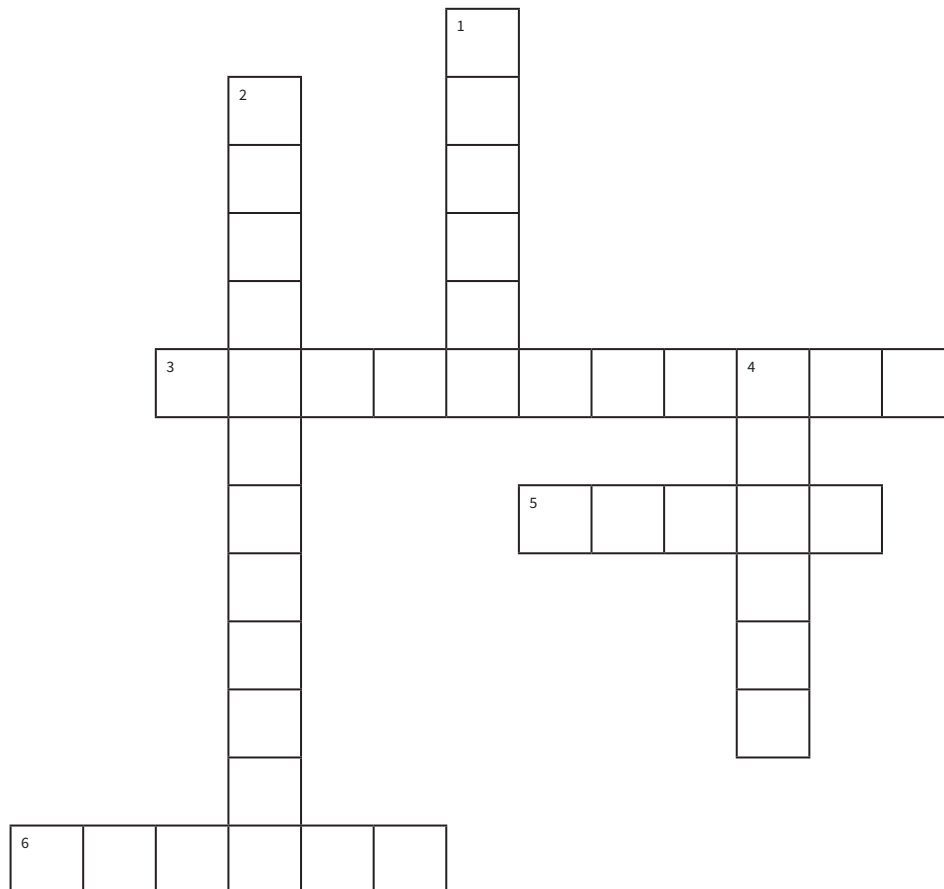
- d) Erklären Sie:  
Was könnte im schlimmsten Fall bei einer Pneumonie passieren?

### 3. Aufgabe: Testen Sie Ihr Wissen zur Pneumonie.



Lösen Sie das Kreuzworträtsel.

| senkrecht                                                                   | waagerecht                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. eine lebensbedrohliche Kreislaufstörung                                  | 3. Bei einem schweren Verlauf der Pneumonie müssen die Patienten hier behandelt werden. |
| 2. eine starke Vermehrung der Flüssigkeit zwischen Brustfell und Lungenfell | 5. Inhalationen helfen das ... zu lösen.                                                |
| 4. ein Leitsymptom von großen Pleuraergüssen                                | 6. eine komplexe Entzündungsreaktion des gesamten Körpers                               |



# Die Pflege von Menschen mit Pneumonie

1. Aufgabe: Frau Benz kommt nach einer Behandlung im Krankenhaus zurück ins Altenheim „Wiesengrund“.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Diskutieren Sie: Was haben Sie als Pflegekraft alles zu tun?
- c) Welche Ziele haben die Pflegemaßnahmen nach einer Lungenentzündung? Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.
- d) Sie führen verschiedene Pflegemaßnahmen bei Frau Benz durch. Schreiben Sie die Sätze im Passiv.

## Durchführungshinweis zu b):

Die Lernenden sollten sich den Fall möglichst praktisch vorstellen können. Vielleicht haben sie auch schon Praxiserfahrung und können von ähnlichen Fällen berichten. Die Aufgabe kann gut in Partnerarbeit durchgeführt werden. Beide Lernenden überlegen gemeinsam, was nach der hochakuten und möglicherweise lebensbedrohlichen Phase in der Klinik nun besonders wichtig sein wird. Die Auswertung erfolgt im Plenum: Sammeln Sie die Antworten und clustern diese ggf. inhaltlich (Organisation, Prophylaxe, Dokumentation etc.).

## Lösungsvorschlag zu b):

- Bewohnerin begrüßen, „Welcome back“ – dabei gute Beobachtung: Wie sieht sie aus? Hautfarbe Gesicht / Lippen? Mund trocken? Gewichtsabnahme? Händedruck? Stimme? Atmung? Husten? Sekret?
- Verlegungsbericht der Klinik sichten (zusammen mit der Fachkraft): Sind neue Medikamente angeordnet? Sind diese ggf. noch zu besorgen? Kommt der Hausarzt zeitnah zum Besuch? – ggf. muss dies noch organisiert werden usw.
- Pflegeplanung anpassen, z. B. Lagerung/Mobilisierung = neue Einschätzung nötig, ggf. neue Maßnahmen wie spezielle atemerleichternde Lagerung, Mobilisierung
- Je nach Zustand der Bewohnerin: sekret-lösende Maßnahmen – Einreibungen, abklopfen, viel zum Trinken anbieten, Luft befeuchten, auf gute Mundpflege achten, d. h. den Mund möglichst feucht halten
- Bereitstellen und Verabreichen der verordneten Medikamente
- Atmung beobachten, Husten, ggf. Körpertemperatur

**Lösung zu c):**

Das Sekret soll gelöst werden.

Die Lunge soll so gut wie möglich belüftet werden.

Die Mundschleimhaut soll intakt gehalten werden.

Mögliche Komplikationen sollen frühzeitig erkannt werden.

**Durchführungshinweis zu d):**

Besprechen Sie im Plenum die Regeln zum Aktiv und Passiv (siehe unten). In 1) ist das Subjekt Frau Blank selbst tätig, sie liest vor. Diese Aktivität wird sprachlich durch die „Tätigkeitsform“, das Aktiv, ausgedrückt. In 2) wird etwas mit den Bewohnern gemacht, ihnen wird vorgelesen. Man sagt auch, sie „erleiden“ etwas. Sprachlich wird dies durch das Passiv ausgedrückt, die „Leideform“.

**Regeln zum Aktiv und Passiv:**

|                                                                                    |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frau Blank liest den Bewohnern vor.                                                | Den Bewohnern wird vorgelesen.                                                                       |
| <b>Will man betonen,<br/>dass jemand etwas macht,<br/>verwendet man das Aktiv.</b> | <b>Will man betonen,<br/>dass mit jemandem etwas gemacht<br/>wird,<br/>verwendet man das Passiv.</b> |
|                                                                                    | <b>Wer die Handlung ausführt,<br/>wird oft weggelassen.</b>                                          |

**Hilfe zur Bildung des Vorgangspassivs**  
**Subjekt + Form von werden + Partizip II**

|           |        |             |
|-----------|--------|-------------|
| Ich       | werde  | } gewaschen |
| Du        | wirst  |             |
| Er/Sie/Es | wird   |             |
| Wir       | werden |             |
| Ihr       | werdet |             |
| Sie       | werden |             |

**Lösung zu d):**

- Frau Benz wird ausreichend zu trinken gegeben.
- Frau Benz wird ein schleimlösendes Medikament verabreicht.
- Frau Benz wird beim Abhusten unterstützt.
- Ein Schmerzmittel wird verabreicht.
- Frau Benz wird angeregt, Atemübungen durchzuführen.
- Das Zimmer von Frau Benz wird gelüftet.
- Frau Benz wird so gelagert, dass sie leichter atmen kann.
- Frau Benz wird bei der Inhalation geholfen.
- Frau Benz wird bei der Mundpflege geholfen.

**Auswertungshinweis:**

Verdeutlichen Sie den Lernenden, dass die Pflegemaßnahmen bei einer Pneumonie sehr vielseitig sind. Um Komplikationen frühzeitig erkennen zu können, ist eine engmaschige Kontrolle der Vitalzeichen notwendig. Veränderungen sind der zuständigen Fachkraft oder dem Arzt umgehend mitzuteilen. Je nach Fieberhöhe und Kreislaufsituation sind möglicherweise Maßnahmen zur Temperatursenkung nötig. Dies können zum Beispiel Wadenwickel sein.

Möglicherweise kann eine Sauerstoff-Verabreichung über eine Nasensonde oder Gesichtsmaske notwendig werden.

**2. Aufgabe: Bei einer Pneumonie können viele Komplikationen eintreten.****Version 1**

- Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.  
\_\_\_\_\_
- Markieren Sie die Wörter im Rätsel. Sie finden die Wörter waagrecht von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.  
\_\_\_\_\_
- Lesen Sie den Text.  
\_\_\_\_\_
- Beschreiben Sie die Komplikationen bei einer Pneumonie mit eigenen Worten.  
\_\_\_\_\_
- Erklären Sie: Was könnte im schlimmsten Fall bei einer Pneumonie passieren?  
\_\_\_\_\_

**2. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel haben sich 8 Komplikationen einer Pneumonie versteckt.****Version 2**

a) Lesen Sie den Text.

---

b) Suchen und markieren Sie im Rätsel alle Wörter, die im Text unterstrichen sind. Sie finden die Wörter waagrecht von rechts nach links und senkrecht von oben nach unten.

---

c) Beschreiben Sie die Komplikationen bei einer Pneumonie mit eigenen Worten.

---

**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung des Buchstabenrätsels bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen unterscheiden. Bitte entscheiden Sie mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Lernenden wer welche Version bekommt.

Version 1: Die zu suchenden Wörter sind in Listenform – und damit stark fokussiert - vorgegeben. Zwei Beispiele sind angegeben. Das Lesen der Wörterliste und die Identifikation im Rätsel dienen der Vorentlastung des Lesens und Verstehens des Textes.

Version 2: Die zu suchenden Wörter sind in einen Text und damit kontextuell eingebettet. Der Lernende erhält mit dem Text mehr Informationen (als in der Version 1) zu Beginn der Aufgabe, mit denen er sich auseinandersetzen muss. Das Rätsel dient nicht der Vorentlastung der Begriffe, wie in Version 1, sondern der Wiederholung.

Die Festigung des Wissens erfolgt in beiden Versionen über die Auseinandersetzung mit dem Thema im Aufgabenteil d).



**Lösung:**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | U | N | G | E | N | A | B | S | Z | E | S | S | H | A | N | P |
| A | R | O | X | T | E | O | R | T | E | O | E | G | U | R | I | E |
| N | O | C | X | T | A | M | Z | Ö | S | D | P | V | I | E | E | L |
| O | P | L | E | U | R | A | E | R | G | U | S | S | L | L | R | D |
| A | K | I | X | O | N | E | A | S | T | I | I | M | E | T | E | S |
| E | O | L | U | N | G | E | N | V | E | R | S | A | G | E | N | A |
| S | T | A | C | N | E | U | S | T | A | N | T | W | I | S | V | L |
| C | F | N | S | Z | U | E | I | T | E | R | P | I | C | K | E | L |
| H | U | U | K | S | D | A | B | U | D | Y | G | E | F | B | R | P |
| O | J | B | A | Ö | L | Ö | U | C | H | R | Ü | M | G | T | S | K |
| C | O | L | G | R | I | E | A | C | H | I | W | A | H | X | A | E |
| K | R | E | I | S | L | A | U | F | S | T | Ö | R | U | N | G | I |
| Q | W | R | H | J | H | O | P | Ü | Z | U | I | O | Ä | P | E | F |
| M | Y | X | C | V | B | F | H | L | N | H | Z | U | I | K | N | T |

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sie können dieses Rätsel auch schwieriger oder leichter gestalten, indem Sie Webseiten im Internet zu Hilfe nehmen, mit denen Sie kostenfrei Ihr eigenes Buchstabenrätsel erstellen können, bspw. [www.suchsel.bastelmaschine.de](http://www.suchsel.bastelmaschine.de) oder [www.suchsel.net](http://www.suchsel.net).

**Auswertungshinweis zu d) (Version 1) bzw. e) (Version 2):**

Im schlimmsten Fall kann die Patientin/der Patient nicht mehr spontan atmen. Dann werden eine maschinelle Beatmung und die Verlegung auf eine Intensivstation nötig.

Darüber hinaus besteht auch die Gefahr eines Atemstillstandes. Eine Pneumonie ist damit eine potentiell lebensbedrohliche Erkrankung, die bei vielen älteren Menschen tödlich verläuft.

**3. Aufgabe: Testen Sie Ihr Wissen zur Pneumonie.****Lösen Sie das Kreuzworträtsel.****Lösung:**

1. Schock | 2. Pleuraerguss | 3. Krankenhaus | 4. Atemnot | 5. Sekret | 6. Sepsis

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sollte dieses Kreuzworträtsel für einige Lernende zu schwierig sein, können die Lösungswörter auch komplett oder in Silben vorgegeben werden.

|                       |                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Häufige Krankheitsbilder im Alter</b>                                                                                                                    |
| <b>Baustein:</b>      | <b>5. Apoplex</b>                                                                                                                                           |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypertonie und Apoplex</li> <li>• Der Apoplex</li> <li>• Pflegerische Besonderheiten nach einem Apoplex</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären den Begriff der Hypertonie.</li> <li>• erklären mögliche Risikofaktoren für zu hohen Blutdruck.</li> <li>• erklären den Begriff des Apoplex’.</li> <li>• unterscheiden und nennen spezifische und unspezifische Symptome eines Apoplex’.</li> <li>• erklären Maßnahmen, die bei einem Apoplex ergriffen werden sollen.</li> <li>• beschreiben Grundsätze des Bobath-Konzeptes.</li> <li>• erklären, worauf bei der Kommunikation mit Menschen mit Aphasie zu achten ist.</li> <li>• erklären, was bei einer Schluckstörung passieren kann.</li> </ul> <p><b>Selbstkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• messen ihren Blutdruck und beurteilen ihren Blutdruckwert.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptome eines Apoplex’</li> <li>• Bobath-Konzept</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Blutdruckmessen (LE 1)</b></li> <li>• <b>Übungen zum Konditionalsatz I (LE 3)</b></li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 4 ¾ Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Blutdruckmessgeräte zur Verfügung stellen (LE 1)</li> <li>• für das Laufdiktat den Text mehrfach kopieren (LE 1)</li> <li>• ggf. Informationsmaterial zu Risikofaktoren für einen Apoplex vorbereiten und/oder Internetrecherche ermöglichen (LE 2)</li> <li>• ggf. Recherche zum Bobath-Konzept ermöglichen, z. B. in Fachbüchern oder im Internet (LE 3)</li> <li>• ggf. Scheren und Klebestifte bereitstellen (LE 3)</li> </ul>                                                                                                    |



# Hypertonie und Apoplex

## 1. Aufgabe: Welche Blutdruckwerte sind normal und welche sind erhöht?



a) Verbinden Sie die Werte mit den richtigen Begriffen.

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| normaler Blutdruck       | 160-180/100-110 mmHg |
| mittelschwere Hypertonie | > 180/110 mmHg       |
| leichte Hypertonie       | 140-160/90-100 mmHg  |
| schwere Hypertonie       | 100-140/60-90 mmHg   |



a) Messen Sie Ihren eigenen Blutdruck.



b) Ist Ihr Blutdruck normal?  
Vervollständigen Sie die Sätze.

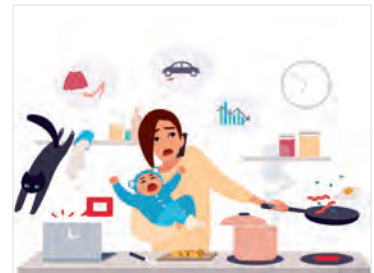
Mein Blutdruck beträgt \_\_\_\_\_ .

Ich habe eine/n \_\_\_\_\_ .

2. Aufgabe: Hoher Blutdruck kann verschiedene Ursachen haben.



- a) Welche Risikofaktoren sind dargestellt?  
Schreiben Sie die Risikofaktoren unter die Bilder.



- b) Warum können diese Faktoren zu hohem Blutdruck führen?  
Schreiben Sie eine Begründung in 1-2 Sätzen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

[illegible]



# Hypertonie und Apoplex

## 1. Aufgabe: Welche Blutdruckwerte sind normal und welche sind erhöht?



a) Verbinden Sie die Werte mit den richtigen Begriffen.



a) Messen Sie Ihren eigenen Blutdruck.



b) Ist Ihr Blutdruck normal? Vervollständigen Sie die Sätze.

### Durchführungshinweis:

Zur Bearbeitung dieser Lerneinheit sollten die Lernenden die Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems kennen. Besprechen Sie also im Vorfeld, wie der Blutdruck an sich entsteht. Ggf. wurde auch das Blutdruckmessen bereits erlernt und die Kursteilnehmenden können sich gegenseitig ihren Blutdruck messen (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein “Beobachten der Vitalfunktionen“, LE 1 “Blutdruck“). Anhand der gemessenen Werte und der Zuordnung in Aufgabenteil a) sollen sie nun einordnen, ob es sich um eine Hypertonie oder einen normalen Blutdruck handelt.

### Lösung:

normaler Blutdruck: 100-140/60-90 mmHg

leichte Hypertonie: 140-160/90-100 mmHg

mittelschwere Hypertonie: 160-180/100-110 mmHg

schwere Hypertonie: > 180/110 mmHg

### Auswertungshinweis:

Weisen Sie darauf hin, dass jeder von Hypertonie betroffenen sein kann. Etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürger haben einen Bluthochdruck; das ist etwa jeder dritte Deutsche! Weitere Informationen finden Sie z. B. hier: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de).

**2. Aufgabe: Hoher Blutdruck kann verschiedene Ursachen haben.**

- a) Welche Risikofaktoren sind dargestellt?  
Schreiben Sie die Risikofaktoren unter die Bilder.
- 

- b) Warum können diese Faktoren zu hohem Blutdruck führen?  
Schreiben Sie eine Begründung in 1-2 Sätzen.
- 

**Lösung zu a):**

1) Übergewicht | 2) Rauchen | 3) Bewegungsmangel | 4) Diabetes/hoher Blutzuckerspiegel | 5) Herzerkrankungen | 6) Stress

**Lösungsvorschlag zu b):**

Alle Risikofaktoren führen zu einer Gefäßschädigung.

**3. Aufgabe: Wie hängen Hypertonie und Apoplex zusammen?**

- a) Schreiben Sie ein Laufdiktat.

Das funktioniert so:

- Lesen Sie zunächst den Text, der an 1-2 Stellen im Raum aufgehängt ist.
  - Versuchen Sie, sich so viel Text wie möglich zu merken.
  - Laufen Sie zu Ihrem Platz zurück und schreiben Sie den Text auf.
  - Laufen Sie so lange hin und her, bis Sie den Text vollständig aufgeschrieben haben.
- 

- b) Vergleichen Sie Ihren Text mit dem Ihres Sitznachbarn/Ihrer Sitznachbarin.
- 

**Durchführungshinweis:**

Mit dieser Aufgabe kann genaues Lesen und Schreiben trainiert werden und zudem der Inhalt des Textes intensiver aufgenommen werden.

Kopieren Sie den unten stehenden Text und verteilen Sie ihn an mehreren Stellen im Raum (siehe auch Hinweis zur Binnendifferenzierung). Die Lernenden bearbeiten die Aufgaben dann nach der Vorgabe in der Aufgabenstellung. In einem ersten Schritt sollen die entstandenen Texte mit den Sitznachbarinnen/Sitznachbarn

verglichen werden. Eine Korrektur durch Sie als Lehrkraft ist im Anschluss aber in jedem Fall erforderlich.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Es ist auch möglich, den Text in kürzere Abschnitte zu teilen und diese im Raum aufzuhängen. Die Lernenden haben dann die Aufgabe, sich möglichst den ganzen Text auf jedem Zettel zu merken und am Platz aufzuschreiben.

Eine weitere Differenzierungsmöglichkeit bietet die Durchführung des Laufdiktats als Gruppenarbeit. Dabei wird die Klasse in mehrere Gruppen aufgeteilt. Die Textabschnitte werden dann von je einem Gruppenmitglied gelesen, gemerkt und den anderen Lernenden diktieren. Haben alle den Text notiert, ist der/die Nächste mit Lesen/Merken/Diktieren an der Reihe usw. (vgl. [https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni\\_methode/laufdiktat/](https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/laufdiktat/) [30.04.2019])

Bei einer Hypertonie ist der arterielle Blutdruck dauerhaft erhöht.

Eine natürliche Ursache hierfür ist das Älterwerden.

Die Gefäße sind im Alter nicht mehr so elastisch,  
weil sich in ihnen Stoffe ablagern.

Es gibt 2 Arten von Ursachen für Hypertonie:

Zum einen kann der Lebensstil zu Hypertonie führen.

Beispiele hierfür sind:

Übergewicht, zu salzige Nahrung, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen  
oder die Einnahme von Medikamenten (z. B. Schmerzmittel oder Kortison).

Zum anderen gibt es innere Ursachen.

Beispiele hierfür sind:

die genetische Veranlagung für Hypertonie, Nierenerkrankungen,  
Fehlbildungen von Gefäßen  
oder erhöhte Hormon-Produktion (z. B. der Schilddrüse).

Etwa 95 Prozent der Menschen mit Bluthochdruck

haben eine sog. primäre Form der Hypertonie.

Das bedeutet, dass keine weitere Erkrankung die Ursache hierfür ist.

Oft wird eine Hypertonie nicht bemerkt.

Symptome wie Kopfschmerzen, Gesichtsröte, Ohrensausen, Schwindel  
und Nasenbluten können darauf hinweisen.

Die Folgen eines Bluthochdrucks können Gefäßschäden sein.

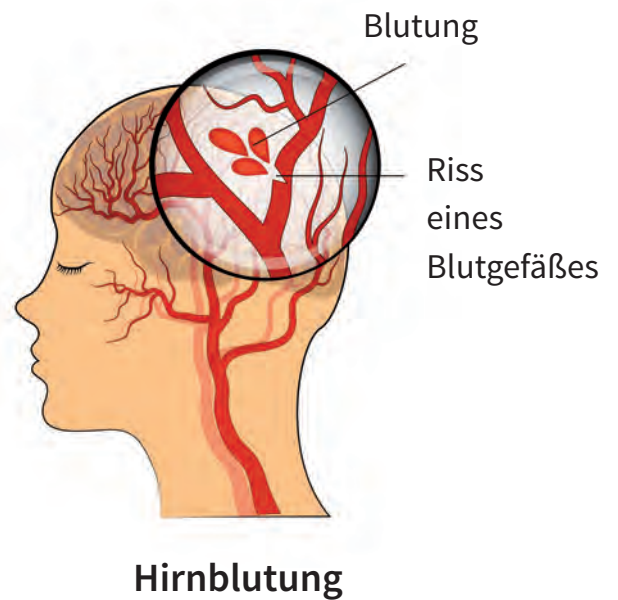
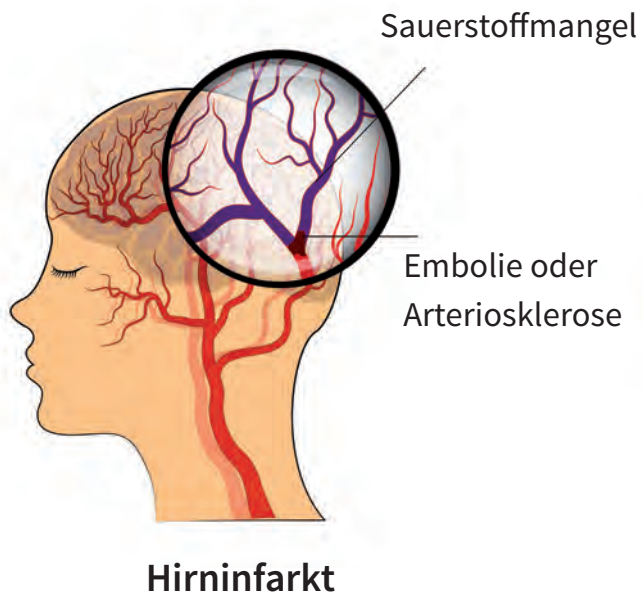
Als häufigste Komplikation tritt der Schlaganfall auf.

# Der Apoplex

1. Aufgabe: Apoplex ist das Fachwort für Schlaganfall.  
Was passiert dabei?



- a) Sehen Sie sich die Grafik an.
- b) Erklären Sie die Grafik mündlich.





- c) Erklären Sie die Grafik schriftlich.  
Nutzen Sie dafür die Satzanfänge.

Ein Apoplex kann 2 \_\_\_\_\_ .

Er entsteht entweder durch \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

Bei einem \_\_\_\_\_ .

Das passiert durch \_\_\_\_\_ .

Auch wenn ein \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

Dann kommt es zu \_\_\_\_\_ .



- d) Welche Folgen kann ein Apoplex haben?  
Sammeln Sie gemeinsam Ideen.

## 2. Aufgabe: Herr Schmidbauer erleidet einen Apoplex.



- a) Lesen Sie den Text.

- b) Markieren Sie die genannten Symptome.

### Fallbeispiel:

Herr Schmidbauer ist 57 Jahre alt, verheiratet und Vater von 2 Kindern.

Er hat einen fordernden und verantwortungsvollen Beruf.

In seiner Freizeit arbeitet er zum Ausgleich gern im Garten.

Seit Jahren ist bei ihm ein hoher Blutdruck bekannt.

Das Rauchen hat er zwar reduziert, aber in Stresssituationen steigt sein Nikotinkonsum doch wieder an.

Vor einiger Zeit führte sein Hausarzt eine Blutuntersuchung durch.

Dabei wurden erhöhte Blutfettwerte

und eine beginnende Diabetes festgestellt.

Man riet ihm, seine Ernährung umzustellen.

Als er endlich mal wieder Zeit für Gartenarbeit hatte,

bekam er ein seltsames Gefühl im rechten Arm:

Der Arm fühlte sich taub und kraftlos an.

Das hatte er neulich schon einmal für einige Stunden gespürt.

Er hatte es auf seine Rückenbeschwerden geschoben.

Doch heute kamen noch Schwindel und Übelkeit hinzu.

Außerdem sah er verschwommen und fiel zu Boden.

Er wollte um Hilfe rufen,

doch er konnte die Worte nicht mehr richtig aussprechen.

Nach einer für ihn gefühlten Ewigkeit konnte er wieder sehen.

Es waren aber wohl nur einige Minuten

oder maximal eine halbe Stunde vergangen.

Er schaffte es, sein Handy zu erreichen und die Notruftaste zu drücken.

Kurz darauf konnte er auch sein rechtes Bein kaum mehr bewegen.

Herr Schmidbauer wurde sehr schläfrig und war wie benommen.

Er nahm kaum mehr wahr, dass der Rettungswagen vorfuhr.



c) Schreiben Sie die Symptome an die richtige Stelle  
in die Tabelle ein.

d) Kennen Sie noch weitere Symptome eines Apoplex?  
Tragen Sie auch diese ein.

| spezifische Symptome | unspezifische Symptome |
|----------------------|------------------------|
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |
|                      |                        |



3. Aufgabe: Im Fallbeispiel werden einige Risikofaktoren  
für einen Apoplex genannt.  
Es gibt aber auch noch andere.



Welche Risikofaktoren können Sie aus den Silben zusammensetzen?  
Schreiben Sie die Risikofaktoren auf.

fett we di a hoch be li gungs tus blut  
rau ber chen al kon te mel sum ~~stress~~  
be man tes gel ü hol wicht er ge höh  
blut ko te wer druck

- Stress
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**4. Aufgabe: Ein Apoplex ist immer eine Notfallsituation.**



**Was muss der Reihe nach gemacht werden?  
Ordnen Sie die Ziffern 1-5 den Maßnahmen zu.**



- ☐ ggf. Gerinnsel mit Medikamenten auflösen
- ☐ in Klinik mit spezieller Fachabteilung transportieren
- ☐ Krankenwagen/Notarzt rufen
- ☐ Vitalfunktionen stabilisieren
- ☐ Ursachen abklären

# Der Apoplex

## 1. Aufgabe: Apoplex ist das Fachwort für Schlaganfall.

Was passiert dabei?



a) Sehen Sie sich die Grafik an.

b) Erklären Sie die Grafik mündlich.

c) Erklären Sie die Grafik schriftlich. Nutzen Sie dafür die Satzanfänge.

d) Welche Folgen kann ein Apoplex haben? Sammeln Sie gemeinsam Ideen.

### Durchführungshinweis:

Zu dieser Aufgabe ist eine Partnerarbeit vorgesehen. Dabei sollen sich die Lernenden gegenseitig je eine der abgebildeten Ursachen eines Schlaganfalls erklären. Im Aufgabenteil c) werden diese Erklärungen schriftlich festgehalten. Zuletzt haben die Lernenden die Aufgabe, über die möglichen Folgen einer Hirnblutung oder eines Sauerstoffmangels in einer Hirnregion im Plenum zu diskutieren. Hierfür können sie mögliches Hintergrundwissen und eigene Erfahrungen mit Erkrankten einbringen.

### Lösungsvorschlag zu c):

Ein Apoplex kann 2 verschiedene Ursachen haben.

Er entsteht entweder durch einen Hirninfarkt oder durch eine Hirnblutung.

Bei einem Hirninfarkt wird ein Blutgefäß im Gehirn verstopft.

Das passiert durch eine Embolie oder durch Arteriosklerose.

Auch wenn ein Blutgefäß im Gehirn reißt, kann ein Apoplex entstehen.

Dann kommt es zu einer Blutung im Gehirn.

### Auswertungshinweis:

Ein Apoplex wird in über 80 % der Fälle durch einen Hirninfarkt ausgelöst. Dabei führt ein Blutgerinnsel oder Arteriosklerose zu einem Gefäßverschluss im Gehirn. Die Folge ist eine akute Durchblutungsstörung in der betroffenen Hirnregion, die zu einem Sauerstoffmangel in den Nervenzellen führt, die dadurch geschädigt werden.

In etwa 15 % der Fälle kommt es durch eine Blutung im Gehirn zum Apoplex. Gründe hierfür können ein zu hoher Blutdruck, eine Schädigung der Gefäßwände z. B. durch Arteriosklerose oder Gefäßmissbildungen (Aneurysmen) sein. Die Blutung führt zum Absterben von Hirnzellen.

Die Folgen sind vielfältig und abhängig von der Größe und Lokalisation des geschädigten Hirnareals, z. B.: Schwindel; Bewusstlosigkeit; epileptische Anfälle; Kopfschmerzen; Sehstörungen; Sprachstörungen; Lähmungen, oft halbseitig (Hemiparese).

Ein Apoplex kann unterschiedlich lange anhalten. Manche Schlaganfälle gehen schnell wieder vorbei und die Symptome bilden sich oft komplett zurück. Ein Schlaganfall kann aber auch zu einer lebenslangen Behinderung oder zum Tod führen.

## 2. Aufgabe: Herr Schmidbauer erleidet einen Apoplex.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie die genannten Symptome.

c) Schreiben Sie die Symptome an die richtige Stelle in die Tabelle ein.

d) Kennen Sie noch weitere Symptome eines Apoplex?  
Tragen Sie auch diese ein.

### Lösung zu b):

...

Als er endlich mal wieder Zeit für Gartenarbeit hatte, bekam er ein seltsames Gefühl im rechten Arm:

Der Arm fühlte sich taub und kraftlos an.

Das hatte er neulich schon einmal für einige Stunden gespürt.

Er hatte es auf seine Rückenbeschwerden geschoben.

Doch heute kamen noch Schwindel und Übelkeit hinzu.

Außerdem sah er verschwommen und fiel zu Boden.

Er wollte um Hilfe rufen, doch er konnte die Worte nicht mehr richtig aussprechen.

Nach einer für ihn gefühlten Ewigkeit konnte er wieder sehen.  
Es waren aber wohl nur einige Minuten oder maximal eine halbe Stunde vergangen.  
Er schaffte es, sein Handy zu erreichen und die Notruftaste zu drücken.  
Kurz darauf konnte er auch sein rechtes Bein kaum mehr bewegen.  
Herr Schmidbauer wurde sehr schläfrig und war wie benommen.  
Er nahm kaum mehr wahr, dass der Rettungswagen vorfuhr.

### Durchführungshinweis:

Bearbeiten Sie die Aufgabenteile c) und d) möglichst gemeinsam im Plenum.

### Lösungsvorschlag zu c):

spezifische Symptome: halbseitige Lähmung in Arm und Bein, Bewusstseinsstörung, Sprachstörung, Empfindungsstörung (Taubheit), Wahrnehmungsstörung

unspezifische Symptome: Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen, Benommenheit, Schläfrigkeit, plötzliches Hinfallen

### Lösungsvorschlag zu d):

spezifische Symptome: Unfähigkeit zu zielgerichteten Handlungen, Bewusstlosigkeit (auch über mehrere Tage)

unspezifische Symptome: Teilnahmslosigkeit, akute Verwirrtheit, Schluckstörungen, Erbrechen, Krampfanfälle

### Auswertungshinweis:

Unspezifische Symptome können auch Ausdruck von anderen Grunderkrankungen sein, zum Beispiel Unterzucker beim Diabetes mellitus oder bei Epilepsie (Krampfanfälle).

**3. Aufgabe:** Im Fallbeispiel werden einige Risikofaktoren für einen Apoplex genannt. Es gibt aber auch noch andere.



Welche Risikofaktoren können Sie aus den Silben zusammensetzen? Schreiben Sie die Risikofaktoren auf.

#### Durchführungshinweis:

Im Aufgabenteil a) sollen die Lernenden die Risikofaktoren für einen Apoplex aus einzelnen Silben zusammensetzen. Dabei können sie die Angaben im Fallbeispiel der 2. Aufgabe zur Hilfe nehmen. Weisen Sie daraufhin, dass einige Begriffe aus zwei Wörtern bestehen und dass insbesondere hier die Groß- und Kleinschreibung beachtet werden muss.

#### Lösung zu a):

Bluthochdruck, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus, Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel, Alkoholkonsum

#### Hinweis zu Binnendifferenzierung:

Wenn Sie mit den Lernenden tiefer in die Thematik einsteigen wollen, bietet sich eine Gruppenarbeit an. Dabei sucht sich jede Gruppe einen der Risikofaktoren aus und recherchiert, warum dieser Faktor einen Schlaganfall begünstigen kann. Stellen Sie dazu Lehrbücher, Zeitschriften und wenn möglich einen Internet-Zugang zur Verfügung. Die Ergebnisse der Recherche sollen grafisch anschaulich auf einem Plakat festgehalten und anschließend im Plenum präsentiert werden. Teilen Sie hierzu an die Gruppen unterschiedlich farbige Kartons (DIN A 2 oder größer) aus. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, die Ergebnisse mit Hilfe eines OH-Projektors oder einer Dokumentenkamera an die Wand zu bringen.

#### Auswertungshinweis:

Im Anschluss können Sie vertiefend auf die generellen Probleme des heutigen Lebenswandels in der westlichen Welt eingehen. Das sog. metabolische Syndrom oder tödliche Quartett (Fettleibigkeit – vor allem am Bauch, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und erhöhte Glukosekonzentration im Blut) kommt in der Krankheitslehre sehr häufig vor. Die Lernenden werden in unterschiedlichen Kontexten damit konfrontiert werden. Die Grundproblematik ist eine hyperkalorische Ernährung und Bewegungsmangel. Diese Problematik verstärkt sich mit zunehmendem Lebensalter. Hier bietet sich auch an, mit den Lernenden über mögliche Lösungsansätze zu diskutieren (Maßnahmen gegen Bewegungsmangel, ernährungsbewusstes Verhalten etc.).

**4. Aufgabe: Ein Apoplex ist immer eine Notfallsituation.**

Was muss der Reihe nach gemacht werden?  
Ordnen Sie die Ziffern 1-5 den Maßnahmen zu.

---

**Lösung:**

1. Krankenwagen/Notarzt rufen
2. in Klinik mit spezieller Fachabteilung transportieren
3. Vitalfunktionen stabilisieren
4. Ursachen abklären
5. ggf. Gerinnsel mit Medikamenten auflösen

**Auswertungshinweis:**

Ein Schlaganfall ist eine Notfallsituation, in der es darauf ankommt, keine Zeit zu verlieren. Der unverzügliche Transport der Patientin/des Patienten in eine geeignete Klinik hat daher Vorrang. Nach Stabilisierung der Vitalfunktionen kann die Ursache mittels Computertomografie abgeklärt werden. Liegt der Schlaganfall noch nicht länger als 3-6 Stunden zurück, kann ein evtl. vorhandenes Blutgerinnsel medikamentös aufgelöst werden.





# Pflegerische Besonderheiten nach einem Apoplex

1. Aufgabe: Schlaganfall-Patienten erhalten häufig eine Therapie nach dem Bobath-Konzept.

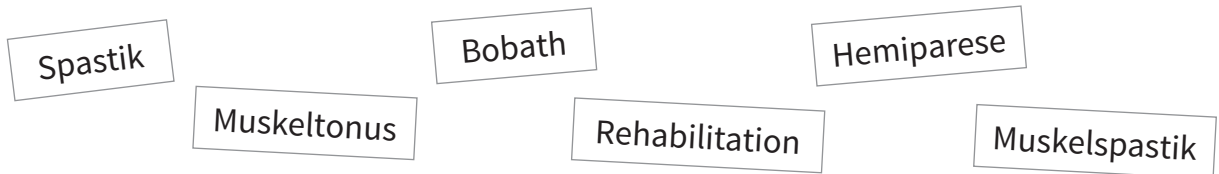


a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die fehlenden Fachwörter in die Lücken.

Achtung: Einige Wörter müssen mehrfach eingesetzt werden.

Achten Sie auch auf die richtige Form!



Häufig kommt es bei einem Schlaganfall zu einer Halbseitenlähmung.

Der Fachausdruck dafür ist \_\_\_\_\_.

Der Mensch ist darauf angewiesen,  
dass beide Körperhälften zusammenspielen.

Ein Problem auf einer Seite des Körpers  
wirkt sich auch auf die scheinbar gesunde andere Seite aus.

Daher spricht man von einer stärker betroffenen  
und einer weniger stark betroffenen Körperseite.

Nach einem Schlaganfall ist die Muskelspannung anfangs meist schlaff,  
später entwickelt sich häufig eine Muskelverkrampfung.

Der Fachausdruck für Muskelspannung ist \_\_\_\_\_.

Muskelverkrampfung nennt man \_\_\_\_\_

oder auch nur \_\_\_\_\_.

Bei einer \_\_\_\_\_

zieht sich z. B. das Handgelenk nach innen oder die Finger krallen sich ein.

Zur Behandlung gibt es ein spezielles Konzept.

Es wurde von Berta und Karel \_\_\_\_\_ entwickelt.

Das Konzept hilft, bleibende \_\_\_\_\_ zu verringern  
und verlorene Fähigkeiten zur Bewegung wieder zu erlernen.

Bei diesem Konzept werden die Betroffenen u. a. besonders gelagert.

Außerdem werden spezielle Bewegungsabläufe geübt.

Wichtig ist, dass die Lagerungen und Bewegungsübungen  
direkt nach dem Akutereignis beginnen.

Alles, was am Patienten oder in seinem unmittelbaren Umfeld geschieht,  
soll der \_\_\_\_\_ dienen.

Bei der \_\_\_\_\_ sollen die beeinträchtigten  
Fähigkeiten weitestgehend wiederhergestellt werden.



c) Recherchieren Sie:

**Wie funktioniert das Bobath-Konzept?**

**Schreiben Sie 3-4 ganze Sätze zur Erklärung.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Aufgabe: Nach einem Schlaganfall ist es wichtig,  
die stärker betroffene Seite zu aktivieren und anzuregen.  
Dies wirkt auch der einseitigen Wahrnehmung entgegen.



- a) Lesen Sie, welche Maßnahmen die Wahrnehmung fördern.
- b) Diskutieren Sie:
- Welche Gegenstände sollten sich an der weniger betroffenen Seite befinden?
  - Welche Tätigkeiten sollten an der weniger betroffenen Seite durchgeführt werden?

**Die Wahrnehmung wird gefördert, wenn:**

- Pflegemaßnahmen von der stärker betroffenen Seite her ausgeführt werden.
- Besucher auf der stärker betroffenen Seite Platz nehmen.
- Gegenstände und Reize im Raum sich auf der stärker betroffenen Seite befinden.

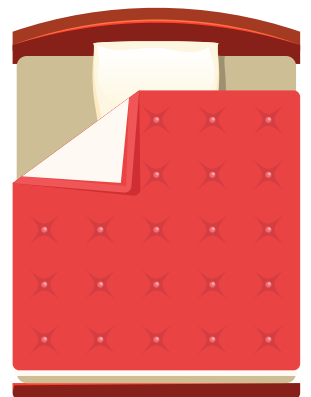


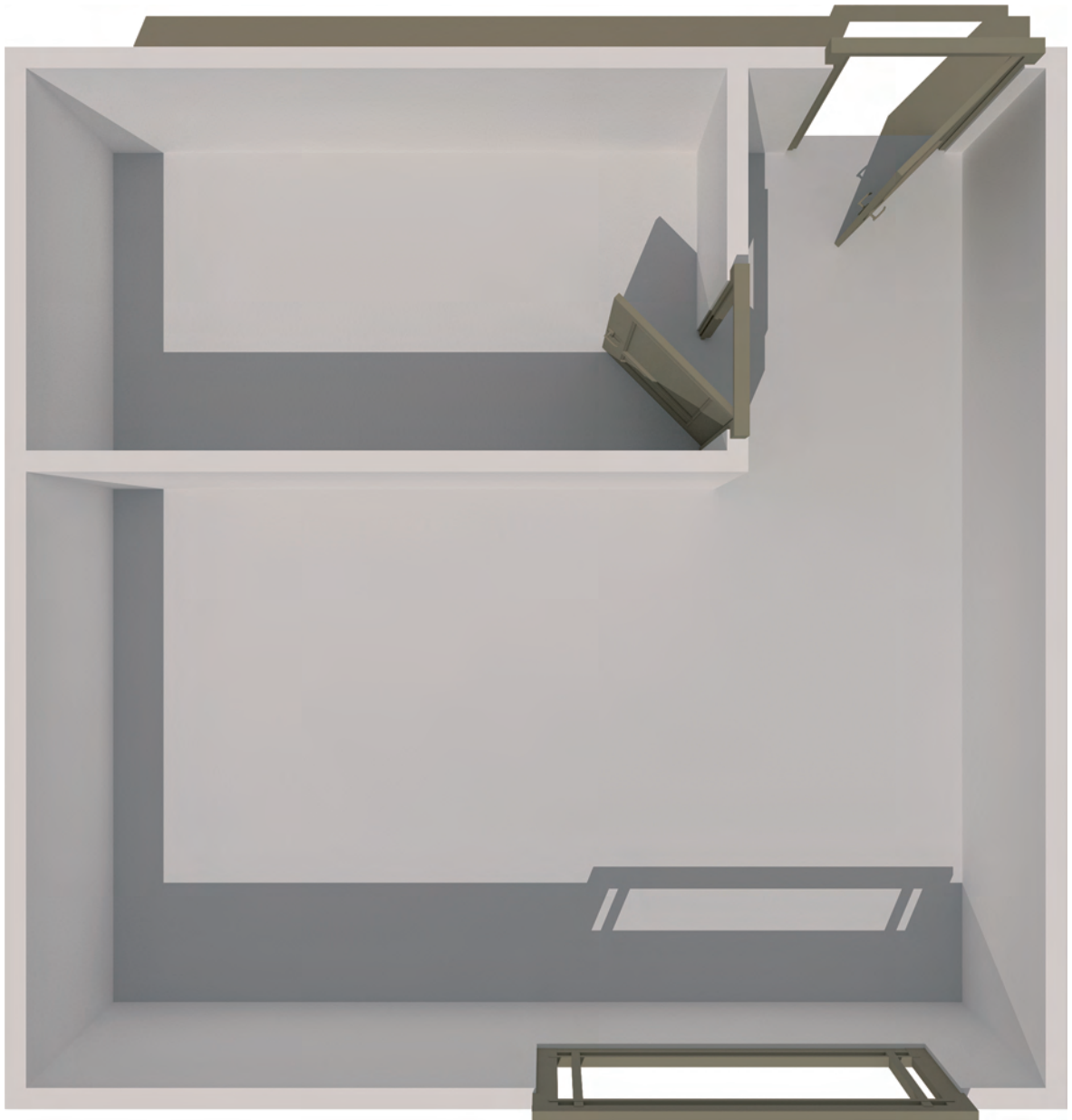
- c) Dies ist das Pflegezimmer von Frau Graf.  
Seit einem Schlaganfall vor 3 Monaten  
ist ihre linke Körperhälfte gelähmt.

An welcher Stelle im Raum  
sollten folgende Gegenstände stehen?

- Bett
- Fernseher
- Nachttisch
- Besucherstuhl
- Notklingel

Schneiden Sie die Gegenstände aus  
und ordnen Sie sie im Raum an.





3. Aufgabe: Gemeinsam mit der neuen Pflegehelferin Barbara Dell



haben Sie Frau Graf in den Sessel gesetzt.

Nun möchten Sie Frau Dell erklären, worauf sie achten muss, wenn sie den linken Arm von Frau Graf richtig lagern will.

a) Lesen Sie die Sätze.

b) Formulieren Sie aus den zwei Hauptsätzen  
einen Wenn-Dann-Satz.  
Dabei stehen beide Satzteile im Präsens.

c) Schreiben Sie die Sätze auf.

Sie bewegen den Arm von Frau Graf.

Sie müssen immer den Ellenbogen unterstützen.

*Wenn Sie den Arm von Frau Graf bewegen,*

*(dann) müssen Sie immer den Ellenbogen unterstützen.*

Sie möchten den Arm von Frau Graf lagern.

Sie beugen vorsichtig ihren Ellenbogen und lagern den Arm auf ein Kissen.

Sie unterstützen den Arm nicht.

Die Schulter fällt herunter.

Die Hand liegt abgeknickt zur Handinnenfläche.  
Der Rückfluss aus den Venen wird behindert.

---

---

---

Frau Graf möchte in ihrem Sessel sitzen.  
Man muss aufpassen, dass sie nicht nach vorne fällt.

---

---

---

**4. Aufgabe: Ein Schlaganfall kann Probleme bei der Kommunikation zur Folge haben.**



**a) Lesen Sie den Text.**

Nach einem Schlaganfall kann es zu Sprach- und Sprechstörungen kommen.  
Bei einer Sprachstörung ist das Sprachzentrum im Gehirn beeinträchtigt.  
Auch Lesen, Schreiben und Verstehen kann gestört sein.  
Eine Sprachstörung nennt man auch Aphasie.  
Nach einem Schlaganfall kann die Zunge gelähmt sein.  
Oft ist der Mund nicht mehr so beweglich.  
Betroffene hören sich an, als hätten sie einen Kloß im Mund oder Hals.  
Sie sprechen oft mit gepresster, rauer Stimme.  
Ihre Sprechweise ist verlangsamt.  
Man könnte denken, sie wären betrunken.

Die Betroffenen können sich aber durch Schreiben verständlich machen.  
Unterstützen kann man sie, indem man langsam spricht.  
Man sollte auch viel Geduld haben beim Verstehen und Antworten geben.  
Es hilft aber nicht, einfach lauter zu sprechen  
oder kindliche Ausdrucksweisen zu benutzen.  
Besser zu verstehen sind kurze Sätze  
und Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können.  
Außerdem sollte deutlich gemacht werden,  
wenn etwas nicht verstanden wurde.

**b) Beantworten Sie die Fragen zum Text schriftlich.**

Wie kommt es zu Sprachstörungen nach einem Schlaganfall?

---

---

---

Wie hört sich die Stimme von Menschen mit Aphasie an?

---

---

---

Wie sollte man mit Menschen mit Aphasie kommunizieren?

---

---

---

---

---

**5. Aufgabe:** Bei einem Apoplex entstehen zudem oft Schluckstörungen.  
Das nennt man Dysphagie.



**a) Erklären Sie in 3-4 Sätzen:  
Was kann bei einer Schluckstörung passieren?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**b) Pflegekräfte müssen bei Schluckstörungen  
oft das Essen anreichern.  
Was sollten sie dabei beachten?  
Streichen Sie die falschen Aussagen durch.**

- Betroffene sollten beim Essen am Tisch sitzen / im Bett liegen.
- Der Oberkörper sollte im Hüftbereich gestreckt / gebeugt sein.
- Der Kopf sollte leicht nach vorn / nach hinten geneigt sein.
- Die Zahnprothese muss eingesetzt / herausgenommen werden.
- Dickflüssige / dünnflüssige Speisen und Getränke können leichter geschluckt werden.
- Pflegekräfte müssen warten, bis die Patienten gekaut / geschluckt haben.
- Vermeiden / Fördern Sie Unruhe und Gespräche.
- Der Betroffene soll nach dem Essen mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben / spazieren gehen.
- Nach der Nahrungsaufnahme wird eine gründliche Körperpflege / Mundpflege durchgeführt.



6. Aufgabe: In dieser Lerneinheit sind Ihnen viele Fachbegriffe begegnet.



- a) Finden Sie 7 Fachwörter zum Schlaganfall  
senkrecht oder waagerecht im Suchsel.  
Markieren Sie die Fachwörter.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | T | H | K | I | R | W | F | L | O | E | O | D | K |
| C | A | P | H | A | S | I | E | X | Y | S | G | T | U |
| T | P | L | L | R | Ö | D | E | T | N | K | I | L | O |
| D | O | R | T | D | I | E | T | Z | U | V | N | E | N |
| S | P | A | E | Y | I | T | Z | U | M | M | N | C | H |
| O | L | S | Y | S | M | L | Ö | A | F | B | E | W | L |
| H | E | M | I | P | A | R | E | S | E | L | Ü | M | G |
| Z | X | R | E | H | N | K | G | P | F | U | L | J | P |
| A | S | S | F | A | V | H | I | I | K | G | Z | S | R |
| R | T | H | M | G | N | N | O | R | A | E | R | P | I |
| N | Ö | Ü | D | I | A | S | X | A | T | E | N | A | I |
| F | B | O | E | E | F | G | H | T | O | N | U | S | T |
| Z | E | R | F | H | J | I | P | I | T | R | I | T | E |
| B | G | J | U | A | A | D | E | O | M | K | H | I | Ö |
| A | S | R | Z | O | P | R | U | N | G | E | R | K | E |

b) Schreiben Sie die Fachwörter in die linke Spalte der Tabelle.



c) Ergänzen Sie die deutsche Bezeichnung oder Erklärung  
in der rechten Spalte der Tabelle.

| Fachbegriff | deutsche Bezeichnung |
|-------------|----------------------|
| Apoplex     | Schlaganfall         |
|             |                      |
|             |                      |
|             |                      |
|             |                      |
|             |                      |
|             |                      |

# Pflegerische Besonderheiten nach einem Apoplex

1. Aufgabe: Schlaganfall-Patienten erhalten häufig eine Therapie nach dem Bobath-Konzept.



- a) Lesen Sie den Text.
- 
- b) Schreiben Sie die fehlenden Fachwörter in die Lücken. Achtung: Einige Wörter müssen mehrfach eingesetzt werden. Achten Sie auch auf die richtige Form!
- 
- c) Recherchieren Sie: Wie funktioniert das Bobath-Konzept? Schreiben Sie 2-3 ganze Sätze zur Erklärung.
- 

## Lösung zu b):

Häufig kommt es bei einem Schlaganfall zu einer Halbseitenlähmung.

Der Fachausdruck dafür ist **Hemiparese**.

Der Mensch ist darauf angewiesen, dass beide Körperhälften zusammenspielen.

Ein Problem auf einer Seite des Körpers

wirkt sich auch auf die scheinbar gesunde andere Seite aus.

Daher spricht man von einer stärker und einer weniger stark betroffenen Körperseite.

Nach einem Schlaganfall ist die Muskelspannung anfangs meist schlaff,

später entwickelt sich häufig eine Muskelverkrampfung.

Der Fachausdruck für Muskelspannung ist **Muskeltonus**.

Muskelverkrampfung nennt man **Muskelspastik**

oder auch nur **Spastik**.

Bei einer **Spastik** zieht sich z. B. das Handgelenk nach innen

oder die Finger krallen sich ein.

Zur Behandlung gibt es ein spezielles Konzept.

Es wurde von Berta und Karel **Bobath** entwickelt.

Das Konzept hilft, bleibende **Spastiken** zu verringern

und verlorene Fähigkeiten zur Bewegung wieder zu erlernen.

Bei diesem Konzept werden die Betroffenen u. a. besonders gelagert.

Außerdem werden spezielle Bewegungsabläufe geübt.

Wichtig ist, dass die Lagerungen und Bewegungsübungen direkt nach dem Akutereignis beginnen.

Alles, was am Patienten oder in seinem unmittelbaren Umfeld geschieht, soll der **Rehabilitation** dienen.

Bei der **Rehabilitation** sollen die beeinträchtigten Fähigkeiten weitestgehend wiederhergestellt werden.

### Lösungsvorschlag zu c):

Das Bobath-Konzept nutzt die Fähigkeit des Gehirns sich umorganisieren zu können (Plastizität des Gehirns). Gesunde Regionen im Gehirn können die Aufgaben von geschädigten Hirnregionen übernehmen. Dies wird beim Bobath-Konzept durch gezielte Lagerungen und Bewegungsübungen unterstützt. Da das Gehirn immer lernt, muss das Konzept konsequent an 24 Stunden am Tag angewendet werden.

→ Modul Prophylaxen, 6. Baustein, LE 2 Maßnahmen zur Mobilitätsförderung

### Auswertungshinweis:

Hier ist es möglich, noch tiefer auf das Bobath-Konzept einzugehen. Sie finden viele Informationen dazu im Internet, z. B. unter <http://www.bobath-konzept-deutschland.de/>.

Auch viele Fachbücher widmen sich diesem Thema, z. B.:

Friedhoff, Michaela/Schieberle, Daniela (2014): Praxis des Bobath-Konzepts: Grundlagen – Handling – Fallbeispiele (Pflegepraxis) oder

Dammshäuser, Birgit (2012): Bobath-Konzept in der Pflege (DVD mit Handlings): Grundlagen, Problemerkennung und Praxis.

Vor allem das Werk von Dammshäuser ist gut für den Einsatz im Pflegeunterricht geeignet, um Sequenzen zu zeigen und zu erklären. Dadurch können die Lernenden leichter nachvollziehen, um was es in diesem Konzept konkret geht.

Zudem könnte man einen spezialisierten Physiotherapeuten in den Unterricht einladen, der den Lernenden einige Lagerungen und Konzeptgrundsätze zeigt und mit ihnen am Bett übt.

2. Aufgabe: Nach einem Schlaganfall ist es wichtig, die stärker betroffene Seite zu aktivieren und anzuregen. Dies wirkt auch der einseitigen Wahrnehmung entgegen.



a) Lesen Sie, welche Maßnahmen die Wahrnehmung fördern.

b) Diskutieren Sie:

- Welche Gegenstände sollten sich an der weniger betroffenen Seite befinden?
- Welche Tätigkeiten sollten an der weniger betroffenen Seite durchgeführt werden?

c) Dies ist das Pflegezimmer von Frau Graf. Seit einem Schlaganfall vor 3 Monaten ist ihre linke Körperhälfte gelähmt.

An welcher Stelle im Raum sollten folgende Gegenstände stehen?

- Bett
- Fernseher (TV)
- Nachttisch (NT)
- Besucherstuhl (BS)
- Notklingel (K)

Schneiden Sie die Gegenstände aus und ordnen Sie sie im Raum an.

#### Auswertungshinweis zu b):

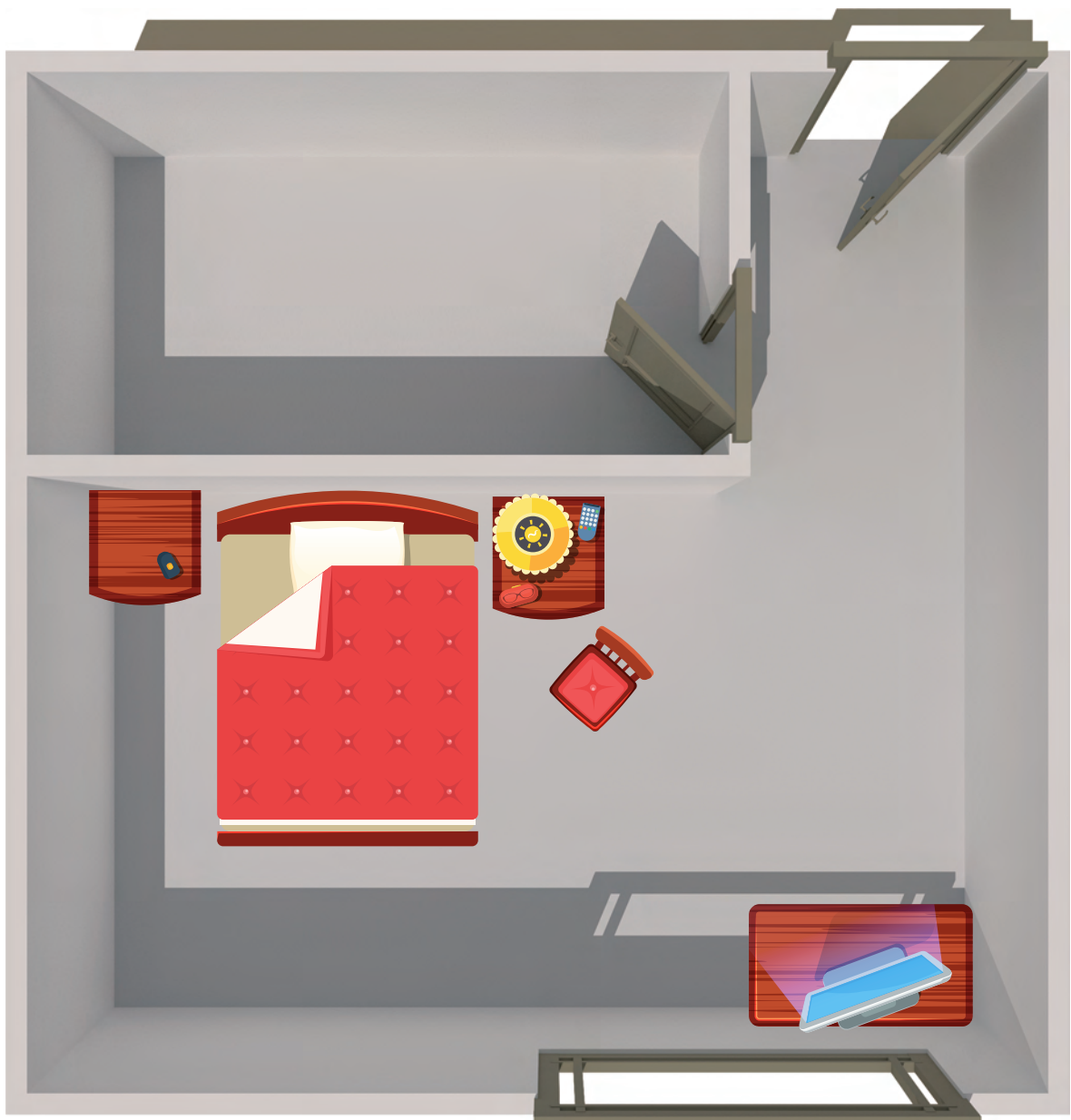
Das Prinzip der Aktivierung und Anregung der stärker betroffenen Seite sollte nicht angewendet werden bei Gegenständen, die im Notfall schnell erreicht werden müssen (z. B. Urinflasche oder Notglocke). Außerdem dürfen Blutdruckmessungen und Injektionen aufgrund eines möglicherweise vorliegenden Schulter-Hand-Syndroms nicht auf der gelähmten Seite durchgeführt werden.

#### Durchführungshinweis zu c):

Die Lernenden schneiden die Gegenstände aus und überlegen sich gemeinsam mit einer Partnerin/einem Partner deren Anordnung im Raum. Anschließend werden die Gegenstände aufgeklebt. Stellen Sie hierzu Klebestifte zu Verfügung. Die Auswertung sollte im Plenum erfolgen. Heften Sie die unterschiedlichen Gestaltungsvorschläge an die Tafel/Wand und diskutieren Sie darüber.

**Lösungsvorschlag zu c):**

Idealerweise sollte bei der Raumgestaltung darauf geachtet werden, dass die meisten Reize von der stärker betroffenen Seite auf Frau Graf einwirken. Dementsprechend sind die Gegenstände im Lösungsvorschlag angeordnet: Nachttisch (NT), Fenster, Besucherstuhl (BS) und Fernseher (TV) befinden sich links von Frau Graf. Zudem treten Besucher/Pflegekräfte von der linken Seite an Frau Graf heran, da die Zimmertür sich auf dieser Seite befindet. Pflegemaßnahmen lassen sich bei dieser Anordnung auch leichter von der stärker betroffenen Seite aus durchführen. Einzig die Notklingel (K) sollte an der rechten Bettseite angebracht werden, damit sie im Notfall schnell erreicht werden kann.



3. Aufgabe: Gemeinsam mit der neuen Pflegehelferin Barbara Dell haben Sie Frau Graf in den Sessel gesetzt. Nun möchten Sie Frau Dell erklären, worauf sie achten muss, wenn sie den linken Arm von Frau Graf richtig lagern will.



- a) Lesen Sie die Sätze.
- 
- b) Formulieren Sie aus den zwei Hauptsätzen einen Wenn-Dann-Satz. Dabei stehen beide Satzteile im Präsens.
- 
- c) Schreiben Sie die Sätze auf.
- 

### Lösungsvorschlag:

Sie bewegen den Arm von Frau Graf. Sie müssen immer den Ellenbogen unterstützen.

*Wenn Sie den Arm von Frau Graf bewegen, dann müssen Sie immer den Ellenbogen unterstützen.*

Sie möchten den Arm von Frau Graf lagern. Sie beugen vorsichtig ihren Ellenbogen und lagern den Arm auf ein schmales Kissen.

*Wenn Sie den Arm von Frau Graf lagern möchten, dann beugen Sie vorsichtig ihren Ellenbogen und lagern den Arm auf ein schmales Kissen.*

Sie unterstützen den Arm nicht. Die Schulter fällt herunter.

*Wenn Sie den Arm nicht unterstützen, dann fällt die Schulter herunter.*

Die Hand liegt abgeknickt zur Handinnenfläche. Der Rückfluss aus den Venen wird behindert.

*Wenn die Hand abgeknickt zur Handinnenfläche liegt, dann wird der Rückfluss aus den Venen behindert.*

Frau Graf möchte in ihrem Sessel sitzen. Man muss aufpassen, dass sie nicht nach vorne fällt.

*Wenn Frau Graf in ihrem Sessel sitzen möchte, dann muss man aufpassen, dass sie nicht nach vorne fällt.*



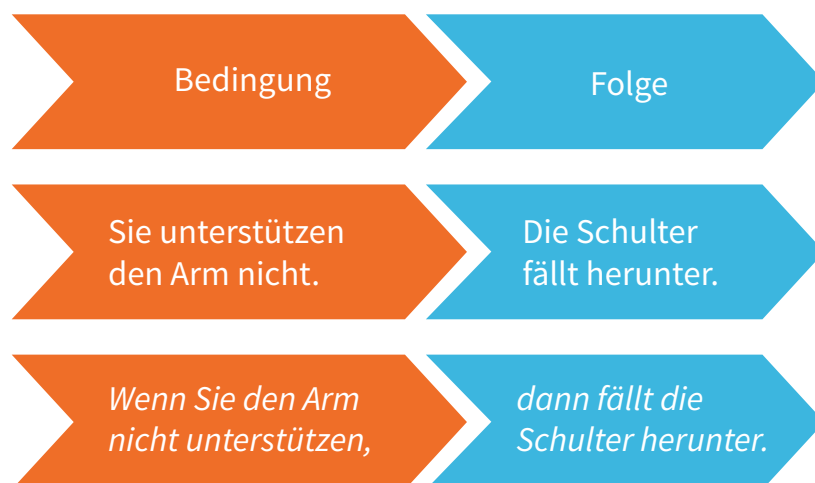
**Auswertungshinweis:**

Bei dieser Übung geht es um den realen Bedingungssatz (Konditionalsatz I) in der Wenn-Dann-Konstruktion. Dabei ist das „dann“ fakultativ, d. h. man kann es setzen, muss es aber nicht.

*Wenn Sie den Arm nicht unterstützen, (dann) fällt die Schulter herunter.*

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Die beiden Hauptsätze der Übung sind bereits in der richtigen logischen Reihenfolge. Das bedeutet: *Der Wenn-Satz beschreibt die Bedingung, der Dann-Satz die Folge.*



Bei Konditionalsätzen spielt aber die logische Folge eine Rolle. Sie können bei einer leistungsstarken Lernendengruppe, die keine Probleme mit der Konditional-konstruktion hat, die Hauptsätze in unterschiedlicher Reihenfolge angeben. Die Lernenden müssen dann selber erkennen, welcher Satz die Bedingung beschreibt und welcher die Folge ausdrückt. Dann erst können sie den richtigen Konditional-satz bilden.

Beispiel:

Die Schulter fällt herunter. Sie unterstützen den Arm nicht.

*Wenn Sie den Arm nicht unterstützen, dann fällt die Schulter herunter.*



**4. Aufgabe: Ein Schlaganfall kann Probleme bei der Kommunikation zur Folge haben.**

a) Lesen Sie den Text.



b) Beantworten Sie die Fragen zum Text schriftlich.

**Lösungsvorschlag zu b):**

Wie kommt es zu Sprachstörungen nach einem Schlaganfall? Durch den Schlaganfall ist das Sprachzentrum im Gehirn beeinträchtigt.

Wie hört sich die Stimme von Menschen mit Aphasie an? Die Betroffenen hören sich an, als hätten sie einen Kloß im Hals oder Mund. Ihre Stimme ist oft rau und gepresst. Sie sprechen langsam und als wären sie betrunken.

Wie sollte man mit Menschen mit Aphasie kommunizieren? Man kann mit ihnen schriftlich kommunizieren. Bei der mündlichen Kommunikation sollte man geduldig sein, nicht zu laut sprechen und keine Kindersprache benutzen. Die Sätze sollten kurz sein und die Fragen mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Man sollte sagen, wenn man etwas nicht verstanden hat.

5. Aufgabe: Bei einem Apoplex entstehen zudem oft Schluckstörungen. Das nennt man Dysphagie.



- a) Erklären Sie in 3-4 Sätzen: Was kann bei einer Schluckstörung passieren?
- b) Pflegekräfte müssen bei Schluckstörungen oft das Essen anreichern. Was sollten sie dabei beachten? Streichen Sie die falschen Aussagen durch.

#### Lösungsvorschlag zu a):

Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten können sich sehr leicht verschlucken und dadurch können Nahrungsreste in die Luftröhre gelangen. Das wird als Aspiration bezeichnet. Wenn Speisen oder Getränke in die Luftröhre und Lunge gelangen, kann es zu einer lebensgefährlichen Aspirations-Pneumonie kommen.

#### Lösung zu b):

- Betroffene sollten beim Essen am Tisch sitzen / ~~im Bett liegen~~.
- Der Oberkörper sollte im Hüftbereich ~~gestreckt~~ / gebeugt sein.
- Der Kopf sollte leicht nach vorn / ~~nach hinten~~ geneigt sein.
- Die Zahnprothese muss eingesetzt / ~~herausgenommen~~ werden.
- Dickflüssige / ~~dünne~~flüssige Speisen und Getränke können leichter geschluckt werden.
- Pflegekräfte müssen warten, bis die Patienten ~~gekau~~ / geschluckt haben.
- Vermeiden / ~~Fördern~~ Sie Unruhe und Gespräche.
- Der Betroffene soll nach dem Essen mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben / ~~spazieren gehen~~.
- Nach der Nahrungsaufnahme wird eine gründliche Körperpflege / Mundpflege durchgeführt.

#### Auswertungshinweis:

Vor allem Patientinnen und Patienten, die nach dem Schlaganfall unter einer Sprachstörung leiden, sind von Schluckstörungen betroffen. Oft fehlen ihnen wichtige Schutzreflexe wie Räuspern oder Husten. Es kann zum unbemerkten Verschlucken kommen, der sog. stillen Aspiration. Um diese zu vermeiden, werden Betroffene meist vorübergehend über eine Sonde künstlich ernährt, bis sich die Schluckstörung gebessert hat. Zugleich werden Logopäden zur Behandlung hinzugezogen. Logopäden sind Fachleute, die sich mit den Funktionen des Sprechens und Schluckens befassen.

6. Aufgabe: In dieser Lerneinheit sind Ihnen viele Fachbegriffe begegnet.



- a) Finden Sie 7 Fachwörter zum Schlaganfall senkrecht oder waagerecht im Suchsel. Markieren Sie die Fachwörter.
- b) Schreiben Sie die Fachwörter in die linke Spalte der Tabelle.
- c) Ergänzen Sie die deutsche Bezeichnung oder Erklärung in der rechten Spalte der Tabelle.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | T | H | K | I | R | W | F | L | O | E | O | D | K |
| C | A | P | H | A | S | I | E | X | Y | S | G | T | U |
| T | P | L | L | R | Ö | D | E | T | N | K | I | L | O |
| D | O | R | T | D | I | E | T | Z | U | V | N | E | N |
| S | P | A | E | Y | I | T | Z | U | M | M | N | C | H |
| O | L | S | Y | S | M | L | Ö | A | F | B | E | W | L |
| H | E | M | I | P | A | R | E | S | E | L | Ü | M | G |
| Z | X | R | E | H | N | K | G | P | F | U | L | J | P |
| A | S | S | F | A | V | H | I | I | K | G | Z | S | R |
| R | T | H | M | G | N | N | O | R | A | E | R | P | I |
| N | Ö | Ü | D | I | A | S | X | A | T | E | N | A | I |
| F | B | O | E | E | F | G | H | T | O | N | U | S | T |
| Z | E | R | F | H | J | I | P | I | T | R | I | T | E |
| B | G | J | U | A | A | D | E | O | M | K | H | I | Ö |
| A | S | R | Z | O | P | R | U | N | G | E | R | K | E |

### Lösung zu b) und c):

Apoplex – Schlaganfall | Spastik – (Muskel-) Verkrampfung |

Tonus – (Muskel-)Spannung | Aspiration – Speisereste gelangen in die Lunge |

Hemiparese – Halbseitenlähmung | Aphasie – Sprachstörung

### Auswertungshinweis:

Begriffe wie Spastik, Hemiparese, Aphasie, Aspiration und Tonus sind häufig im Pflegealltag zu hören. Die Teilnehmer sollen sich mit diesen Begriffen vertraut machen, um sie in ihrer praktischen Tätigkeit verstehen und anwenden zu können.



|                       |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Häufige Krankheitsbilder im Alter</b>                                                                                                                                                     |
| <b>Baustein:</b>      | <b>6. Herzinsuffizienz</b>                                                                                                                                                                   |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie und Physiologie des Herzens</li> <li>• Was ist eine Herzinsuffizienz?</li> <li>• Therapie und Komplikation von Herzinsuffizienz</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschriften korrekt den Aufbau des Herzens.</li> <li>• beschreiben die Aufgabe(n) des Herzens, der Herzklappen und der Koronararterien.</li> <li>• erklären den Blutkreislauf.</li> <li>• beschreiben die NYHA-Stadien.</li> <li>• erkennen und markieren die NYHA-Stadien in einem Fallbeispiel.</li> <li>• unterscheiden und beschreiben die Links- und die Rechtsherzinsuffizienz.</li> <li>• nennen Medikamente zur Behandlung von Herzinsuffizienz und beschreiben deren Nebenwirkungen.</li> <li>• erklären, was ein Lungenödem ist.</li> <li>• beschreiben Maßnahmen, die bei einem Lungenödem ergriffen werden müssen.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recherchieren zu zweit Informationen zur Herzbettlagerung und trainieren diese Lagerung.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• begründen in einem Beispiel, ob eine Links- oder Rechtsherzinsuffizienz vorliegt.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie des Herzens</li> <li>• Herzinsuffizienz</li> <li>• Therapie und Komplikationen bei Herzinsuffizienz</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit Fallbeispielen</li> <li>• verschiedene Schreib- und Sprechanlässe</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 4 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• blaue und rote Stifte bereitstellen (LE 1)</li> <li>• Video zur Herzinsuffizienz vorbereiten (LE 2)</li> <li>• Fachwörterbücher bereitstellen oder eine Internetrecherche ermöglichen (LE 2)</li> <li>• Informationen zur Herzbettlagerung vorbereiten oder eine Recherche ermöglichen (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>weiterführende Hinweise</b>         | <p>Kurzinformationen zur Herzinsuffizienz: Universitätsklinikum Würzburg/ Geschäftsstelle des Kompetenznetzes Herzinsuffizienz (KNHI) (2017): Ratgeber Herzschwäche. URL: <a href="http://knhi.de/wp-content/uploads/2017/08/KNHI_Ratgeber-Herzschwaeche_2017-final.pdf">http://knhi.de/wp-content/uploads/2017/08/KNHI_Ratgeber-Herzschwaeche_2017-final.pdf</a> [13.02.2020]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



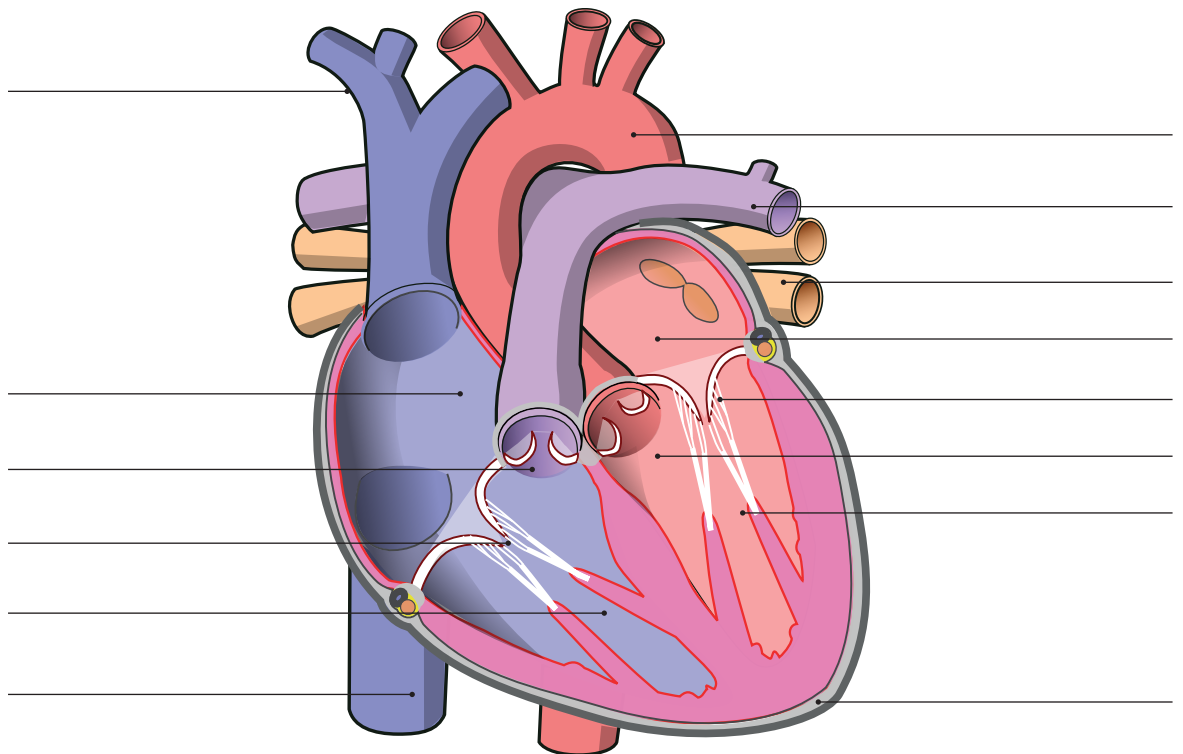
# Anatomie und Physiologie des Herzens

## 1. Aufgabe: Überprüfen Sie Ihr Wissen über das Herz.



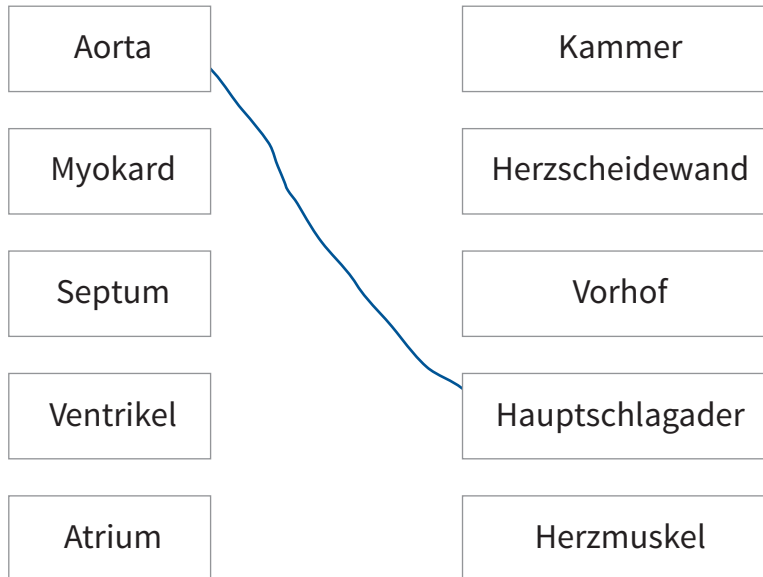
a) Schreiben Sie die Begriffe aus dem Kasten auf die richtige Linie.

Aorta      Herzscheidewand      rechte Herzkammer      obere Hohlvene  
untere Hohlvene      Mitralklappe      linker Vorhof      Lungenvene  
obere Hohlvene      Aortenklappe      Trikuspidalklappe  
linke Herzkammer      Pulmonalklappe      Lungenarterie





b) Welche deutschen und lateinischen Fachbegriffe gehören zusammen?  
Verbinden Sie.



c) Beantworten Sie die Fragen in ganzen Sätzen.

Welche Aufgabe(n)

• hat das Herz?

---

---

---

• haben die Herzklappen?

---

---

---

• haben die Koronararterien?

---

---

---



## 2. Aufgabe: Wie funktioniert der Blutkreislauf?



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die wichtigen Fachausdrücke.

### Der Blutkreislauf

Stellen Sie sich vor, Sie reisen in einem roten Blutkörperchen:

Ihre Reise beginnt im linken Herzvorhof.

Durch die Mitralklappe gelangen Sie in die linke Herzkammer.

Das Herz zieht sich zusammen.

Sie werden mit dem Blutstrom durch die Aortenklappe  
in die Hauptschlagader des Körpers gepumpt.

Der **Körperkreislauf** beginnt.

Sie gelangen über immer kleiner werdende Arterien  
schließlich in das Kapillarnetz.

Dort gibt Ihr Blutkörperchen Sauerstoff,

Nährstoffe und andere wichtige Stoffe ab.

Anschließend nimmt es Kohlendioxid und Abfallstoffe auf.

Über das venöse System fließt das Blut zurück zum Herzen.

Die kleinen Venen sammeln sich zu immer größer werdenden Venen.

Das Blut der unteren Körperhälfte

wird von der unteren Hohlvene gesammelt.

Das Blut der oberen Körperhälfte

wird von der oberen Hohlvene gesammelt.

Beide Hohlvenen münden in den rechten Herzvorhof.

Von dort gelangt das Blutkörperchen durch die Trikuspidalklappe  
in die rechte Herzkammer.

Wenn die rechte Herzkammer sich zusammenzieht,  
werden Sie durch die Pulmonalklappe in die große Lungenarterie gepumpt.

Der **Lungenkreislauf** beginnt.

Die Lungenarterie teilt sich in der Lunge in immer kleinere Arterien auf.

Die kleinsten Blutgefäße,

die Kapillare umspannen die Lungenbläschen (Alveolen).

Hier gibt das rote Blutkörperchen Kohlendioxid ab

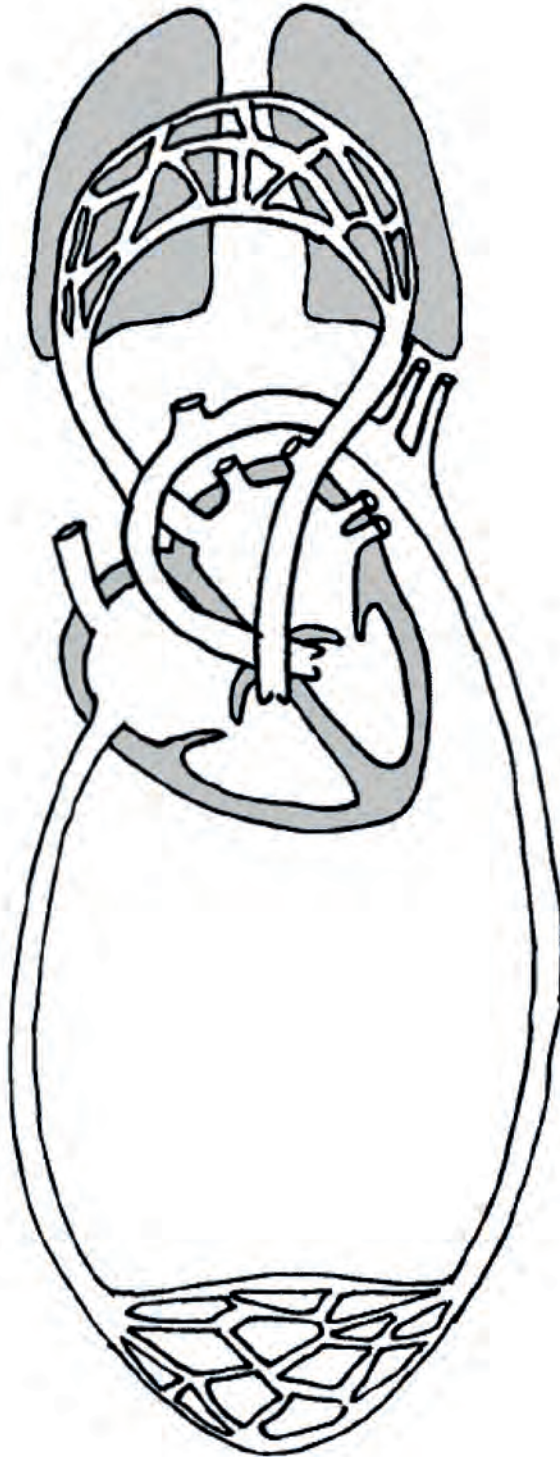
und nimmt Sauerstoff auf.

Es fließt dann durch eine der 4 Lungenvenen in den linken Vorhof.

Sie sind nun wieder zurück an Ihrem Ausgangspunkt.



- c) Lesen Sie den Text erneut und ziehen Sie mit dem Finger  
den Weg des roten Blutkörperchens nach.
- 
- d) Zeichnen Sie mit Pfeilen ein,  
in welche Richtung das Blut fließt.
- 
- e) Zeichnen Sie Blutgefäße und Teile des Herzens
- blau, wenn in ihnen sauerstoffarmes Blut fließt.
  - rot, wenn in ihnen sauerstoffreiches Blut fließt.
-





# Anatomie und Physiologie des Herzens

## 1. Aufgabe: Überprüfen Sie Ihr Wissen über das Herz.



a) Schreiben Sie die Begriffe aus dem Kasten auf die richtige Linie.



b) Welche deutschen und lateinischen Fachbegriffe gehören zusammen? Verbinden Sie.

c) Beantworten Sie die Fragen in ganzen Sätzen.

### Durchführungshinweis:

Um die Symptome einer Herzinsuffizienz überhaupt verstehen zu können, ist es unumgänglich sich zunächst mit den anatomischen Besonderheiten und Funktionen des Herzens vertraut zu machen. Die hier angebotenen Übungen bieten jedoch nur eine oberflächliche Orientierung und können daher als Wiederholung eines umfangreicheren Anatomie- und Physiologieunterrichts genutzt werden.

### Lösung zu a):

(von oben nach unten) Aorta | obere Hohlvene | Lungenarterie | Lungenvene | linker Vorhof | Mitralklappe | linke Herzkammer | Aortenklappe | Herzscheidewand | rechte Herzkammer | Trikuspidalklappe | rechte Vorhof | untere Hohlvene

### Lösung zu b):

Aorta = Hauptschlagader, Myokard = Herzmuskel, Septum = Herzscheidewand, Ventrikel = Kammer, Atrium = Vorhof

### Lösungsvorschlag zu c):

Aufgabe des Herzens: Das Herz pumpt das Blut durch das Gefäßsystem.

Aufgaben der Herzklappen: Die Herzklappen funktionieren wie Ventile. Sie verhindern den Rückstrom des Blutes in die falsche Richtung.

Aufgaben der Koronararterien: Die Koronararterien haben die Aufgabe, den Herzmuskel mit Sauerstoff zu versorgen. Sie entspringen direkt der Aorta.

**2. Aufgabe: Wie funktioniert der Blutkreislauf?**

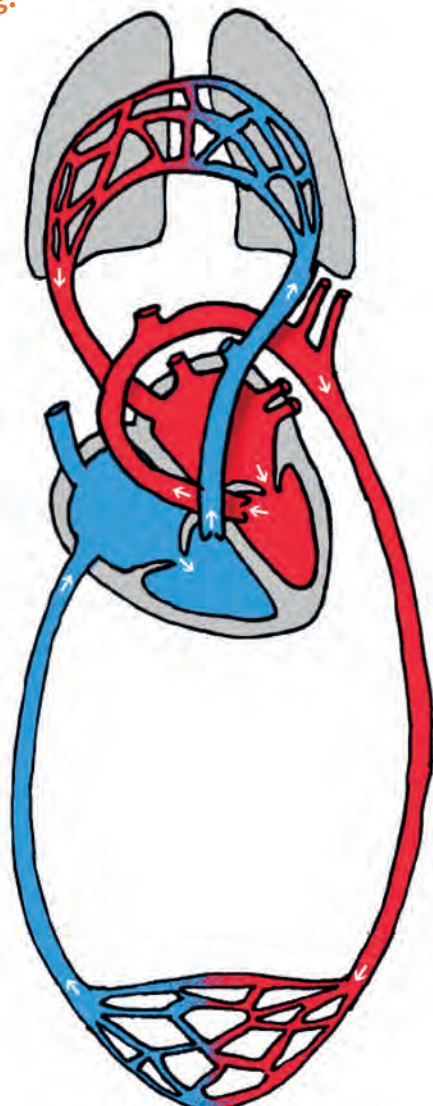
- a) Lesen Sie den Text.
- b) Unterstreichen Sie die wichtigen Fachausdrücke.
- c) Lesen Sie den Text erneut und ziehen Sie mit dem Finger den Weg des roten Blutkörperchens nach.
- d) Zeichnen Sie mit Pfeilen ein, in welche Richtung das Blut fließt.
- e) Zeichnen Sie Blutgefäße und Teile des Herzens
  - blau, wenn in ihnen sauerstoffarmes Blut fließt.
  - rot, wenn in ihnen sauerstoffreiches Blut fließt.

**Durchführungshinweis:**

Mit Hilfe des Textes und der Kenntnis über den Aufbau des Herzens (1. Aufgabe), soll in dieser Aufgabe in mehreren Schritten der Weg des Blutes durch den Körper nachvollziehbar werden.

**Hinweis zur****Binnendifferenzierung:**

Die Aufgabe kann dahingehend variiert werden, dass der Text entweder selbst gelesen, durch eine/n Lernpartner/in oder von Ihnen als Dozent/in für die gesamte Klasse vorgelesen wird.

**Lösung:**

# Was ist eine Herzinsuffizienz?

1. Aufgabe: Wenn das Herz schwach wird.



a) Sehen Sie sich das Video an.

b) Vervollständigen Sie die Sätze zur Herzinsuffizienz.

Bei einer Herzinsuffizienz ist der Herzmuskel \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Das Herz schafft es nicht mehr \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Bei einer Rechtsherzinsuffizienz \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Bei einer Linksherzinsuffizienz \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Durch die schlechtere Blutversorgung werden die Organe \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Symptome einer Herzinsuffizienz sind z. B. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. Aufgabe: Wie weit eine Herzinsuffizienz fortgeschritten ist,



lässt sich anhand der NYHA-Stadien beurteilen.

Die Einteilung wurde von der New York Heart Association (NYHA) festgelegt.

a) Lesen Sie die Informationen zu den NYHA-Stadien.

| NYHA-Stadium                                                                        | Subjektive Beschwerden der Patienten                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Die körperliche Leistungsfähigkeit scheint normal zu sein.<br>Bei Untersuchungen zeigt sich aber bereits eine verminderte Herzleistung.                                        |
|  | Die Herzinsuffizienz macht sich bei Belastungen bemerkbar, z. B. beim Treppensteigen.                                                                                          |
|  | Die körperliche Leistungsfähigkeit ist schon bei geringer körperlicher Anstrengung deutlich eingeschränkt.<br>Die Folgen sind Luftnot und unverhältnismäßig große Erschöpfung. |
|  | Auch im Ruhezustand kommt es zu Beschwerden wie Luftnot oder Erschöpfung.<br>Die Patienten sind überwiegend bettlägerig.                                                       |





b) Lesen Sie das Fallbeispiel.

c) Welche Aussage im Text deutet auf welches NYHA-Stadium hin?

Markieren Sie die Sätze mit unterschiedlichen Farben:

Stadium I – grün, Stadium II – rot, Stadium III – blau,

Stadium IV – gelb.

### Fallbeispiel (Teil 1):

Frau Obermüller wurde im Krankenhaus aufgenommen.

Sie unterhält sich mit ihrer Bettnachbarin über ihre Erkrankung:

„Ich hatte lange Zeit keine Beschwerden.

Die Probleme kamen so nach und nach.

Anfangs ist mir das nur beim Treppensteigen aufgefallen.

Mein Sohn wohnt im 4. Stock.

Immer wenn ich bei ihm ankam,

war ich ziemlich kaputt und außer Puste.

Mit meinen Enkeln habe ich immer Federball im Garten gespielt.

Das fiel mir zunehmend schwerer.

Das Ganze habe ich auf mein Alter geschoben.

Ich habe gedacht, wenn ich gesünder leben würde,

würde ich wieder belastbarer werden.

Aber nichts da!

Genau das Gegenteil war der Fall.

Es wurde immer noch schlimmer.

Im Treppenhaus meines Sohns musste ich immer öfter  
eine Pause einlegen.

Ich kam ziemlich schnell außer Puste bei kleinsten Belastungen.

Ich musste mich abstützen, um noch Luft zu bekommen.

Schon der Weg zum Kiosk an der Straßenecke war ein großer Kraftakt.

Ich bin dann doch mal zum Arzt gegangen.  
Er meinte, es sei höchste Zeit gewesen.  
Der Arzt erklärte mir, dass ich ohne Behandlung  
auch in Ruhe Beschwerden bekommen würde.“

### 3. Aufgabe: Eine Herzinsuffizienz zeigt sich an verschiedenen Symptomen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Erklären Sie: Was bedeutet „kompensieren“?

c) Welche Möglichkeiten hat der Körper,  
um eine Herzschwäche zu kompensieren?  
Stellen Sie Vermutungen an.

#### Fallbeispiel (Teil 2):

Frau Obermüller ist erst einmal nicht zum Arzt gegangen.  
Eine ganze Zeitlang konnte ihr Körper die Herzinsuffizienz kompensieren.  
Doch nach und nach wurde es immer ein bisschen schlechter.  
  
Dann kamen weitere Symptome hinzu:  
Frau Obermüller muss nachts öfter zur Toilette zum Wasserlassen.  
Und dies, obwohl sie sowieso nicht so viel trinkt.  
Sie hat das Gefühl, ihr Herz schlägt schneller.  
Ihr Sohn hat ihren Puls gemessen, nachdem sie bei ihm angekommen war.  
Dieser war deutlich erhöht – über 100 Schläge pro Minute.  
Zudem hatte er den Eindruck, dass der Puls am Handgelenk  
schlecht zu tasten war.  
Und beim Zählen hat er bemerkt,  
dass die Schläge nicht ganz gleichmäßig waren.

Frau Obermüller stellt fest, dass ihre Füße geschwollen sind  
und die Söckchen einschneiden.

Außerdem hat sie ein paar Kilo zugenommen,  
obwohl sie eher weniger als mehr gegessen hatte.

Und zu allem Übel hat sie auch noch Magenprobleme.

Die Bettnachbarin von Frau Obermüller hat ebenfalls eine Herzschwäche.

Auch sie leidet unter einem schnellen Herzschlag,  
ist nicht mehr so belastbar  
und muss nachts öfters zur Toilette.

Allerdings hat sie noch andere Symptome.

Ihre Lippen sehen bläulich aus.

Außerdem atmet sie schwer

und die Venen an ihrem Hals sehen gestaut aus.

**d) Markieren Sie die genannten Symptome  
einer Herzinsuffizienz.**

**e) Begründen Sie:  
Leidet Frau Obermüller unter einer Linksherzinsuffizienz  
oder einer Rechtsherzinsuffizienz?**

Frau Obermüller leidet unter einer \_\_\_\_\_ ,  
weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Aufgabe:** Bei einer Linksherzinsuffizienz und einer Rechtsherzinsuffizienz treten unterschiedliche aber auch gemeinsame Symptome auf.



a) Lesen Sie die Fachwörter.

b) Kennen Sie einige Fachwörter nicht?  
Recherchieren Sie in Lehrbüchern oder im Internet nach ihrer Bedeutung.

c) Schreiben Sie die Bedeutungen auf die Linien.

Nykturie \_\_\_\_\_

periphere Ödeme \_\_\_\_\_

Dyspnoe \_\_\_\_\_

Leistungsminderung \_\_\_\_\_

Herzmuskelvergrößerung \_\_\_\_\_

Tachykardie \_\_\_\_\_

Lippenzyanose \_\_\_\_\_

Stauung der Halsvenen \_\_\_\_\_

Lungenödem \_\_\_\_\_

Gewichtszunahme \_\_\_\_\_

Verdauungsstörungen \_\_\_\_\_

d) Schreiben Sie die Symptome in die richtige Spalte der Tabelle.

| Symptome<br>Linksherzinsuffizienz | Symptome<br>Rechtsherzinsuffizienz | gemeinsame<br>Symptome |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------|
|                                   |                                    |                        |

5. Aufgabe: Welche Krankheitsbilder können zu einer Herzinsuffizienz führen?



Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.

HYP\_\_RT\_\_N\_\_ \_\_

K\_\_R\_\_N\_\_R\_\_ H\_\_RZKR\_\_NKH\_\_ \_\_T

H\_\_RZ\_\_NF\_\_RKT

H\_\_RZKL\_\_PP\_\_NF\_\_HL\_\_R

H\_\_RZMUSK\_\_L-\_\_NTZ\_\_ND\_\_NG

# Was ist eine Herzinsuffizienz?

## 1. Aufgabe: Wenn das Herz schwach wird.



a) Sehen Sie sich das Video an.

b) Vervollständigen Sie die Sätze zur Herzinsuffizienz.

### Durchführungshinweis:

Zur Einführung in das Krankheitsbild Herzinsuffizienz bietet es sich an, das folgende 3-Minuten-Video im Unterricht zu zeigen: <https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek/#gallery-details-herzinsuffizienz-besser-verstehen> (ganz unten auf der Website, 10.02.2020).

Das anschließende Vervollständigen der vorgegebenen Sätze hilft dabei zu überprüfen, ob der Inhalt des Videos auch richtig verstanden wurde.

### Lösungsvorschlag:

Bei einer Herzinsuffizienz ist *der Herzmuskel geschwächt oder versteift*.

Das Herz schafft es nicht mehr, *ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen*.

Bei einer Rechtsherzinsuffizienz *strömt mehr Blut aus dem Körperkreislauf als weiter zur Lunge gepumpt werden kann*.

Bei einer Linksherzinsuffizienz *kann nicht mehr genug Blut in den Körperkreislauf gepumpt werden*.

Symptome einer Herzinsuffizienz sind z. B. *Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Atemprobleme und Wassereinlagerungen*.

### Auswertungshinweis:

Herzinsuffizienz beschreibt einen Zustand, in dem die Leistungsfähigkeit des Herzens sehr eingeschränkt ist. Die Blutmenge, die vom Herzen in die Blutgefäße gepumpt wird, reicht dann nicht mehr aus, um den ganzen Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Dieses Krankheitsbild ist sehr häufig. Es betrifft vor allem ältere und alte Menschen. Eine Herzinsuffizienz kann akut oder chronisch auftreten.

Je nachdem, welche Herzhälfte betroffen ist, unterscheidet man zwischen Links-herzinsuffizienz oder Rechtsherzinsuffizienz. Bei einer Globalherzinsuffizienz sind beide Herzhälften geschwächt. Eine Herzinsuffizienz kann sich akut innerhalb von Stunden bzw. Tagen entwickeln oder chronisch im Lauf von Monaten oder Jahren auftreten.

Hinsichtlich der Auswirkungen einer Herzinsuffizienz auf den Blutkreislauf wird zudem zwischen einem Vorwärtsversagen und einem Rückwärtsversagen unterschieden. Beim Vorwärtsversagen ist das Herzzeitvolumen vermindert. Dadurch pumpt das Herz zu wenig Blut vom linken Herzen über die Aorta in den Körperkreislauf. Beim Rückwärtsversagen kommt es zu einem Rückstau von Blut aus der Lunge und dem Körperkreislauf.

**2. Aufgabe:** Wie weit eine Herzinsuffizienz fortgeschritten ist, lässt sich anhand der NYHA-Stadien beurteilen. Die Einteilung wurde von der New York Heart Association (NYHA) festgelegt.



a) Lesen Sie die Informationen zu den NYHA-Stadien.

b) Lesen Sie das Fallbeispiel.

c) Welche Aussage im Text deutet auf welches NYHA-Stadium hin?  
Markieren Sie die Sätze mit unterschiedlichen Farben:  
Stadium I – grün, Stadium II – rot, Stadium III – blau,  
Stadium IV – gelb.



## Lösung zu c):

**Fallbeispiel (Teil 1):**

Frau Obermüller wurde im Krankenhaus aufgenommen.

Sie unterhält sich mit ihrer Bettnachbarin über ihre Erkrankung:

„Ich hatte lange Zeit keine Beschwerden.

Die Probleme kamen so nach und nach.

Anfangs ist mir das nur beim Treppensteigen aufgefallen.

Mein Sohn wohnt im 4. Stock.

Immer wenn ich bei ihm ankam,

war ich ziemlich kaputt und außer Puste.

Mit meinen Enkeln habe ich immer Federball im Garten gespielt.

Das fiel mir zunehmend schwerer.

Das Ganze habe ich auf mein Alter geschoben.

Ich habe gedacht, wenn ich gesünder leben würde,  
würde ich wieder belastbarer werden.

Aber nichts da!

Genau das Gegenteil war der Fall.

Es wurde immer noch schlimmer.

Im Treppenhaus meines Sohns musste ich immer öfter  
eine Pause einlegen.

Ich kam ziemlich schnell außer Puste bei kleinsten Belastungen.

Ich musste mich abstützen, um noch Luft zu bekommen.

Schon der Weg zum Kiosk an der Straßenecke war ein großer Kraftakt.

Ich bin dann doch mal zum Arzt gegangen.

Er meinte, es sei höchste Zeit gewesen.

Der Arzt erklärte mir, dass ich ohne Behandlung  
auch in Ruhe Beschwerden bekommen würde.“

**3. Aufgabe: Eine Herzinsuffizienz zeigt sich an verschiedenen Symptomen.**

- a) Lesen Sie den Text.
- b) Erklären Sie: Was bedeutet „kompensieren“?
- c) Welche Möglichkeiten hat der Körper, um eine Herzschwäche zu kompensieren? Stellen Sie Vermutungen an.
- d) Markieren Sie die genannten Symptome einer Herzinsuffizienz.
- e) Begründen Sie: Leidet Frau Obermüller unter einer Linksherzinsuffizienz oder einer Rechtsherzinsuffizienz?

**Durchführungshinweis:**

Die Aufgabenteile b) und c) sollten im Plenum bearbeitet werden.

**Auswertungshinweis zu b) und c):**

Wenn eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wird, ist sie meist schon recht weit fortgeschritten, da zu Beginn der Erkrankung i. d. R. noch keine Symptome auftreten. Der Grund hierfür ist, dass der Körper anfangs noch in der Lage dazu ist, die verminderte Pumpleistung des Herzens zu kompensieren, d. h., diese mit verschiedenen Gegenmaßnahmen auszugleichen. Dies gelingt ihm, indem er vermehrt Hormone ausschüttet, welche die Schlagkraft des Herzens, den Blutdruck und das Blutvolumen erhöhen (u. a. Adrenalin, Noradrenalin). Zugleich kommt es zu Umbaumaßnahmen am Herzen selbst:

- Die Herzmuskelfasern verdicken sich (Hypertrophie), um die Pumpkraft zu erhöhen.
- Die Herzmuskelfasern werden gedehnt (Frank-Sterling-Mechanismus), um sich besser zusammenziehen und dadurch besser pumpen zu können.
- Die Herzkammern vergrößern sich (Dilatation), um das größere Blutvolumen aufnehmen zu können.
- Diese Mechanismen können zwar eine Zeitlang dabei helfen, die Herzschwäche auszugleichen (Kompensation), auf Dauer schaden sie aber der Herzfunktion. Es kommt zur Dekompensation:
- Durch die Hypertrophie ist der Herzmuskel weniger elastisch, so dass die Pumpleistung abnimmt.

- Ein vergrößerter Herzmuskel benötigt mehr Sauerstoff, wodurch das Herz zusätzlich belastet wird.
- Vergrößern sich die Herzkammern, kann dies zu undichten Herzklappen führen. Die Folge ist, dass Blut in die Lunge zurückfließt und dort Ödeme entstehen.

### Lösung zu d):

#### Fallbeispiel (Teil 2):

Frau Obermüller ist erst einmal nicht zum Arzt gegangen.

Eine ganze Zeitlang konnte ihr Körper die Herzinsuffizienz kompensieren. Doch nach und nach wurde es immer ein bisschen schlechter.

Dann kamen weitere Symptome hinzu:

Frau Obermüller muss nachts öfter zur Toilette zum Wasserlassen.

Und dies, obwohl sie sowieso nicht so viel trinkt.

Sie hat das Gefühl, ihr Herz schlägt schneller.

Ihr Sohn hat ihren Puls gemessen, nachdem sie bei ihm angekommen war.

Dieser war deutlich erhöht – über 100 Schläge pro Minute.

Zudem hatte er den Eindruck, dass der Puls am Handgelenk schlecht zu tasten war.

Und beim Zählen hat er bemerkt, dass die Schläge nicht ganz gleichmäßig waren.

Frau Obermüller stellt fest, dass ihre Füße geschwollen sind und die Söckchen einschneiden.

Außerdem hat sie ein paar Kilo zugenommen, obwohl sie eher weniger als mehr gegessen hatte.

Und zu allem Übel hat sie auch noch Magenprobleme.

Die Bettnachbarin von Frau Obermüller hat ebenfalls eine Herzschwäche.

Auch sie leidet unter einem schnellen Herzschlag, ist nicht mehr so belastbar

und muss nachts öfters zur Toilette.

Allerdings hat sie noch andere Symptome.

Ihre Lippen sehen bläulich aus.

Außerdem atmet sie schwer und die Venen an ihrem Hals sehen gestaut aus.

**Lösungsvorschlag zu e):**

Frau Obermüller leidet unter einer Rechtsherzinsuffizienz, weil sie geschwollene Füße hat. Diese deuten darauf hin, dass mehr Blut aus dem Körperkreislauf nachströmt, als die rechte Herzkammer zur Lunge weitertransportieren kann.

**Auswertungshinweis:**

Die Bettnachbarin von Frau Obermüller hat Symptome, die auf eine Linksherzinsuffizienz hindeuten. Diese ist erkennbar am sog. „Herzhusten“ und rasselnden Atemgeräuschen, die durch ein Lungenödem hervorgerufen werden. Bei einer Schwäche des linken Herzens kann das sauerstoffreiche Blut nicht mehr vollständig in den Körperkreislauf gepumpt werden. Das Blut staut sich dadurch von der linken Herzhälfte bis in die Lungengefäße. Der Druck des Blutes bewirkt, dass seine flüssigen Anteile ins Lungengewebe gepresst werden. Ein Lungenödem ist die Folge.

- 4. Aufgabe:** Bei einer Linksherzinsuffizienz und einer Rechtsherzinsuffizienz treten unterschiedliche aber auch gemeinsame Symptome auf.



- a) Lesen Sie die Fachwörter.
- b) Kennen Sie einige Fachwörter nicht? Recherchieren Sie in Lehrbüchern oder im Internet nach ihrer Bedeutung.
- c) Schreiben Sie die Bedeutungen auf die Linien.
- d) Schreiben Sie die Symptome in die richtige Spalte der Tabelle.

**Durchführungshinweis zu b):**

Diese Übung zum Fachwortschatz sollten die Lernenden am besten zu zweit oder in einer Kleingruppe bearbeiten. Dadurch kann am besten das Vorwissen der Lernenden aktiviert werden. Halten Sie Lehrbücher bereit oder ermöglichen Sie den Zugang zum Internet.

**Lösung zu b):**

Nykturie – nächtliches Wasserlassen | periphere Ödeme – Wassereinlagerungen in Armen und Beinen | Dyspnoe – Atemnot | Tachykardie – stark beschleunigter Herzschlag | Lippenzyanose – bläuliche Verfärbung der Lippen infolge Sauerstoffmangels | Lungenödem – Wassereinlagerung in der Lunge

## Lösung zu d):

| Symptome<br>Linksherzinsuffizienz                               | Symptome<br>Rechtsherzinsuffizienz                        | gemeinsame<br>Symptome                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Lippenzyanose<br>Stauung der Halsvenen<br>Dyspnoe<br>Lungenödem | periphere Ödeme<br>Gewichtszunahme<br>Verdauungsstörungen | Nykturie<br>Leistungsminderung<br>Tachykardie<br>Herzmuskelvergrößerung |

## 5. Aufgabe: Welche Krankheitsbilder können zu einer Herzinsuffizienz führen?



Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.



## Lösung:

Hypertonie | koronare Herzkrankheit | Herzinfarkt | Herzklappenfehler | Herzmuskel-Entzündung



# Therapie und Komplikationen von Herzinsuffizienz

**1. Aufgabe:** Menschen mit Herzinsuffizienz werden meist mit Medikamenten behandelt.



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie die Medikamente und ihre Nebenwirkungen mit unterschiedlichen Farben.

An Ihrem erster Tag im Pflegeheim „Am Rosenbusch“ kümmern Sie sich um Herrn Seifried. Sie sollen seinen Blutdruck und Puls messen. Dabei stellen Sie fest, dass Herr Seifried einen sehr niedrigen Puls hat. Seine Herzfrequenz ist verlangsamt. Das Messen ist zudem schwierig, weil er von einem trockenen Reizhusten geplagt wird.

Sie berichten der Pflegefachkraft Frau Cham von Ihren Beobachtungen.

Frau Cham: Herr Seifried hat eine Herzinsuffizienz.  
Er bekommt dagegen verschiedene Medikamente.  
Die haben alle Nebenwirkungen.

Sie: Dadurch hat er die ganzen Symptome?

Frau Cham: Ja, er bekommt ACE-Hemmer, die senken seinen Blutdruck. Außerdem nimmt er Beta-Blocker. Dadurch verlangsamt sich seine Herzfrequenz.

Sie: Und der Reizhusten?

Frau Cham: Der kommt auch durch den ACE-Hemmer.

Sie: Bekommt Herr Seifried denn noch andere Medikamente?

Frau Cham: Ja, er bekommt auch noch Diuretika.

Die nimmt er gegen Wassereinlagerungen  
an den Füßen und am Bauch.

Sie: Haben die auch Nebenwirkungen?

Frau Cham: Ja, Menschen, die Diuretika nehmen, produzieren mehr Harn.  
Dadurch werden sie überschüssiges Wasser los.

Es kann aber auch passieren,  
dass wichtige Mineralstoffe mitausgespült werden.  
Das führt z. B. zu Schwindel und Müdigkeit.

Die Natrium- und Kalium-Werte  
müssen daher häufig kontrolliert werden.

Sie: Gibt es noch andere Medikamente  
gegen Herzinsuffizienz?

Frau Cham: Bei unregelmäßigem Herzrhythmus  
kann Digitalis gegeben werden.

Das ist ein sogenanntes Herzglykosid.

Es wird z. B. aus der Fingerhut-Pflanze gewonnen.

Bei Überdosierung kommt es  
z. B. zu Übelkeit, Verwirrung, Durchfall,  
Kopfschmerzen und Sehstörungen.







- c) Was müssen Sie bei der Pflege von Menschen mit Herzinsuffizienz beachten? Schreiben Sie Ihre Überlegungen auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Aufgabe:** Herzinsuffizienz kann zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Besonders gefährlich ist das Lungenödem.



- a) Erklären Sie: Was ist ein Lungenödem? Nutzen Sie Ihr Vorwissen.

- b) Ein Lungenödem kann auf verschiedene Weise entstehen. Schreiben Sie die passenden Ursachen zu den Erklärungen.

## Ursachen eines Lungenödems:

Kardiomyopathie, Hyperhydratation, anaphylaktischer Schock, Myokardinfarkt

| Ursachen    | Erklärungen                                                                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> | Blut staut sich vor dem linken Herzvorhof. Durch den erhöhten Druck tritt Flüssigkeit aus den Gefäßwänden aus und sammelt sich im Lungengewebe. |
| <div></div> | Übermäßige Ansammlung von Wasser im Körper, z. B. durch Nierenversagen, führt zu einem erhöhten Druck in den Lungenkapillaren.                  |
| <div></div> | Die Wände der Lungenkapillaren und Lungenbläschen sind geschädigt und lassen vermehrt Flüssigkeit hindurch.                                     |



c) A, e, i, o oder u?

Fügen Sie die richtigen Vokale ein

und Sie erhalten die Symptome eines Lungenödems.

H\_\_st\_\_n

br\_\_d\_\_lnd\_\_s oder r\_\_ss\_\_lnd\_\_s Atemgeräusch

Zy\_\_n\_\_s\_\_

s\_\_nk\_\_nd\_\_r Bl\_\_tdr\_\_ck

\_\_rhöht\_\_ P\_\_lsfr\_\_qu\_\_nz

\_\_nr\_\_h\_\_

T\_\_d\_\_s\_\_ngst



d) Lesen Sie, welche Maßnahmen bei einem Lungenödem durchgeführt werden müssen.

e) Welche Maßnahmen können Sie als Pflegekraft durchführen?  
Welche Maßnahmen muss ein Arzt/eine Ärztin durchführen?  
Schreiben Sie P (für Pflegekraft) oder A (für Arzt/Ärztin)  
vor die Maßnahmen.

f) Markieren Sie die Maßnahmen,  
die sofort durchgeführt werden müssen.

## Maßnahmen bei einem Lungenödem:

|  |                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Herzbettlagerung (Oberkörper hoch, Beine tief lagern)                                        |
|  | Atemwege frei machen, evtl. Absaugen                                                         |
|  | Sauerstoff geben                                                                             |
|  | Menge der getrunkenen Flüssigkeit beschränken                                                |
|  | Medikament zum Entwässern geben, z. B. Furosemid                                             |
|  | bei starker Unruhe niedrig dosiertes Diazepam zur Beruhigung geben                           |
|  | keine Besserung: Beatmen                                                                     |
|  | Arzt/Ärztin rufen! Kranke Person nicht allein lassen!                                        |
|  | auf Einhaltung der Bettruhe achten                                                           |
|  | Blasenkatheter anlegen                                                                       |
|  | Ausscheidung kontrollieren                                                                   |
|  | Nitro-Glycerin-Spray unter die Zunge verabreichen<br>(Medikament, das die Gefäße weit macht) |



- g) Informieren Sie sich im Internet oder in einem Lehrbuch über die Herzbettlagerung.  
Üben Sie die Herzbettlagerung zu zweit.

# Therapie und Komplikationen von Herzinsuffizienz

1. Aufgabe: Menschen mit Herzinsuffizienz werden meist mit Medikamenten behandelt.



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie die Medikamente und ihre Nebenwirkungen mit unterschiedlichen Farben.



c) Was müssen Sie bei der Pflege von Menschen mit Herzinsuffizienz beachten? Schreiben Sie Ihre Überlegungen auf.

## Lösung zu b):

[...]

Frau Cham: Ja, er bekommt ACE-Hemmer, die senken seinen Blutdruck.

Außerdem nimmt er Beta-Blocker.

Dadurch verlangsamt sich seine Herzfrequenz.

Sie: Und der Reizhusten?

Frau Cham: Der kommt auch durch den ACE-Hemmer.

Sie: Bekommt Herr Seifried denn noch andere Medikamente?

Frau Cham: Ja, er bekommt auch noch Diuretika.

Die nimmt er gegen Wassereinlagerungen an den Füßen und am Bauch.

Sie: Haben die auch Nebenwirkungen?

Frau Cham: Ja, Menschen, die Diuretika nehmen, produzieren mehr Harn.

Dadurch werden sie überschüssiges Wasser los.

Es kann aber auch passieren,

dass wichtige Mineralstoffe mitausgespült werden.

Das führt z. B. zu Schwindel und Müdigkeit.

Die Natrium- und Kalium-Werte

müssen daher häufig kontrolliert werden.

Sie: Gibt es noch andere Medikamente gegen Herzinsuffizienz?

Frau Cham: Bei unregelmäßigem Herzrhythmus

kann Digitalis gegeben werden.

Das ist ein sogenanntes Herzglykosid.

Es wird z. B. aus der Fingerhut-Pflanze gewonnen.

Bei Überdosierung kommt es

z. B. zu Übelkeit, Verwirrung, Durchfall,

Kopfschmerzen und Sehstörungen.

**Auswertungshinweis:**

Bei chronischer Herzinsuffizienz ist eine Behandlung mit Medikamenten überlebensnotwendig. Schwere Herzinsuffizienz hat eine schlechte Prognose. Über 50 % der Betroffenen sterben fünf Jahre nach Erhalt der Diagnose (vgl. Oelke 2010: 505). Die Medikamente helfen, das Herz zu entlasten und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen. Häufig wird eine Kombination aus verschiedenen Medikamentengruppen verordnet.

Digitalis-Präparate, einst die ersten Medikamente bei Herzinsuffizienz, werden heute immer seltener verordnet. Ein Grund hierfür ist v. a. die enge therapeutische Breite. Damit ist gemeint, dass die Dosis, ab der Herzglykoside toxisch wirken, nur das etwa 1,5-fache der therapeutischen Dosis betragen (vgl. <https://www.psychyrembel.de/Herzglykoside/K09Q6>) und es damit leicht zu einer Überdosierung kommen kann.

**Durchführungshinweis zu c):**

Bei dieser Aufgabe könnte die Think-Pair-Share-Methode eingesetzt werden: Dabei setzen sich die Lernenden zunächst allein mit den Besonderheiten bei der Pflege von Herzinsuffizienzpatient/innen auseinander und schreiben ihre Ideen auf. Diese besprechen sie gemeinsam mit einer Partnerin/einem Partner. Anschließend wird die Frage im Plenum erörtert.

**Lösungsvorschlag:**

- auf regelmäßige und genaue Einnahme von Medikamenten achten
- Anstrengungen vermeiden, u. U. auf strikte Bettruhe achten
- alle pflegerischen Maßnahmen schonend und kompensierend durchführen
- Mobilisationen nur in Absprache mit Ärzt/innen und Pflegefachkräften durchführen
- zur Erleichterung der Atmung und Entlastung des Herzens Herzbettlagerung durchführen (siehe Aufgabe 2 g))
- auf reduzierte Trinkmenge achten

2. Aufgabe: Herzinsuffizienz kann zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Besonders gefährlich ist das Lungenödem.



- a) Erklären Sie: Was ist ein Lungenödem? Nutzen Sie Ihr Vorwissen.

---
- b) Ein Lungenödem kann auf verschiedene Weise entstehen. Schreiben Sie die passenden Ursachen zu den Erklärungen.

---
- c) A, e, i, o oder u? Fügen Sie die richtigen Vokale ein und Sie erhalten die Symptome eines Lungenödems.

---
- d) Lesen Sie, welche Maßnahmen bei einem Lungenödem durchgeführt werden müssen.

---
- e) Welche Maßnahmen können Sie als Pflegekraft durchführen? Welche Maßnahmen muss ein Arzt/eine Ärztin durchführen? Schreiben Sie P (für Pflegekraft) oder A (für Arzt/Ärztin) vor die Maßnahmen.

---
- f) Markieren Sie die Maßnahmen, die sofort durchgeführt werden müssen.

---
- g) Informieren Sie sich im Internet oder in einem Lehrbuch über die Herzbettlagerung. Üben Sie die Herzbettlagerung zu zweit.

---

#### Lösungsvorschlag zu a):

Ein Lungenödem ist eine Ansammlung von Flüssigkeit aus den Blutgefäßen im Lungengewebe und/oder in den Lungenbläschen. Es führt u. a. zu Atemnot und Husten.

#### Durchführungshinweis zu b):

Um die Ursachen richtig zuordnen zu können, ist es notwendig im Vorfeld dieser Übung die Fachbegriffe zu klären. Hierfür kann eine Recherche im Internet oder in Fachbüchern durchgeführt werden.

#### Lösung zu b):

Blut staut sich vor dem linken Herzvorhof. Durch den erhöhten Druck tritt Flüssigkeit aus den Gefäßwänden aus und sammelt sich im Lungengewebe → Myokardinfarkt, Kardiomyopathie

Übermäßige Ansammlung von Wasser im Körper, z. B. durch Nierenversagen, führt zu einem erhöhten Druck in den Lungenkapillaren. → Hyperhydratation  
Die Wände der Lungenkapillaren und Lungenbläschen sind geschädigt und lassen vermehrt Flüssigkeit hindurch. → anaphylaktischer Schock

### Lösung zu c):

Husten | brodelndes oder rasselndes Atemgeräusch | Zyanose | sinkender Blutdruck | erhöhte Pulsfrequenz | Unruhe | Todesangst

### Lösung zu e) und f):

|   |                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| P | Herzbettlagerung (Oberkörper hoch, Beine tief lagern)                                        |
| P | Atemwege frei machen, evtl. Absaugen                                                         |
| P | Sauerstoff geben                                                                             |
| P | Menge der getrunkenen Flüssigkeit beschränken                                                |
| A | Medikament zum Entwässern geben, z. B. Furosemid                                             |
| A | bei starker Unruhe niedrig dosiertes Diazepam zur Beruhigung geben                           |
| A | keine Besserung: Beatmen                                                                     |
| P | Arzt/Ärztin rufen! Kranke Person nicht allein lassen!                                        |
| P | auf Einhaltung der Bettruhe achten                                                           |
| A | Blasenkatheter anlegen                                                                       |
| P | Ausscheidung kontrollieren                                                                   |
| A | Nitro-Glycerin-Spray unter die Zunge verabreichen<br>(Medikament, das die Gefäße weit macht) |

### Auswertungshinweis zu f):

Bei dieser Aufgabe geht es zunächst darum zu erkennen, welche Sofortmaßnahmen Pflegehelferinnen und -helfer durchführen können. Dazu gehören vor allem das sofortige Verständigen einer Ärztin/eines Arztes. Erkrankte sollten dabei niemals allein gelassen werden. Die Herzbettlagerung unterstützt und entspannt die Atemmuskulatur. Die Tieflagerung der Beine entlastet die Lunge, weil weniger Blut in den Brustkorb gelangt. Auch Unruhezustände können dadurch nachlassen. Bei



Atemstillstand oder blauen Lippen oder Fingern kann es lebensrettend sein, die Atemwege frei zu machen und dem Sauerstoffmangel mithilfe einer Atemspende entgegenzuwirken.

Nach Eintreffen einer Ärztin/eines Arztes kann die Gabe von Sauerstoff über eine Nasensonde erfolgen. Weitere Medikamente, die als Sofortmaßnahme gegeben werden, sind: Nitroglycerin zur Entlastung des Herzens, Medikamente zum Entwässern und wenn notwendig Beruhigungsmittel.



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Häufige Krankheitsbilder im Alter</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Baustein:</b>      | <b>7. Demenz</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Demenz?</li> <li>• Formen und Häufigkeiten von Demenz</li> <li>• Die Alzheimer-Krankheit</li> <li>• Kommunikation mit Demenzkranken</li> <li>• Behandlung von Demenz</li> <li>• Demenz: Angehörige verstehen und unterstützen</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären den Begriff der Demenz.</li> <li>• unterscheiden und erklären primäre und sekundäre Formen von Demenz.</li> <li>• erklären Kennzeichen von Alzheimer.</li> <li>• erklären die Phasen von Alzheimer (leicht, mittel, schwer).</li> <li>• erklären die Methode der Validation und die der Integrativen Validation.</li> <li>• erklären hilfreiche Tipps zur Kommunikation mit Demenzkranken.</li> <li>• beschreiben die Behandlung von Demenz mit Medikamenten und mit weiteren Behandlungsverfahren, z. B. im Rahmen der Ergotherapie, Physiotherapie usw.</li> <li>• erklären den Begriff der Biografiearbeit und unterscheiden die innere und äußere Biografie.</li> <li>• erklären die Bedeutung eines Erinnerungsbuches.</li> <li>• erklären mögliche Probleme von pflegenden Angehörigen.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam mögliche Anzeichen für eine Demenzerkrankung.</li> <li>• entwickeln und beschreiben zusammen Ideen zum Training der Sinnesorgane.</li> <li>• diskutieren den Zusammenhang zwischen der Biografie und der Wahl eines Behandlungsverfahrens.</li> <li>• erarbeiten gemeinsam eine Übersicht zu Hilfsangeboten für pflegende Angehörige.</li> <li>• besprechen, wie bei Konflikten zwischen Angehörigen, Demenzkranken und Pflegekräften gehandelt werden kann.</li> </ul> <p><b>Selbstkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind sich der Bedeutung von Schlüsselwörtern in der Biografiearbeit bewusst.</li> <li>• recherchieren Hilfsangebote für pflegende Angehörige.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Demenz</li> <li>• Kommunikation mit Demenzkranken und Angehörigen</li> <li>• Behandlung von Demenz</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training zur Vereinfachung von Texten (LE 1)</li> <li>• Redemittel zur Beschreibung einer Grafik (LE 5)</li> <li>• Suchsel zu Nebenwirkungen von Medikamenten (LE 5)</li> <li>• verschiedene Schreib- und Sprechansätze</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Zeithorizont: ca. 9 Zeitstunden

**didaktisch-  
methodische  
Hinweise**

- Internetrecherche ermöglichen oder Wörterbücher zur Verfügung stellen (LE 1)
  - Diagramm zur Häufigkeit von Demenz (auf Folie) kopieren (siehe Dozenten-Arbeitsblatt) (LE 2)
  - ggf. Scheren und Kleber zur Verfügung stellen (LE 2)
  - Video zur Kommunikation mit Demenzkranken vorbereiten, z. B. von i-care-Pflegekino (LE 4)
  - ggf. Informationsmaterial zu den Begriffen Antidementiva, Neuroleptika und Antidepressiva bereitstellen (LE 5)
  - einen Beutel mit verschiedenen Gegenständen vorbereiten, z. B. Bürste, Textilien, Memory, Stein und Massageball
-

# Was ist Demenz?

## 1. Aufgabe: Frau Sanders hat Demenz.



### a) Lesen Sie den Text.

Frau Sanders ist 85 Jahre alt und wohnt in einem Pflegeheim.  
Im Frühling merkt Frau Sanders, dass sie immer mehr vergisst.  
Sie weiß nicht mehr, wo sie ihre Brille hingelegt hat und findet ihr Buch nicht.  
Sie schreibt wichtige Informationen auf kleine, gelbe Zettel.  
Im Sommer stellen die Pflegekräfte fest,  
dass Frau Sanders oft nicht die richtigen Worte findet.  
Außerdem ist sie oft wütend.  
Frau Sanders ist erstaunt, als sie ihren Enkel in ihrem Zimmer sieht.  
Sebastian kommt aber jeden Mittwoch zu Besuch.  
Seit Herbst kann sich Frau Sanders nicht mehr alleine anziehen.  
Sie hat auch keine Lust mehr zu duschen.  
Letzte Woche hat sie sich mit der Gabel die Haare gekämmt.  
Am Abend ist Frau Sanders jedoch sehr fit.  
Dann läuft sie durch das ganze Pflegeheim.  
Es ist Winter.  
Frau Sanders redet nur noch sehr wenig.  
Sie liegt fast den ganzen Tag im Bett und schläft viel.  
Sie trägt jetzt eine Inkontinenz-Einlage.



**b) Beantworten Sie die Fragen zum Text in ganzen Sätzen.**

Wie verändert sich Frau Sanders?

---

---

---

---

Wobei braucht Frau Sanders Hilfe?

---

---

---

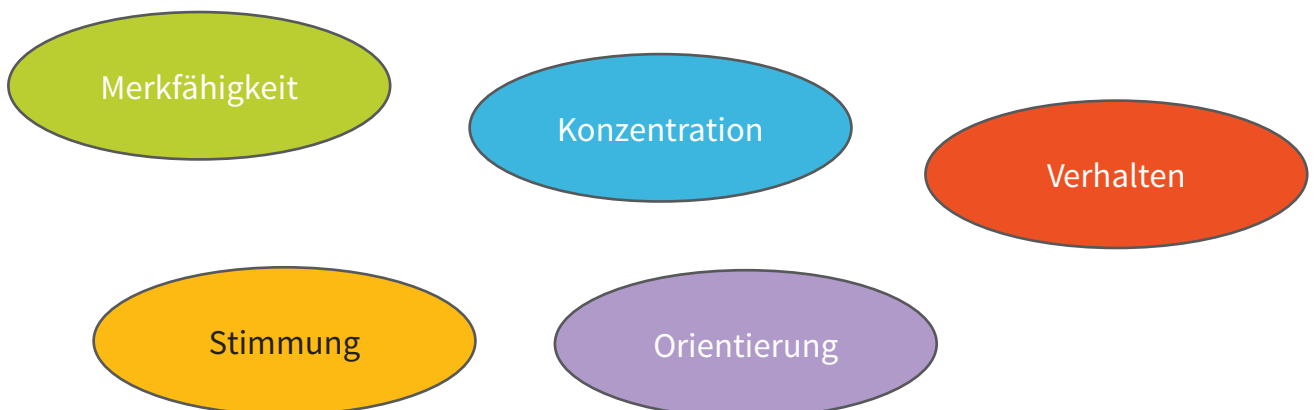
---

**2. Aufgabe: Woran erkennt man, wenn jemand dement wird?**



**a) Lesen Sie die Begriffe.**

**b) Besprechen Sie,  
wie diese Begriffe mit Demenz zusammenhängen.**



### 3. Aufgabe: Demenz – Was ist das eigentlich?



#### a) Lesen Sie die Definition.

Demenz ist eine chronische und progressiv verlaufende Erkrankung des Gehirns. Die Krankheit erwirbt man im Laufe seines Lebens. Sie beeinträchtigt:

- die Gedächtnisleistung,
- die Denkfunktion,
- die Lernfähigkeit,
- die Kommunikationsfähigkeit
- und die Fähigkeit zur Lösung von Alltagsproblemen.



#### b) In der Definition sind viele schwierige Wörter. Unterstreichen Sie die schwierigen Wörter.



#### c) Schreiben Sie die schwierigen Wörter in die linke Spalte der Tabelle.

#### d) Schreiben Sie ein einfacheres Wort oder eine Erklärung in die rechte Spalte der Tabelle.

| schwieriges Wort  | Erklärung               |
|-------------------|-------------------------|
| <i>progressiv</i> | <i>schlimmer werden</i> |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |

Version 1



e) Schreiben Sie eine Definition von Demenz  
in Ihren eigenen Worten.

Demenz ist eine chronische und progressiv verlaufende Erkrankung des Gehirns.  
Die Krankheit erwirbt man im Laufe seines Lebens.

Demenz beeinträchtigt:

- die Gedächtnisleistung,
- die Denkfunktion,
- die Lernfähigkeit,
- die Kommunikationsfähigkeit,
- die Fähigkeit zur Lösung von Alltagsproblemen.



Version 1

e) Schreiben Sie eine Definition von Demenz  
in Ihren eigenen Worten.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Was ist Demenz?

## 1. Aufgabe: Frau Sanders hat Demenz.



a) Lesen Sie den Text.



b) Beantworten Sie die Fragen zum Text in ganzen Sätzen.

### Lösungsvorschlag:

#### Wie verändert sich Frau Sanders?

Frau Sanders merkt, dass sie immer mehr vergisst.  
Darum schreibt sie wichtige Informationen auf kleine Zettel.  
Die Symptome nehmen im Lauf des Jahres zu.  
Sie vergisst, dass ihr Enkel zu Besuch kommt.  
Sie fängt an, Gegenstände zu verwechseln.  
Frau Sanders pflegt sich nicht mehr.  
Im Winter wird Frau Sanders schließlich inkontinent.

#### Wobei braucht Frau Sanders Hilfe?

Frau Sanders braucht Hilfe, weil sie immer größere Probleme im Alltag hat.  
Sie kann sich nicht mehr alleine die Haare kämmen und pflegt sich nicht mehr.  
Frau Sanders wird inkontinent.  
Deswegen muss eine Pflegekraft ihre Inkontinenz-Einlage wechseln.

### Auswertungshinweis:

Bei der Frage nach Frau Sanders Krankheit, werden möglicherweise auch die Antworten Alzheimer, Altersdemenz oder Behinderung gegeben. Schreiben Sie diese Begriffe an die Tafel. Erklären Sie der Klasse, dass Demenz ein Oberbegriff ist und dass Sie in einer späteren Unterrichtsstunde noch auf den Unterschied zu beispielsweise Alzheimer eingehen werden.

Weisen Sie darauf hin, dass Demenzerkrankungen normalerweise nicht in der im Text beschriebenen Geschwindigkeit fortschreiten, sondern dass es sich hierbei um eine bildliche Darstellung des Erkrankungsverlaufs handelt.

## 2. Aufgabe: Woran erkennt man, wenn jemand dement wird?



a) Lesen Sie die Begriffe.

b) Besprechen Sie, wie diese Begriffe mit Demenz zusammenhängen.

### Durchführungshinweis:

Der Frage, welche Symptome auf eine beginnende Demenz hinweisen könnten, kann mit Hilfe der Think-Pair-Share-Methode nachgegangen werden. Dabei überlegen die Lernenden zunächst allein anhand der genannten Oberbegriffe, welche Veränderungen Menschen mit dementiellen Erkrankungen zeigen. Diese Überlegungen teilen sie im Anschluss mit einem/r Lernpartner/in. Daraufhin tauschen sie sich mit einem weiteren Paar über ihre Ergebnisse aus.

### Auswertungshinweis:

Sprechen Sie im Anschluss an die Übung im Plenum darüber, was eine normale Vergesslichkeit, die mehr oder weniger jeden Menschen betrifft (ab und zu den Schlüssel verlegen, einen Namen vergessen etc.), von Symptomen einer Demenzerkrankung unterscheidet: Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, der Konzentration und der Orientierung über längere Zeit, stärkere Stimmungsschwankungen, stärkere Schwankungen der geistigen Fähigkeiten, Verhaltensveränderungen. Weisen Sie darauf hin, dass diese Veränderungen zwar auf eine Demenz hindeuten können, diese aber in jedem Fall von einem Arzt diagnostiziert werden muss, da die genannten Symptome auch andere Ursachen haben können (z. B. Stress, Depressionen, Umstellung des Hormonhaushaltes in den Wechseljahren) (<https://www.deutsche-alzheimer.de/die-krankheit.html> [18.03.2020]).

## 3. Aufgabe: Demenz – Was ist das eigentlich?



a) Lesen Sie die Definition.



b) In der Definition sind viele schwierige Wörter. Unterstreichen Sie die schwierigen Wörter.



c) Tragen Sie die schwierigen Wörter in die linke Spalte der Tabelle ein.

d) Schreiben Sie ein einfacheres Wort oder eine Erklärung in die rechte Spalte der Tabelle.

e) Schreiben Sie eine Definition von Demenz in einfacherer Sprache.

**Durchführungshinweis:**

Die Lernenden sollen die Definition in Einzelarbeit lesen. Da viele schwierige Wörter enthalten sind, geben Sie ihnen hierfür ausreichend Zeit. Warten Sie anschließend ab, bis alle die schwierigen Wörter unterstrichen haben. Besprechen Sie gemeinsam mit den Lernenden eine Erklärung oder ein einfaches Wort für jedes schwierige Wort. Möglich wäre auch, die Lernenden mit Hilfe von Wörterbüchern oder dem Internet selbst nach den Bedeutungen der Wörter recherchieren zu lassen.

Erarbeiten Sie dann mit der Klasse zusammen eine Definition in einfacherer Sprache. Betrachten Sie dabei Satz für Satz und stückeln Sie zu lange Sätze.

| schwieriges Wort               | Erklärung                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| <i>progressiv</i>              | <i>schlimmer werden</i>                          |
| <i>erwerben</i>                | <i>bekommen, erhalten</i>                        |
| <i>beeinträchtigen</i>         | <i>geschädigt, betreffen, Auswirkungen haben</i> |
| <i>Gedächtnisleistung</i>      | <i>die Leistung des Gehirns</i>                  |
| <i>Denkfunktion</i>            | <i>denken können</i>                             |
| <i>Lernfähigkeit</i>           | <i>sich Dinge merken können</i>                  |
| <i>Kommunikationsfähigkeit</i> | <i>sprechen, Gespräche führen können</i>         |
| <i>Alltagsprobleme</i>         | <i>Probleme im Alltag</i>                        |

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Für das Schreiben der Definition (Aufgabenteil e) bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Lernenden, wer welche Version bekommt. Alternativ können Sie die Verantwortung für die Auswahl auch den Lernenden übertragen.

Version 1: Die ursprüngliche Definition wird nochmal genannt. Die neue Definition soll gestückelt aufgeschrieben werden.

Version 2: Die ursprüngliche Definition wird nicht mehr genannt. Die neue Definition soll zusammenhängend aufgeschrieben werden.

**Lösungsvorschlag (zu e):**

Demenz ist eine Krankheit, die man im Laufe der Zeit bekommen kann.

Sie ist chronisch und wird schlimmer.

Durch die Krankheit werden viele Dinge schlechter:

Man kann sich nicht mehr so viel merken.

Man kann nicht mehr so gut denken.

Man kann nicht mehr so gut lernen.

Man kann nicht mehr so gut mit anderen sprechen.

Man kann nicht mehr so gut seine Probleme im Alltag lösen.

**Auswertungshinweis:**

Diese Übung soll den Lernenden die Angst vor komplizierten Texten nehmen. Sie sollen lernen, wie man schwierige Texte Schritt für Schritt vereinfachen und verständlich machen kann.

# Formen und Häufigkeit von Demenz

## 1. Aufgabe: Das Krankheitsbild Demenz gibt es in verschiedenen Formen.



### a) Lesen Sie den Text.

Bei einer Demenz werden Nervenzellen im Gehirn geschädigt.  
Dafür gibt es unterschiedliche Ursachen.  
Man kann deshalb auch nicht sagen: die Demenz-Krankheit.  
Es werden primäre und sekundäre Formen von Demenz unterschieden.  
Primär bedeutet: die Krankheit tritt direkt im Gehirn auf.  
Sekundär bedeutet: die Krankheit tritt  
als Folge einer anderen Krankheit auf.  
Primäre Demenzen können meistens nicht geheilt werden.  
Zu den primären Demenzen zählen z. B.  
die Alzheimer-Demenz oder die Vaskuläre Demenz.  
Es kann auch Mischformen der primären Demenzen geben.  
Bei einer sekundären Demenz kann die Krankheit gestoppt  
oder sogar geheilt werden.  
Ursachen von sekundären bzw. nicht-degenerativen Demenzen sind z. B.:  
Tumore, Alkoholmissbrauch, Epilepsie, Medikamente.



b) Lesen Sie die Aussagen zum Text.

c) Sind die Aussagen richtig oder falsch?  
Kreuzen Sie an.

|                                                              | richtig | falsch |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Sekundäre Demenzen können manchmal geheilt werden.           |         |        |
| Tumore lösen eine Alzheimer-Demenz aus.                      |         |        |
| Eine Demenz-Erkrankung kann unterschiedliche Ursachen haben. |         |        |
| Alzheimer-Patienten leiden an einer sekundären Demenz.       |         |        |
| Epilepsie führt zu Demenz.                                   |         |        |



d) Formulieren Sie die falschen Aussagen richtig um.  
Schreiben Sie die Sätze auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**2. Aufgabe:** Manche Formen von Demenz kommen häufig vor.  
Andere Formen von Demenz sind dagegen nicht so häufig.



a) Sehen Sie sich die Abbildung an.

b) Erklären Sie die Abbildung.  
Benennen Sie dabei,  
wie oft welche Form von Demenz vorkommt.

| Primäre Demenzen            |                        |                         |                    |                        | Sekundäre Demenzen |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| Neuro-degenerative Demenzen |                        |                         | Vaskuläre Demenzen | andere und Mischformen |                    |
| Alzheimer-Krankheit         | Lewy-Körperchen-Demenz | Fronto-temporale Demenz |                    |                        |                    |
| ca. 60 %                    | ca. 15 %               | ca. 5 %                 |                    |                        |                    |
|                             |                        |                         | ca. 20 %           | ca. 15 %               | ca. 10 %           |

**3. Aufgabe:** Wie häufig sind Demenz-Erkrankungen?



a) Betrachten Sie die Abbildung.



b) Beantworten Sie die Fragen:

- Was zeigt das Diagramm?
- Wie entwickelt sich die Häufigkeit von Demenz mit zunehmenden Alter?
- Was vermuten Sie: Nimmt die Häufigkeit von Demenz bei den 90-Jährigen und älteren zu oder ab?

**4. Aufgabe: Das Alter ist der größte Risikofaktor für Demenz-Erkrankungen.  
Es gibt aber auch noch andere.**



a) Schneiden Sie die Silben auf der nächsten Seite aus.

b) Bilden Sie mit den Silben Wörter, die in das Rätsel passen.

c) Kleben Sie die Silben auf.

d) Kann man Demenz vorbeugen?  
Diskutieren Sie die Möglichkeiten zur Vorbeugung.

|    |             |      |     |            |  |               |
|----|-------------|------|-----|------------|--|---------------|
| 1  | genetische  |      |     |            |  |               |
| 2  |             |      |     | tes        |  | li            |
| 3  |             | hoch |     |            |  |               |
| 4  | Herz        |      |     | -Störungen |  |               |
| 5  | erhöhte     |      | les |            |  | -Werte        |
| 6  | übermäßiger |      | ko  |            |  | -Konsum       |
| 7  | Ü           |      |     |            |  |               |
| 8  |             | ta   |     | -Mangel    |  |               |
| 9  |             | chen |     |            |  |               |
| 10 |             |      | sio |            |  |               |
| 11 |             | del  | -   |            |  | -Verletzungen |

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| la    | ge    | mel  | a    |
| min   | Schä  | te   | hirn |
| druck | hol   | rin  | Cho  |
| Al    | Di    | ber  | Rau  |
| rhyt  | Vi    | mus  | be   |
| De    | pres  | Blut | Ver  |
| nen   | wicht | gung | tus  |



# Formen und Häufigkeit von Demenz

1. Aufgabe: Das Krankheitsbild Demenz gibt es in verschiedenen Formen.



a) Lesen Sie den Text.

---

b) Besprechen Sie: Was ist Ihnen aufgefallen?

---

c) Schreiben Sie den Text neu. Bringen Sie dazu die Sätze in eine logische Reihenfolge. Streichen Sie die Sätze durch, die Sie schon verwendet haben.

---

**Lösung (zu c):**

richtig | falsch | richtig | falsch | falsch

**Auswertungshinweis:**

Bei dieser Aufgabe geht es darum, genau zu lesen und zu überlegen, ob die Aussagen tatsächlich so im Text stehen. So könnte es durchaus passieren, dass Lernende die letzte Aussage („Epilepsie führt zu Demenz.“) als richtig ankreuzen. Im Text steht aber, dass Epilepsie eine Ursache von sekundären Demenzen sein kann. Eine Verallgemeinerung dahingehend, dass Epilepsie immer zu einer Demenz führt, lässt sich diesem Satz nicht entnehmen.

**Lösungsvorschlag (zu d):**

Tumore können eine sekundäre Demenz auslösen.

Alzheimer-Patienten leiden an einer primären Demenz.

Epilepsie kann zu Demenz führen.

2. Aufgabe: Manche Formen von Demenz kommen häufig vor. Andere Formen von Demenz sind dagegen nicht so häufig.



a) Sehen Sie sich die Abbildung an.

---

b) Erklären Sie die Abbildung. Benennen Sie dabei, wie oft welche Form von Demenz vorkommt.

---

**Durchführungshinweis:**

Das Besprechen der Abbildung sollte zunächst in Partnerarbeit und anschließend im Plenum erfolgen.

**Auswertungshinweis:**

Diese Aufgabe schult das Lesen und Erklären von grafischen Darstellungen. Die Lernenden erfahren dabei, wie die Demenzformen in ihrer Häufigkeit verteilt sind, und dass die Alzheimer-Krankheit die bei weitem am häufigsten auftretende Demenzerkrankung ist.

Bei Bedarf und Gelegenheit bietet es sich an dieser Stelle an, die Grundlagen und Symptome der einzelnen Erkrankungsformen zu besprechen. Für weitergehende Informationen können Sie z. B. die Seite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. nutzen (<https://www.deutsche-alzheimer.de/die-krankheit.html>).

**3. Aufgabe: Wie häufig sind Demenz-Erkrankungen?****a) Betrachten Sie die Abbildung.****b) Beantworten Sie die Fragen:**

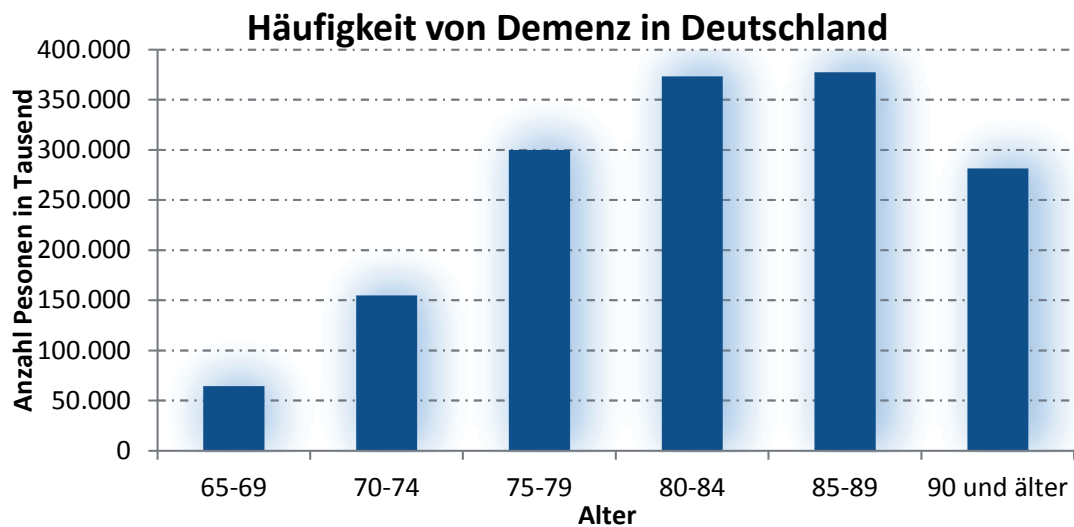
- Was zeigt das Diagramm?
- Wie entwickelt sich die Häufigkeit von Demenz mit zunehmenden Alter?
- Was vermuten Sie: Nimmt die Häufigkeit von Demenz bei den 90-Jährigen und älteren zu oder ab?

**Durchführungshinweis:**

Kopieren Sie die folgende Grafik auf eine Folie und projizieren Sie sie an die Wand oder nutzen Sie eine Dokumentenkamera. Decken Sie den letzten Balken des Diagramms ab. Lassen Sie die Lernenden anschließend die Fragen in Aufgabenteil b beantworten.

Decken Sie anschließend den letzten Diagramm-Balken auf.

Diskutieren Sie über die Aussage des Diagramms. Besprechen Sie dabei, auf was beim Lesen eines Diagramms geachtet werden muss.



Vergleiche Bickel 2016

#### Auswertungshinweis:

Es ist zu erwarten, dass die Lernenden angeben, dass die Häufigkeit von Demenz mit höherem Alter weiter ansteigt. Das Aufdecken des letzten Balkens könnte also durchaus Erstaunen hervorrufen. Erklären Sie den Lernenden, dass es wichtig ist, sich die Beschriftung der Diagramm-Achsen genau anzusehen. Zwar nimmt die prozentuale Häufigkeit von Demenz-Erkrankungen mit steigendem Alter zu, da aber in der Altersklasse der 90-Jährigen und Älteren die Anzahl der Personen abnimmt, ist der letzte Balken dieses Diagramms kleiner als der vorhergehende. Das Diagramm gibt also die absolute und nicht die prozentuale Häufigkeit von Demenz in den jeweiligen Altersgruppen an.

Erst beim Betrachten der prozentualen Häufigkeiten ist zu erkennen, dass Demenzerkrankungen mit zunehmendem Alter stark ansteigen. Demnach sind 41% aller über 90-Jährigen von einer Demenz betroffen. Im Vergleich hierzu treten demenzielle Erkrankungen bei den 85-89-Jährigen mit einer Häufigkeit von 26% und bei den 80-84-Jährigen mit einer Häufigkeit von 16% auf ([https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1\\_haeufigkeit\\_demenzerkrankungen\\_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf) [18.03.2020]).

4. Aufgabe: Das Alter ist der größte Risikofaktor für Demenz-Erkrankungen. Es gibt aber auch noch andere.



a) Schneiden Sie die Silben auf der nächsten Seite aus.

b) Bilden Sie mit den Silben Wörter, die in das Rätsel passen.

c) Kleben Sie die Silben auf.

d) Kann man Demenz vorbeugen? Diskutieren Sie die Möglichkeiten zur Vorbeugung.

#### Lösung:

1 genetische Veranlagung | 2 Diabetes mellitus | 3 Bluthochdruck | 4 Herzrhythmus-Störungen | 5 erhöhte Cholesterin-Werte | 6 übermäßiger Alkoholkonsum | 7 Übergewicht | 8 Vitaminmangel | 9 Rauchen | 10 Depressionen | 11 Schädel-Hirn-Verletzungen

#### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Rätsel an die sprachlichen Kompetenzen der Lernenden anzupassen: So können Sie z. B. den Schwierigkeitsgrad des Rätsels erhöhen, indem Sie alle auszuschneidenden Silben klein schreiben. Des Weiteren ist es auch möglich, auf das Ausschneiden der Silben zu verzichten und die Lernenden die Risikofaktoren für Demenz-Erkrankungen selbständig erkennen und eintragen zu lassen.

#### Auswertungshinweis:

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine Maßnahmen, die das Auftreten einer jeglichen Form von Demenz verhindern können. Allerdings kann einigen Risikofaktoren von Demenz durchaus vorgebeugt werden. So können z. B. viele Ursachen von Durchblutungsstörungen des Gehirns wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Abweichungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum behandelt oder vermieden werden.

Auch bei einem Mangel von Vitaminen oder Hormonen, der sich negativ auf das Gehirn auswirken kann (z. B. Vitamin B 12-Mangel, Östrogen-Mangel), ist es möglich gegenzusteuern.

Diese Präventionsmaßnahmen werden durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, körperlicher, sozialer und geistiger Aktivität unterstützt (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. 2018: 17-18).



# Die Alzheimer-Krankheit

## 1. Aufgabe: Alzheimer ist eine Form von Demenz.



a) Lesen Sie den Text.



b) Hier sind die Buchstaben durcheinandergeraten.  
Ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

Die Alzheimer-Krankheit wurde von dem Nervenarzt Alois Alzheimer entdeckt.

Alzheimer ist die häufigste \_\_\_\_\_ (omrf) der Demenz .

Was die Krankheit \_\_\_\_\_ (stlsöau), ist noch nicht bekannt.

Im Gehirn werden alte Informationen mit \_\_\_\_\_

(dsinesnrückneein), also mit neuen Informationen, verknüpft.

Bei Alzheimer-Patienten sterben jedoch immer mehr

\_\_\_\_\_ (venenerzelnl) und Botenstoffe ab.

Neue Sinneseindrücke können dann nicht mehr richtig verarbeitet

und mit alten Sinneseindrücken \_\_\_\_\_ (ftvknerüp) werden.

Dadurch kann das \_\_\_\_\_ (hinger) nicht mehr so viel leisten.

Das wirkt sich aus auf

- das \_\_\_\_\_ (sechpren),
- das \_\_\_\_\_ (ächgeisdtn),
- das \_\_\_\_\_ (dkneen),
- das \_\_\_\_\_ (otirierenen) und
- das \_\_\_\_\_ (dehlann).

Es gibt 3 verschiedene Phasen von Alzheimer: leicht, mittel und schwer.

Die \_\_\_\_\_ (septomym) nehmen in den Phasen zu.

Die Alzheimer Krankheit kann bis jetzt noch nicht \_\_\_\_\_ (teeihgl) werden.

\_\_\_\_\_ (ammetediken) können den Verlauf der Krankheit aber langsamer machen.

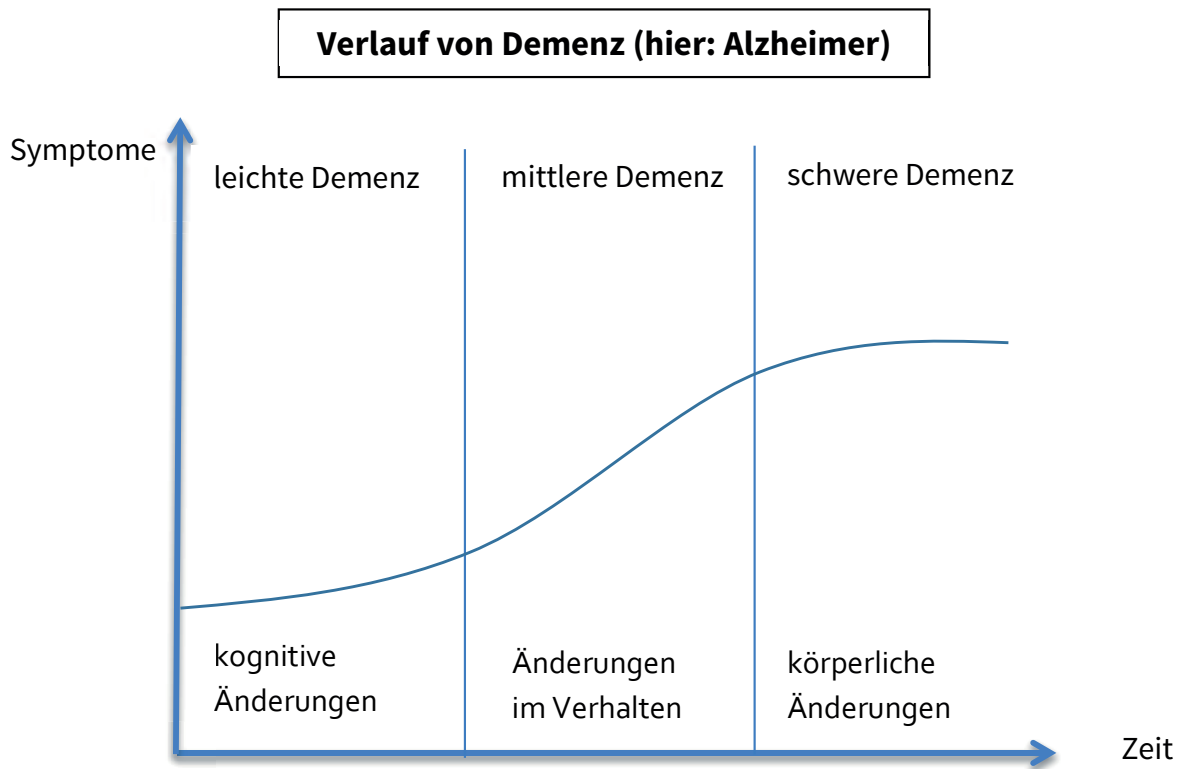
Nach der \_\_\_\_\_ (Diagnose) leben Patienten noch ungefähr 8 Jahre.



## 2. Aufgabe: Die Phasen von Alzheimer kann man in einem Diagramm darstellen.



a) Erklären Sie das Diagramm.



b) Welche Aussagen zum Diagramm sind richtig und welche sind falsch?  
Kreuzen Sie an.

|                                                               | richtig | falsch |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Das Verhalten ändert sich erst am Ende der Demenz-Erkrankung. |         |        |
| In der 2. Phase treten körperliche Störungen auf.             |         |        |
| In der 1. Phase treten die meisten Symptome auf.              |         |        |
| Auf den Achsen sieht man die Zeit und die Symptome.           |         |        |

### 3. Aufgabe: Jeder Alzheimer-Patient hat unterschiedliche Symptome.

Version 1



a) Schneiden Sie die Kennzeichen an der gestrichelten Linie aus.

b) Ordnen Sie die Kennzeichen den richtigen Phasen zu.

| leichte Demenz | mittelschwere Demenz | schwere Demenz |
|----------------|----------------------|----------------|
|                |                      |                |

#### Kennzeichen von Alzheimer-Demenz:



|                                                        |                          |                                                   |                                      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Inkontinenz tritt auf                                  | Essstörungen treten auf  | Betroffenen fällt es schwer, Kleidung auszuwählen | Konzentration wird schlechter        |
| Leistung im Beruf nimmt ab                             | Patient wird bettlägerig | Körperpflege wird vernachlässigt                  | Termine werden vergessen             |
| sprachliche Probleme entstehen, z. B. falsche Wortwahl | Sprache wird verloren    | psychische Symptome treten auf, z. B. Angst, Wahn | vertraute Gegenstände werden verlegt |

3. Aufgabe: Jeder Alzheimer-Patient hat unterschiedliche Symptome.

Version 1



a) Schneiden Sie die Kennzeichen an den gestrichelten Linien aus.

b) Ordnen Sie die Kennzeichen den richtigen Phasen zu.

| leichte Demenz | mittelschwere Demenz | schwere Demenz |
|----------------|----------------------|----------------|
|                |                      |                |

Kennzeichen von Alzheimer-Demenz:



|                             |                                                              |                                         |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Essstörungen<br>treten auf  | Betroffenen fällt es schwer,<br>Kleidung auszuwählen         | Konzentration<br>wird schlechter        |
| Patient wird<br>bettlägerig | Körperpflege wird<br>vernachlässigt                          | Termine werden<br>vergessen             |
| Sprache<br>wird verloren    | psychische Symptome tre-<br>ten auf, z. B. Angst, Wahn       | vertraute Gegenstände<br>werden verlegt |
| Inkontinenz<br>tritt auf    | sprachliche Probleme<br>entstehen, z. B. falsche<br>Wortwahl | Leistung im Beruf<br>nimmt ab           |



# Die Alzheimer-Krankheit

## Einführung in die Stunde:

Zum Einstieg in das Thema Alzheimer eignet sich der Trailer des Films „Honig im Kopf“ von Til Schweiger. In dem Film geht es um eine Enkelin, die sich um ihren Großvater kümmert, welcher unter Alzheimer leidet. Die unterschiedlichen Stadien der Krankheit werden im Film deutlich: Von ersten Auffälligkeiten, der anschließenden Diagnose über die zunehmende Verschlimmerung der Symptome bis hin zum Tod des Betroffenen.

In dem knapp 3-minütigen Trailer erhält man sowohl wesentliche Informationen über die Krankheit als auch Hinweise darauf, wie ein liebevoller Umgang mit Betroffenen aussehen kann.

Diskutieren Sie mit den Lernenden danach, wie sie den Trailer fanden. Was waren Ihre Eindrücke? Wer hat den Film schon gesehen? Haben die Lernenden bereits persönliche Erfahrungen mit Alzheimer oder Demenz in der Familie gemacht?

### 1. Aufgabe: Alzheimer ist eine Form von Demenz.



a) Lesen Sie den Text.



b) Hier sind die Buchstaben durcheinandergeraten. Ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

c) Ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

### Lösung:

Form | auslöst | Sinneseindrücken | Nervenzellen | verknüpft | Gehirn | Sprechen | Gedächtnis | Denken | Orientieren | Handeln | Symptome | geheilt | Medikamente | Diagnose

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Diese Übung lässt sich vereinfachen, indem Sie die Anfangsbuchstaben der Substantive groß schreiben.

**2. Aufgabe: Die Phasen von Alzheimer kann man in einem Diagramm darstellen.**

a) Erklären Sie das Diagramm.



b) Welche Aussagen zum Diagramm sind richtig und welche sind falsch?  
Kreuzen Sie an.

**Durchführungshinweis:**

Klären Sie, ob die Begriffe kognitive Änderungen, Änderungen im Verhalten und körperliche Änderungen verstanden werden.

Das Diagramm (eigene Darstellung, vgl. Kurz 2013) sollte möglichst im Plenum besprochen werden. Gehen Sie dabei Schritt für Schritt vor.

**Lösungsvorschlag zu a):**

Durch die Überschrift weiß man,

dass es in der Abbildung um den Verlauf von Demenz (hier: Alzheimer) geht.

Auf der waagrechten Achse ist die Zeit abgebildet.

Auf der senkrechten Achse sind die Symptome abgebildet.

Die Demenz besteht aus drei unterschiedlichen Phasen:

Leichte Demenz, mittlere Demenz, schwere Demenz.

Während der Phase der leichten Demenz kommt es zu kognitiven Veränderungen.

Während der Phase der mittleren Demenz kommt es zu Änderungen im Verhalten.

Während der Phase der schweren Demenz kommt es zu körperlichen Störungen.

Anhand der Linie kann man sehen,

dass die Symptome von Demenz sich im Laufe der Zeit verändern und zunehmen.

**Lösung zu b):**

falsch | falsch | falsch | richtig



**3. Aufgabe: Jeder Alzheimer-Patient hat unterschiedliche Symptome.****Version 1**

a) Schneiden Sie die Kennzeichen an der gestrichelten Linie aus.

---

b) Ordnen Sie die Kennzeichen den richtigen Phasen zu.

---

**Durchführungshinweis:**

Diese Aufgabe wird in zwei verschiedenen Versionen angeboten, die abhängig vom sprachlichen Niveau der Lernenden alternativ genutzt werden können.

Version 1

ist für stärkere Lerner konzipiert. Hierbei sollen alle Kennzeichen von Demenz ausgeschnitten und zugeordnet werden. Die Zuordnung kann in Einzel- oder Gruppenarbeit erfolgen.

Auch eine Variante als Spiel ist möglich. Dabei soll in Gruppen von 4-5 Lernenden überlegt werden, welche Kennzeichen zu welcher Phase passen. Diese Aufgabe eröffnet ein großes Diskussionsfeld. Es wird sich zeigen, dass es teilweise schwierig ist, Kennzeichen klar einer Phase zuzuordnen. Dennoch lässt sich eine Verschlimmerung der Symptome erkennen. Das Spiel macht deutlich, dass jede Krankheit individuell verläuft. Die Phasen stellen lediglich eine Orientierungshilfe dar. Gewonnen hat dasjenige Team, welches die meisten Kennzeichen richtig zu den Phasen zuordnen kann.

Version 2

ist für Lernende mit größeren sprachlichen Problemen gedacht. Die Zuordnung erfolgt hier spaltenweise.

## Lösung:

| leichte Demenz                       | mittelschwere Demenz                                   | schwere Demenz           |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|
| Konzentration wird schlechter        | Betroffenen fällt es schwer, Kleidung auszuwählen      | Essstörungen treten auf  |
| Termine werden vergessen             | Körperpflege wird vernachlässigt                       | Patient wird bettlägerig |
| Vertraute Gegenstände werden verlegt | psychische Symptome treten auf, z. B. Angst, Wahn      | Sprache wird verloren    |
| Leistung im Beruf nimmt ab           | sprachliche Probleme entstehen, z. B. falsche Wortwahl | Inkontinenz tritt auf    |

# Kommunikation mit Demenzkranken

- 1. Aufgabe:** Eine Demenz-Erkrankung verändert die Kommunikation.  
Vieles wird vergessen oder nicht mehr richtig verstanden.



- a) Wie sollten Sie mit Demenzkranken sprechen  
und wie besser nicht?  
Streichen Sie die falschen Kommunikations-Tipps durch.

- b) Erklären Sie:  
Warum sind die durchgestrichenen Tipps falsch?

|                                  |                               |                                  |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| nonverbal kommunizieren          | Babysprache anwenden          |                                  |
| Blickkontakt herstellen          | mit Namen ansprechen          |                                  |
| Geduld haben                     | bestätigen                    | kritisieren                      |
| Vorwürfe persönlich nehmen       | langsam und deutlich sprechen |                                  |
| klar formulieren                 | korrigieren                   | vollständige Informationen geben |
| bildhafte Sprache verwenden      | Sätze passiv formulieren      |                                  |
| Diskussionen vermeiden           | ironisch sein                 |                                  |
| in Entscheidungen miteinbeziehen | biografisches Wissen nutzen   |                                  |

- 2. Aufgabe:** Validation ist eine geeignete Methode,  
um mit Demenzkranken zu kommunizieren.



- a) Sehen Sie sich das Video an.

- b) Beschreiben Sie:  
Warum ist die Kommunikation nicht gelungen?



- c) Sehen Sie sich das Beispiel  
für die gelungene Kommunikation an.
- 
- d) Erklären Sie schriftlich in Ihren eigenen Worten:  
Wie funktioniert Validation?
- 
- 
- 
- 

**3. Aufgabe:** Nicole Richard hat die Methode der Validation weiterentwickelt.  
Sie hat ihre Methode Integrative Validation (IVA) genannt.



- a) Lesen Sie den Dialog zwischen Frau Müller  
und Pflegerin Mathilde.
- 

|                             |                                                                                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frau Müller (besorgt):      | „Meine Tochter ist noch nicht von der Geburtstagsfeier nach Hause gekommen“.                   |
| Pflegerin Mathilde (denkt): | „Oh, Frau Müller hat Angst um ihre Tochter. Sie ist ganz unruhig.“                             |
| Pflegerin Mathilde (sagt):  | „Sie sind sehr in Sorge!<br>Sie haben keine Ruhe mehr.“                                        |
| Frau Müller:                | „Hin und wieder verspätet sie sich“.                                                           |
| Pflegerin Mathilde:         | „Kleine Kinder, kleine Sorgen,<br>große Kinder, große Sorgen“.<br>„Sie sind eine gute Mutter.“ |
| Frau Müller (lächelt):      | „Ja, ich liebe meine Kinder sehr“.                                                             |



**b) Lesen Sie die Schritte der Integrativen Validation.**



**c) Markieren Sie Schritte der Integrativen Validation im Dialog mit unterschiedlichen Farben.**

Schritt 1: Gefühle und Antriebe wahrnehmen

Schritt 2: Gefühle mit eigenen Worten benennen und spiegeln  
(persönliche Bestätigung)

Schritt 3: passende Volksweisheiten oder Sprichwörter sagen, ein Lied singen  
(allgemeine Bestätigung)

Schritt 4: türöffnende Schlüsselwörter oder Sätze sagen,  
an Biografie und Erinnerungen anknüpfen (biografische Bestätigung)

**d) Benutzen Sie nun auch diese Methode.**

**Ergänzen Sie den Dialog mit den Sätzen aus dem Kasten.**

Frau Müller (besorgt): „Ich muss noch die ganzen Klassenarbeiten der 4a korrigieren“.  
„Da liegt noch viel Arbeit vor mir“.

Pflegerin Sonja (denkt): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pflegerin Sonja (sagt): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Frau Meier: „Ja, das stimmt.  
Aber die 4a ist eine liebe Klasse“.

Pflegerin Sonja: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Frau Meier (lächelt): „Danke, ich liebe meine Arbeit.“

- „Einmal Lehrerin – immer Lehrerin“
- „Sie sind besorgt wegen der Klassenarbeiten.  
Sie haben keine Ruhe mehr.“
- „Oh, Frau Meier ist besorgt wegen der Klassenarbeiten.  
Hört sich so an, als hätte sie Stress“
- „Sie sind eine gute Lehrerin.  
Sie können stolz auf sich sein.“

# Kommunikation mit Demenzkranken

1. Aufgabe: Eine Demenz-Erkrankung verändert die Kommunikation.



Vieles wird vergessen oder nicht mehr richtig verstanden.

a) Wie sollten Sie mit Demenzkranken sprechen und wie besser nicht?  
Streichen Sie die falschen Kommunikations-Tipps durch.

b) Erklären Sie: Warum sind die durchgestrichenen Tipps falsch?

## Lösung zu a):

Falsch: kritisieren, korrigieren, Sätze passiv formulieren, ironisch sein, Vorwürfe persönlich nehmen, Babysprache anwenden

## Durchführungshinweis:

Aufgabenteil a) eignet sich als Partnerarbeit. Um auf die richtige Lösung zu kommen, sollten sich die Lernenden zu jedem Tipp die folgenden Fragen stellen:

- Verstehe ich alle Wörter/Begriffe? (→ unklare Begriffe klären)
- Verstehe ich, was mit dem Tipp gemeint ist?
- Welche Auswirkung hätte der Tipp auf Demenzkranke?
- Kann ich erklären, warum der Tipp richtig/falsch ist?

Besprechen Sie dann die Lösung gemeinsam im Plenum (Aufgabenteil b)). Hierzu könnte z. B. jede Zweiergruppe die Erklärung zu einem der (aus ihrer Sicht) falschen Tipps liefern und die Erklärungen daraufhin mit allen Lernenden diskutiert werden.

## Auswertungshinweis:

Bei der Kommunikation mit Demenzkranken ist vor allem die Kontaktaufnahme entscheidend. Demenzkranke sollten dabei immer mit dem Namen angesprochen und der Blickkontakt zu ihnen gesucht werden. Dies ist notwendig, damit ihnen auch klar ist, dass sie gemeint sind.

Des Weiteren ist bei der Kommunikation mit Demenzkranken Geduld unabdingbar. Hilfreich ist es, tief einzusatmen, bevor man sie anspricht/weiterredet. Dies stärkt die Konzentration auf das Gegenüber und entschleunigt.

Grundsätzlich gilt, dass Menschen mit Demenz niemals für Fehler verantwortlich gemacht werden können. Daher sollte man sie bestätigen und nicht kritisieren. Auch hilft es nicht, Fehler zu korrigieren und die Betroffenen in Diskussionen zu verwickeln. Ungeduld und Überforderung führt vielmehr zu Unsicherheit, Unruhe und Aggression.

Demenzkranken verlieren zunehmend die Fähigkeit, Informationen aus dem Zusammenhang zu erschließen. An sie gerichtete Informationen müssen daher vollständig und klar formuliert sein. Auch Ironie wird häufig nicht mehr verstanden. Man sollte langsam, deutlich und in kurzen Sätzen sprechen.

Dahingegen stimuliert eine bildhafte Sprache (z. B. knuspriges Roggenbrot, regengrauer Himmel) die Sinne und weckt Bilder und Erinnerungen. Auch biografisches Hintergrundwissen ist für die Kommunikation von Vorteil.

Da Demenzkranken rationalen Erklärungen oft nicht mehr zugänglich sind, sollte der Fokus verstärkt auf der Beziehungsebene liegen, welche mit nonverbaler Kommunikation unterstützt werden kann.

Wichtig ist es, den Betroffenen Wertschätzung zu vermitteln. Dazu gehört auch, sie in Entscheidungen miteinzubeziehen und auf Babysprache zu verzichten. Auch Demenzkranken sind erwachsene Menschen! (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Handbuch, S. 46 oder Kommunikation – Grundlagen der Kommunikation (1) – Private und berufliche Kommunikation, K-6)

**2. Aufgabe:** Validation ist eine geeignete Methode, um mit Demenzkranken zu kommunizieren.



a) Sehen Sie sich das Video an.

b) Beschreiben Sie: Warum ist die Kommunikation nicht gelungen?

c) Sehen Sie sich das Beispiel für die gelungene Kommunikation an.

d) Erklären Sie schriftlich in Ihren eigenen Worten: Wie funktioniert Validation?



**Durchführungshinweis:**

Auf YouTube finden Sie diverse Lern- und Lehrvideos zum Thema Validation. Um die Möglichkeiten der Anwendung dieser Methode in den verschiedenen Stadien der Demenz-Erkrankung zu verdeutlichen, können Sie „i-care-Pflegekino“ nutzen. Unter <https://www.youtube.com/user/pflegekino/videos> finden Sie drei Videos mit Namen „Alzheimer Demenz, Kommunikation im Stadium 1-3“.

Zeigen Sie zunächst nur den Anfang eines der Videos mit der Spielszene für eine nicht gelungene Kommunikation. Lassen Sie die Lernenden anschließend im Plenum beschreiben, warum die Kommunikation in der Szene misslungen ist. Sammeln Sie die Vorschläge an der Tafel o. ä., kommentieren Sie sie aber nicht. In einem zweiten Schritt zeigen Sie den Rest des Videos. Es ist Ihnen überlassen, ob Sie eines der Videos oder alle drei im Unterricht vorführen.

Ziel ist, dass die Lernenden selbständig beschreiben können, was unter Validation zu verstehen ist und wie die Methode funktioniert.

**Lösungsvorschlag:**

Bei der Validation wird versucht, sich in die Wirklichkeit der Demenzkranken zu versetzen. Man benennt und spiegelt ihre Gefühle und nimmt sie ernst. Dabei spricht man langsam, ruhig und nutzt nonverbale Möglichkeiten zu kommunizieren.

- 3. Aufgabe:** Nicole Richard hat die Methode der Validation weiterentwickelt. Sie hat ihre Methode Integrative Validation (IVA) genannt.



- a) Lesen Sie den Dialog zwischen Frau Müller und Pflegerin Mathilde.
- b) Lesen Sie die Schritte der Integrativen Validation.
- c) Markieren Sie Schritte der Integrativen Validation im Dialog mit unterschiedlichen Farben.
- d) Benutzen Sie nun auch diese Methode. Ergänzen Sie den Dialog mit den Sätzen aus dem Kasten.

## Lösung zu b):

|                             |                                                                                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frau Müller (besorgt):      | „Meine Tochter ist noch nicht von der Geburtstagsfeier nach Hause gekommen“.                   |
| Pflegerin Mathilde (denkt): | „Oh, Frau Müller hat Angst um ihre Tochter. Sie ist ganz unruhig.“                             |
| Pflegerin Mathilde (sagt):  | „Sie sind sehr in Sorge!<br>Sie haben keine Ruhe mehr.“                                        |
| Frau Müller:                | „Hin und wieder verspätet sie sich“.                                                           |
| Pflegerin Mathilde:         | „Kleine Kinder, kleine Sorgen,<br>große Kinder, große Sorgen“.<br>„Sie sind eine gute Mutter.“ |
| Frau Müller (lächelt):      | „Ja, ich liebe meine Kinder sehr“.                                                             |

## Lösung zu d):

|                          |                                                                                                         |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frau Müller (besorgt):   | „Ich muss noch die ganzen Klassenarbeiten der 4a korrigieren“.<br>„Da liegt noch viel Arbeit vor mir“.  |
| Pflegerin Sonja (denkt): | „Oh, Frau Meier ist besorgt wegen der Klassenarbeiten.<br>Hört sich so an, als hätte sie Stress“        |
| Pflegerin Sonja (sagt):  | „Sie sind besorgt wegen der Klassenarbeiten.<br>Sie haben keine Ruhe mehr.“                             |
| Frau Meier:              | „Ja, das stimmt.<br>Aber die 4a ist eine liebe Klasse“.                                                 |
| Pflegerin Sonja:         | „Einmal Lehrerin – immer Lehrerin“<br>„Sie sind eine gute Lehrerin.<br>Sie können stolz auf sich sein.“ |
| Frau Meier (lächelt):    | „Danke, ich liebe meine Arbeit.“                                                                        |

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

In einer anspruchsvolleren Variante des Aufgabenteils d) können die Lernenden den Dialog mit eigenen Sätzen ergänzen.

**Auswertungshinweis:**

Die Integrative Validation nach Richard (siehe <https://www.integrative-validation.de/>) ist eine Methode der Kommunikation bei Demenz. Ziel ist es dabei, den Erkrankten das Gefühl zu vermitteln, dass deren Gefühle wahrgenommen und sie als Person ernst genommen werden.

Kritisch zu sehen ist, dass die beschriebenen Effekte der Methode, wie verringerte Medikamentengaben oder Fixierungen, wissenschaftlich noch nicht belegt wurden, da Menschen mit einer schwereren Form der Demenz aus ethischen Gründen nicht an Studien teilnehmen können (sie sind nicht in der Lage hierzu ihre Einwilligung zu geben) (vgl. [https://www.bibliomed-pflege.de/zeitschriften/artikeldetailseite-ohne-heftzuweisung/29234-die-integrative-validation-nach-nicole-richard/\[18.03.2020\]](https://www.bibliomed-pflege.de/zeitschriften/artikeldetailseite-ohne-heftzuweisung/29234-die-integrative-validation-nach-nicole-richard/[18.03.2020])).

Weisen Sie zudem darauf hin, dass die IVA nur eine Möglichkeit der Kommunikation mit Erkrankten aufzeigt. An der Methode sollte keinesfalls zwanghaft festgehalten werden, stets ist der Einzelfall zu berücksichtigen.



## SPRACHLUPE

# Höfliche Fragen

1. Aufgabe: In der Arbeitswelt ist Höflichkeit sehr wichtig.  
Die Sprache hilft uns, freundlicher zu sein.



Lesen Sie die Satzpaare vor und markieren Sie:  
Welcher Satz klingt höflicher?

- |                                                                  |                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Geben Sie mir bitte die Flasche Wasser! | <input type="checkbox"/> Würden Sie mir bitte die Flasche Wasser geben? |
| <input type="checkbox"/> Könntest du mir dabei helfen?           | <input type="checkbox"/> Kannst du mir dabei helfen?                    |
| <input type="checkbox"/> Hättest du jetzt Zeit?                  | <input type="checkbox"/> Hast du jetzt Zeit?                            |
| <input type="checkbox"/> Darf ich Sie kurz stören?               | <input type="checkbox"/> Dürfte ich Sie kurz stören?                    |

2. Aufgabe: Konjunktiv II heißt die höfliche Form, Fragen zu stellen.



- a) Schreiben Sie die fehlenden Verbformen in die Tabelle.  
Was fällt Ihnen auf?

- b) Lesen Sie die Regel.

|               | werden  | dürfen   | können  | haben  |
|---------------|---------|----------|---------|--------|
| ich           | würde   |          | könnte  | hätte  |
| du            | würdest | dürftest |         |        |
| er / sie / es | würde   | dürfte   | könnte  | hätte  |
| wir           | würden  |          | könnten |        |
| ihr           | würdet  | dürftet  |         | hättet |
| sie / Sie     |         | dürften  | könnten | hätten |

### 3. Aufgabe: Bitte höflich fragen!



Schreiben Sie die Sätze in einer höflichen Form.  
Nutzen Sie dafür den Konjunktiv II.

Darf ich Ihnen helfen?

*Dürfte ich Ihnen helfen?*

Haben Sie nächste Woche einen freien Termin?

Kannst du mir es nochmal erklären?

Helfen Sie mir dabei?

Darf ich jetzt telefonieren?

Können Sie mir die Geschichte erzählen?

Was empfehlen Sie mir?

Kann sie uns begleiten?

Haben Sie Interesse an diesem Angebot?

## SPRACHLUPE

## Höfliche Fragen

1. Aufgabe: In der Arbeitswelt ist Höflichkeit sehr wichtig.  
Die Sprache hilft uns, freundlicher zu sein.



Lesen Sie die Satzpaare vor und markieren Sie:  
Welcher Satz klingt höflicher?

## Lösung:

- |                                                                   |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Geben Sie mir bitte die Flasche Wasser!  | <input checked="" type="checkbox"/> Würden Sie mir bitte die Flasche Wasser geben? |
| <input checked="" type="checkbox"/> Könntest du mir dabei helfen? | <input type="checkbox"/> Kannst du mir dabei helfen?                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hättest du jetzt Zeit?        | <input type="checkbox"/> Hast du jetzt Zeit?                                       |
| <input type="checkbox"/> Darf ich Sie kurz stören?                | <input checked="" type="checkbox"/> Dürfte ich Sie kurz stören?                    |

2. Aufgabe: Konjunktiv II heißt die höfliche Form, Fragen zu stellen.



- a) Schreiben Sie die fehlenden Verbformen in die Tabelle.  
Was fällt Ihnen auf?

- b) Lesen Sie die Regel.

## Lösung zu a):

|               | werden  | dürfen   | können   | haben  |
|---------------|---------|----------|----------|--------|
| ich           | würde   | dürfte   | könnte   | hätte  |
| du            | würdest | dürftest | könntest | dürfte |
| er / sie / es | würde   | dürfte   | hättest  | hätte  |
| wir           | würden  | dürften  | könnten  | hätten |
| ihr           | würdet  | dürftet  | könntet  | hättet |
| sie / Sie     | würden  | dürften  | könnten  | hätten |

**Durchführungshinweis:**

Kopieren Sie die Regel zur Bildung des Konjunktiv II (Kasten unten) und teilen Sie sie an die Lernenden aus.

**Auswertungshinweis:**

Den Konjunktiv II bildet man bei starken, unregelmäßigen Verben, indem man den Stammvokal des Präteritums in einem Umlaut (ä, ü, ö) ändert. (z. B. Ich wurde → Ich würde).

**Konjunktiv II =Präteritum + Umlaut****Präteritum:**

ich wurde, ich durfte, ich konnte, ich hatte

**Konjunktiv II:**

ich würde, ich dürfte, ich könnte, ich hätte

**3. Aufgabe: Bitte höflich fragen!**

Schreiben Sie die Sätze in einer höflichen Form.  
Nutzen Sie dafür den Konjunktiv II.

**Lösung:**

Darf ich Ihnen helfen?

*Dürfte ich Ihnen helfen?*

Haben Sie nächste Woche einen freien Termin?

*Hätten Sie nächste Woche einen freien Termin?*

Kannst du mir es nochmal erklären?

*Könntest du mir es nochmal erklären?*



Helfen Sie mir dabei?

*Würden Sie mir dabei helfen?*

Darf ich jetzt telefonieren?

*Dürfte ich jetzt telefonieren?*

Können Sie mir die Geschichte erzählen?

*Könnten Sie mir die Geschichte erzählen?*

Was empfehlen Sie mir?

*Was würden Sie mir empfehlen?*

Kann sie uns begleiten?

*Könnte sie uns begleiten?*

Haben Sie Interesse an diesem Angebot?

*Hätten Sie Interesse an diesem Angebot?*

### Auswertungshinweis:

Bei manchen Verben, wie z. B. helfen kann die Konjunktiv II-Form veraltet klingen: hülfe.

In diesem Fall benutzt man die Umschreibung mit *würde* + Infinitiv:

*Würden Sie mir bitte helfen?*

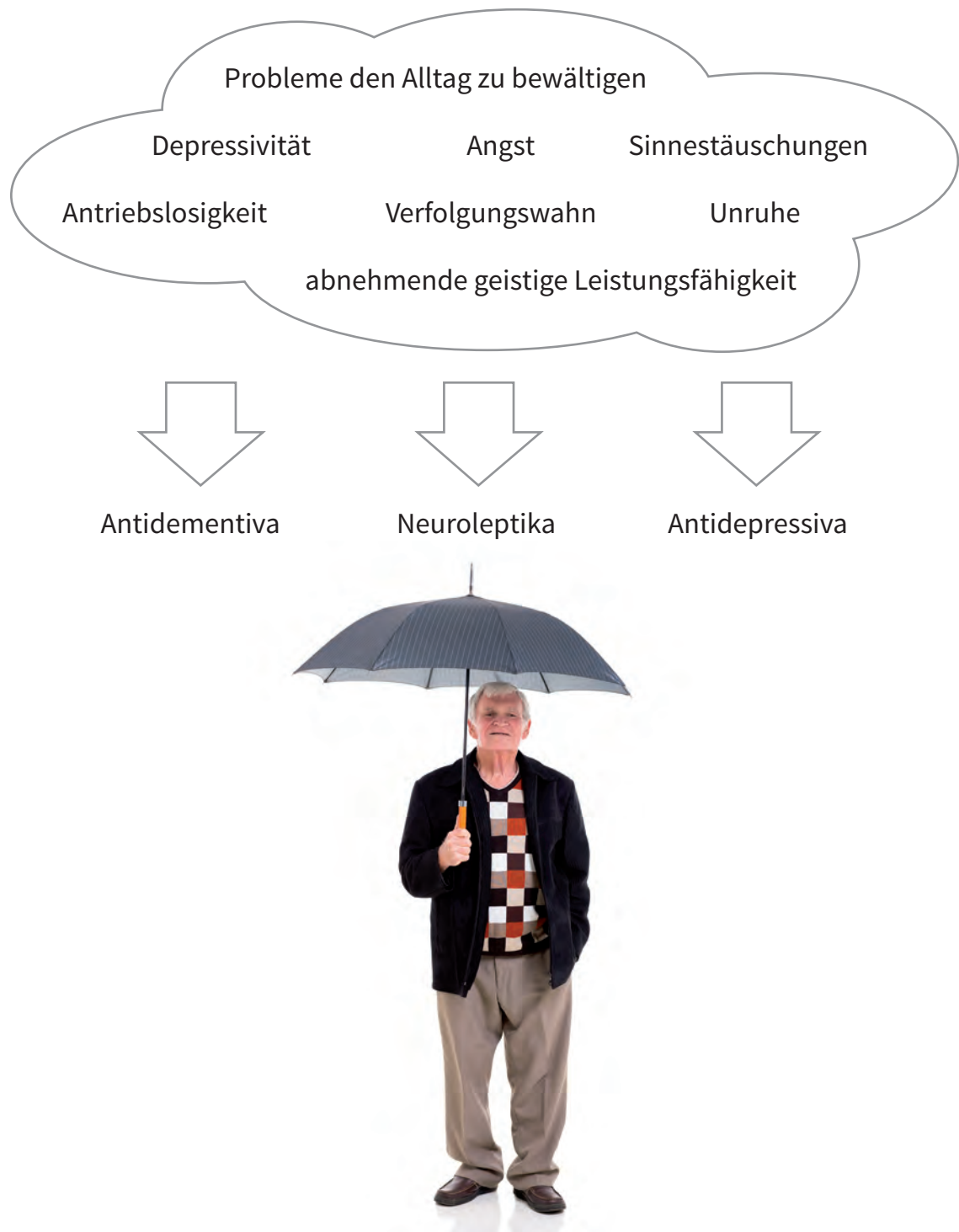


# Behandlung von Demenz

1. Aufgabe: Die Symptome einer Demenz-Erkrankung können auf verschiedene Weise behandelt werden. Eine Möglichkeit ist die Behandlung mit Medikamenten.



- a) Beschreiben und interpretieren Sie die Grafik. Nutzen Sie dafür die Redemittel.



| Redemittel, die Sie für die Beschreibung nutzen können:                                                                                                                                                 | Redemittel, die Sie für die Interpretation nutzen können:                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Grafik ist... dargestellt.</li> <li>• Oben befindet sich ...</li> <li>• Unten ist... zu sehen.</li> <li>• In der Mitte kann man... erkennen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Damit könnte gemeint sein...</li> <li>• Es sieht so aus, als ob ...</li> <li>• Ich denke, es ist wahrscheinlich ...</li> </ul> |



**b) Schreiben Sie mit Hilfe der Grafik einen kurzen Text zur Behandlung von Demenz mit Medikamenten.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.



- c) Fast alle Medikamente haben Nebenwirkungen.  
Markieren Sie im Suchsel 10 Nebenwirkungen,  
die bei Personen mit Demenz auftreten können.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | M | R | J | F | J | K | O | P | F | S | C | H | M | E | R | Z | E | N | U |
| R | E | B | V | V | Y | G | J | Z | N | Y | D | S | J | A | N | H | Ü | Q | Q |
| P | R | Y | K | E | V | F | R | O | G | U | K | K | G | X | A | N | B | Y | H |
| J | B | R | J | R | O | E | V | F | L | T | D | W | K | K | P | M | E | T | I |
| M | R | Z | W | W | K | Y | B | M | Q | I | U | G | P | K | P | T | L | E | J |
| T | E | K | H | I | L | F | Y | S | W | J | U | J | M | P | E | F | K | B | Z |
| D | C | G | J | R | W | E | U | F | R | K | J | F | N | K | T | F | E | U | P |
| B | H | N | D | R | G | C | C | X | L | R | W | F | S | C | I | T | I | N | D |
| P | E | R | Q | T | X | G | K | B | T | U | K | F | J | W | T | Q | T | B | U |
| J | N | S | C | H | L | Ä | F | R | I | G | K | E | I | T | L | I | U | E | R |
| C | F | H | H | E | X | O | D | T | F | E | M | A | X | O | O | C | G | B | C |
| U | S | J | H | I | S | H | M | P | I | F | C | M | J | R | S | H | I | G | H |
| P | H | R | Z | T | P | L | N | F | C | P | H | G | S | B | I | W | F | H | F |
| C | D | E | J | J | V | T | G | C | B | M | C | U | N | X | G | P | K | Y | A |
| Q | C | I | G | S | C | H | W | I | N | D | E | L | W | V | K | Z | D | V | L |
| N | E | R | V | O | S | I | T | Ä | T | B | R | E | C | Z | E | E | K | J | L |
| D | H | Q | S | B | M | G | W | I | H | G | P | I | J | O | I | W | R | G | C |
| G | G | W | X | U | N | I | N | O | S | T | N | O | O | X | T | D | I | R | K |
| K | T | K | E | O | E | L | T | W | I | N | K | O | N | T | I | N | E | N | Z |
| O | I | A | V | Q | G | C | L | V | D | U | N | I | Q | F | E | Q | H | E | E |

**2. Aufgabe: Neben Medikamenten werden auch andere Behandlungsverfahren bei Demenz eingesetzt.**



**Diese Behandlungsverfahren unterscheiden sich in ihrem Vorgehen.**

**a) Lesen Sie die Behandlungsverfahren und Vorgehensweisen.**

**b) Ordnen Sie die Vorgehensweisen den Behandlungsverfahren zu.**

**Schreiben Sie dazu die passenden Zahlen in die Kästchen.**

**Behandlungsverfahren:**

- |                        |                           |                    |
|------------------------|---------------------------|--------------------|
| (1) Ergotherapie       | (2) Logopädie             | (3) Physiotherapie |
| (4) Verhaltenstherapie | (5) Hirnleistungstherapie | (6) Musiktherapie  |

**Vorgehensweise:**

- ☐ Übungen zur Wortfindung und zum Sprachverständnis werden durchgeführt; Angehörige werden angeleitet, die Nahrungsaufnahme sicher zu gestalten
- ☐ Problemlösungen für den Alltag werden erarbeitet; Alltagstätigkeiten werden geübt, z. B. Einkaufen, Kochen oder Lesen; Gedächtnishilfen werden eingesetzt
- ☐ Musik wird gehört, selbst Musik gespielt und gesungen
- ☐ Aufgaben und Aktivitäten zur Förderung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Problemlösung und Kommunikation werden durchgeführt
- ☐ negative Denkmuster werden korrigiert; verhaltensaushlösende Faktoren werden bearbeitet; der Tagesablauf wird strukturiert; Praktische Problemlösungen werden erarbeitet
- ☐ Ausdauer, Kraft und Balance werden trainiert

3. Aufgabe: Menschen mit Demenz nehmen ihre Umwelt immer weniger wahr.  
Wahrnehmungsübungen können helfen, ihre Sinne zu trainieren.



a) Betrachten Sie die Bilder.

b) Schreiben Sie Namen und Funktionen der Sinnesorgane  
neben die Bilder.

c) Ein Demenzkranker hat Schwierigkeiten,  
seine Finger auszustrecken.  
Kreuzen Sie an:  
Welches Sinnesorgan sollte trainiert werden?

|                                                                                     | Name des Sinnesorgans | Funktion     |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------------|
|  | <u>Auge</u>           | <u>sehen</u> | <input type="checkbox"/> |
|  | _____                 | _____        | <input type="checkbox"/> |
|  | _____                 | _____        | <input type="checkbox"/> |
|  | _____                 | _____        | <input type="checkbox"/> |
|  | _____                 | _____        | <input type="checkbox"/> |

- d) Um die Funktion der Finger zu verbessern, kann es helfen,  
Gegenstände in einem Säckchen zu erfühlen.

Greifen Sie selbst in den Beutel  
und benennen Sie die Gegenstände.

- e) Welche weiteren Übungen zu den Sinnesorganen gibt es?

Schreiben Sie Ihre Ideen auf.

Denken Sie dabei an die verschiedenen Behandlungsverfahren.



---

---

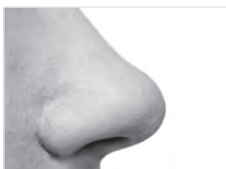
---



---

---

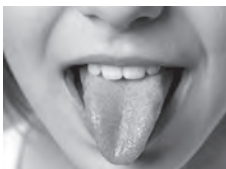
---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



4. Aufgabe: Positive Erinnerungen können die Behandlung  
von Menschen mit Demenz unterstützen.



Um positive Erinnerungen wecken zu können,  
muss man etwas über die Biografie eines Menschen wissen.

a) Lesen Sie den Text.

b) Erklären Sie den Unterschied zwischen äußerer Biografie  
und innerer Biografie in Ihren eigenen Worten.

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Lebensgeschichte.

Diese Lebensgeschichte nennt man Biografie.

Eine Biografie besteht aus 2 Teilen:

aus der äußeren Biografie und der inneren Biografie.

Die **äußere Biografie** ist der objektive Lebenslauf.

In diesem werden die Ereignisse und Daten des Lebens festgehalten.

Dazu gehören z. B. Schulbesuch, ausgeübter Beruf,

Hochzeit, Anzahl der Kinder.

Die **innere Biografie** ist die subjektive Lebensgeschichte.

Mit dieser bewertet ein Mensch die Ereignisse seines Lebens.

Nicht jedes Ereignis ist für uns gleich wichtig.

Wir erinnern uns vor allem an Ereignisse und Situationen,

die uns sehr positiv oder sehr negativ berührt haben.

Das können z. B. die Geburt eines Kindes oder Erlebnisse im Krieg sein.

Unbedeutende Ereignisse werden meist vergessen.

Mit **Biografiearbeit** wird versucht,

auch etwas über diese innere Biografie zu erfahren.

Damit kann man das Verhalten von Menschen

mit Demenz besser verstehen.

Pflegende können bei Angst oder Unruhe besser helfen,

wenn sie wissen, wodurch diese ausgelöst werden.

Die wichtigste Funktion von Biografiearbeit

ist aber positive Erinnerungen zu wecken.



- c) Wie und wann können Sie etwas über die Biografie von Pflegebedürftigen erfahren?  
Schreiben Sie Ihre Ideen auf.

---

---

---

---

---

---



- d) Um schöne und positive Erlebnisse festzuhalten, kann man z. B. ein Erinnerungsbuch gestalten.  
Lesen Sie, was in einem Erinnerungsbuch stehen sollte.

#### Inhalt eines Erinnerungsbuchs

- Angaben zur Person (Name, Geburtstag, Wohnorte, Schule: evtl. Lieblingsfächer, Beruf...)
- wichtige Ereignisse im Leben (Hochzeit, Hausbau, Hobbys...)
- wichtige Personen (Namen: auch Kosenamen von Bezugspersonen, Geburtstage, wichtige Ereignisse...)
- Haustiere (Namen, Eigenschaften...)
- Dinge, die gemocht werden



- e) Wofür ist ein Erinnerungsbuch sinnvoll?  
Setzen Sie die Silben im Kasten zu Wörtern zusammen  
und schreiben Sie sie auf die richtige Linie.  
Tipp: Streichen Sie die Silben durch,  
wenn Sie ein Wort gefunden haben.

UM VER EN SPRÄ TÄT CHE IN VI DU TRAU  
LE BE GE TI DÄCHT DI NIS SINN SELBST GE IDEN

### Ein Erinnerungsbuch ...

- hilft wichtige Erlebnisse lange im \_\_\_\_\_ zu behalten.
- hilft Demenzkranken ihre \_\_\_\_\_ zu bewahren.
- schafft \_\_\_\_\_ und Selbstachtung.
- gibt Gelegenheit auf das eigene \_\_\_\_\_ zurückzublicken.
- gibt Demenzkranken das Gefühl, dass ihr Leben einen \_\_\_\_\_ hatte.
- bietet Anlass für \_\_\_\_\_
- hilft Pflegekräften, den Menschen als \_\_\_\_\_ zu sehen.



- f) Gestalten Sie eine Doppelseite  
in einem Erinnerungsbuch.  
Überlegen Sie, was bei der Gestaltung wichtig sein könnte.
- 
- g) Besprechen Sie: Welchen Einfluss kann die Biografie der  
Demenzkranken auf die Wahl der Behandlungsverfahren und  
die jeweiligen Übungsformen haben?
-

# Behandlung von Demenz

1. Aufgabe: Die Symptome einer Demenz-Erkrankung können auf verschiedene Weise behandelt werden. Eine Möglichkeit ist die Behandlung mit Medikamenten.



- a) Beschreiben und interpretieren Sie die Grafik.  
Nutzen Sie dafür die Redemittel.

---
- b) Nutzen Sie dafür die Redemittel.

---
- c) Schreiben Sie mit Hilfe der Grafik einen kurzen Text zur Behandlung von Demenz mit Medikamenten.

---
- d) Fast alle Medikamente haben Nebenwirkungen. Markieren Sie im Suchsel 10 Nebenwirkungen, die bei Personen mit Demenz auftreten können.

---

## Lösungsvorschlag zu b):

der Beruf wird verloren: Der Angehörige kann nicht mehr zur Arbeit gehen, weil er sich um den Menschen mit Demenz kümmern muss.

Umzug in eine andere Wohnung: Die Wohnung ist nicht für einen Menschen mit Demenz geeignet/ist nicht behindertengerecht.

körperliche Beschwerden: Der Angehörige muss den Menschen mit Demenz möglicherweise beim Aufstehen helfen. Dadurch kann er Rückschmerzen bekommen.

Stress: Der Angehörige muss neben der eigentlichen Pflege auch noch die Aufgaben im Alltag erledigen.

zu wenig Geld: Hat der Angehörige aufgrund der Pflege nicht mehr genug Zeit zu arbeiten, können Geldprobleme entstehen.

## Auswertungshinweis zu b):

Machen Sie Ihrer Klasse deutlich, dass es für diese Aufgabe nicht die eine richtige Lösung gibt. Angehörige können auch durch notwendige Umbaumaßnahmen in ihrer Wohnung in finanzielle Bedrängnis kommen. Der Umzug in eine andere Wohnung kann auch deshalb notwendig werden, um dadurch die örtliche Entfernung zum Pflegenden zu verringern. Besprechen Sie weiterhin, dass keine Erkrankung gleich verläuft und die Angehörigen deshalb mit unterschiedlichen Schwierigkeiten konfrontiert werden.

**Lösungsvorschlag zu c):**

Überforderung: Angehörige wissen nicht, was sie bei der Pflege zu beachten haben.

Freunde werden weniger: Angehörige haben durch die Pflege keine Zeit mehr, andere Menschen zu treffen.

2. Aufgabe: Neben Medikamenten werden auch andere Behandlungsverfahren bei Demenz eingesetzt. Diese Behandlungsverfahren unterscheiden sich in ihrem Vorgehen.



- a) Lesen Sie die Behandlungsverfahren und Vorgehensweisen.
- 
- b) Ordnen Sie die Vorgehensweisen den Behandlungsverfahren zu. Schreiben Sie dazu die passenden Zahlen in die Kästchen.
- 

**Lösung zu b):**

von oben nach unten: 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3

**Auswertungshinweis:**

Ggf. können Sie mit den Lernenden über mögliche Wirkungen der Behandlungsverfahren sprechen: Ergotherapie (Verbesserung der Alltagsfertigkeiten, Lebensqualität und Aktivitäten), Logopädie (Verbesserung der Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten), Physiotherapie (Verbesserung der körperlichen Fitness und der Alltagsfertigkeiten), Verhaltenstherapie (Verminderung von Depressivität, Angst und Verhaltensstörungen, Verbesserung der Alltagsfertigkeiten), Hirnleistungstraining (Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, Lebensqualität und Kommunikation) und Musiktherapie (Verminderung von Verhaltensstörungen und Depressivität).

3. Aufgabe: Positive Erinnerungen können die Behandlung von Menschen mit Demenz unterstützen. Um positive Erinnerungen wecken zu können, muss man etwas über die Biografie eines Menschen wissen.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Erklären Sie den Unterschied zwischen äußerer Biografie und innerer Biografie in Ihren eigenen Worten.
- c) Ein Demenzkranker hat Schwierigkeiten, seine Finger auszustrecken. Kreuzen Sie an: Welches Sinnesorgan sollte trainiert werden?
- d) Um die Funktion der Finger zu verbessern, kann es helfen, Gegenstände in einem Säckchen zu erfühlen. Greifen Sie selbst in den Beutel und benennen Sie die Gegenstände.
- e) Welche weiteren Übungen zu den Sinnesorganen gibt es? Schreiben Sie Ihre Ideen auf. Denken Sie dabei an die verschiedenen Behandlungsverfahren.

#### Durchführungshinweis:

Die Übungen a) bis c) sind für lernschwächere Personen geeignet und dienen als Wiederholung der Sinnesorgane. Bei lernstarken Personen kann gleich zu Aufgabenteil d) übergegangen werden. Hierbei handelt es sich um eine anwendungsbezogene Übungsaufgabe, wie sie die Pflegehilfskräfte auch mit ihren demenzkranken Patienten im Pflegeheim durchführen könnten. Die Funktion der Fingerfertigkeiten soll durch die Aufgabe trainiert werden. Halten Sie hierfür einen Beutel mit verschiedenen Gegenständen (z. B. Bürste, Textilien, Memory, Stein, Massageball etc.) bereit. Die Lernenden erfühlen die Gegenstände und benennen diese. In der anschließenden Gruppendiskussion werden mögliche Maßnahmen zur Förderung der anderen Sinnesorgane diskutiert.

#### Lösungsvorschlag zu e):

Sehen: Memory, Kippbilder (optische Konzentrationsübungen), Entspannungsübungen (Bilder von einem Leuchtturm, Bergen) | Hören: erkennen von altbekannter Musik, Merkübungen zu den Texten der Lieder, biografische Gespräche über Konzertgänge | Riechen: erkennen von Kräutern, Gewürzen etc. | Schmecken: erkennen von verschiedenen Lebensmitteln wie bspw. klein geschnittenen Äpfeln, Bananen, Kohlrabi mit geschlossenen Augen | Fühlen: Handmassagen

4. Aufgabe: Positive Erinnerungen können die Behandlung von Menschen mit Demenz unterstützen. Um positive Erinnerungen wecken zu können, muss man etwas über die Biografie eines Menschen wissen.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Erklären Sie den Unterschied zwischen äußerer Biografie und innerer Biografie in Ihren eigenen Worten.
- c) Wie und wann können Sie etwas über die Biografie von Pflegebedürftigen erfahren? Schreiben Sie Ihre Ideen auf.
- d) Um schöne und positive Erlebnisse festzuhalten, kann man z. B. ein Erinnerungsbuch gestalten. Lesen Sie, was in einem Erinnerungsbuch stehen sollte.
- e) Wofür ist ein Erinnerungsbuch sinnvoll? Setzen Sie die Silben im Kasten zu Wörtern zusammen und schreiben Sie sie auf die richtige Linie. Tipp: Streichen Sie die Silben durch, wenn Sie ein Wort gefunden haben.
- f) Gestalten Sie eine Doppelseite in einem Erinnerungsbuch. Überlegen Sie, was bei der Gestaltung wichtig sein könnte.
- g) Besprechen Sie: Welchen Einfluss kann die Biografie der Demenzkranken auf die Wahl der Behandlungsverfahren und die jeweiligen Übungsformen haben?

#### Lösungsvorschlag zu c):

Gespräche mit der Person mit Demenz, Gespräche mit Angehörigen und Freunden, Beobachtungen im Alltag

#### Auswertungshinweis zu c):

Bei Gesprächen mit dem und über den Demenzkranken kann es auch hilfreich sein, auf Schlüsselwörter zu achten. Mit Schlüsselwörtern gelingt es evtl. besser, Menschen mit Demenz zu erreichen. Dabei können z. B. Namen von Tieren, Personennamen, Lieblingssessen, der Beruf des Erkrankten, Automarke, Lieblingsband, Name der besten Freundin, Lieblingsfarbe, präferierter Fußballverein, Sportart, Feiertage, Reiseziel usw. Hinweise auf Schlüsselwörter geben. Ein Schlüsselwort kann den Menschen berühren und eine Reaktion auslösen, z. B. plötzliches Zuhören, ein Lächeln oder Weinen.



Bei der Suche nach Schlüsselwörtern empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

1. Schlüsselwörter zu alltäglichen Themen suchen, z. B. Schulzeit, Autos, beste Freunde, Lieblingsessen
2. Schlüsselwörter zu speziellen Hobbies suchen, z. B. die erste Landung auf dem Mond, Tiere im Meer, die Lieder von Wolfgang Amadeus Mozart
3. Patienten oder bevollmächtigte Person fragen: Dürfen die Schlüsselwörter anderen Pflegekräften weitergesagt und ein Plakat aufgehängt werden?
4. Ein kleines Plakat mit den Schlüsselwörtern im Zimmer aufhängen.

### Durchführungshinweis zu e):

Bei dieser Übung sollen die Lernenden überlegen, welche Inhalte in einem Erinnerungsbuch auf welche Weise dargestellt werden sollten. Dazu können sich die einzelnen Gruppenmitglieder je ein eigenes Thema für die zu gestaltende Doppelseite in d) aussuchen. Dabei können sie als Vorbild sowohl ihre eigene Biografie als auch die von Freunden oder Verwandten (z. B. der Großmutter) haben.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung zu e):

Aufgabenteil e) kann für Lernende mit sprachlichen Schwierigkeiten in der angebotenen Form sehr kompliziert sein. Sie haben aber die Möglichkeit, die Aufgabe an Ihre Lernendengruppe anzupassen. Um die Aufgabe zu vereinfachen, reicht es evtl. schon, an den Silben im Kasten Groß- und Kleinbuchstaben sowie Bindestriche in dieser Form zu ergänzen: Ge- -dächt- -nis.

Alternativ können Sie die gesuchten Wörter auch vollständig in den Kasten schreiben, so dass die Lernenden nur noch die Zuordnung zu den Sätzen selbstständig bewerkstelligen müssen.

### Lösung zu e):

Ein Erinnerungsbuch...

- hilft wichtige Erlebnisse lange im **Gedächtnis** zu behalten.
- hilft Demenzkranken ihre **Identität** zu bewahren.
- schafft **Selbstvertrauen** und Selbstachtung.
- gibt Gelegenheit auf das eigene **Leben** zurückzublicken.
- gibt Demenzkranken das Gefühl, dass ihr Leben einen **Sinn** hatte.
- bietet Anlass für **Gespräche**.
- hilft Pflegekräften, den Menschen als **Individuum** zu sehen.

**Durchführungshinweis zu f):**

Stellen Sie den Lernenden A3-Blätter und ggf. Stifte für die Gestaltung einer Doppelseite zur Verfügung.

**Auswertungshinweis zu f):**

Bei der Gestaltung der Doppelseite sollten die Lernenden darauf achten, die Informationen zur Biografie der jeweiligen Person auf eine Seite zu schreiben und ein dazu passendes Foto auf die andere Seite zu kleben. Es ist wichtig, klar und deutlich zu schreiben und die ausschließliche Verwendung von Großbuchstaben zu vermeiden. Unter dem Foto sollte Platz für Kommentare gelassen werden. Zu den Fotos sollte es so viel Informationen geben, dass jemand, der die Fotos noch nie gesehen hat, weiß was darauf zu sehen ist. Damit wird der Frustration vorgebeugt, wenn die Person mit Demenz seine eigenen Verwandten nicht mehr erkennt. Die Texte im Erinnerungsbuch sollten auf keinen Fall in Kindersprache verfasst sein.

**Auswertungshinweis zu g):**

Die Biografie einer Person mit Demenz sollte bei der Auswahl von Übungsformen berücksichtigt werden. D. h., positive Erinnerungen und Erlebnisse sollten in die Übungen eingebunden werden, so z. B. bekannte und gern gehörte Musikstücke verwenden oder Obst und Gemüse zum Geschmackstraining anbieten, die die Person mag.

Weiter Informationen zu Erinnerungsbüchern und Gestaltungsbeispiele finden Sie hier:

Jennie Powell (2003): Hilfen zur Kommunikation bei Demenz, Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe. URL: <http://www.alzheimer-augsburg.de/cms/wp-content/uploads/hilfen-zur-kommunikation-bei-demenz.pdf> [30.1.2020].

# Demenz: Angehörige verstehen und unterstützen

1. Aufgabe: Rund 2 von 3 Personen mit Demenz werden von ihren Angehörigen versorgt.



- a) Pflegende Angehörige können verschiedene Probleme haben.  
Lesen Sie die linke Spalte der Tabelle.

- b) Wodurch entstehen diese Probleme?  
Schreiben Sie Ihre Überlegungen in ganzen Sätzen  
in die rechte Spalte der Tabelle.

- c) Überlegen Sie 2 weitere Probleme,  
die durch die Pflege entstehen können.  
Schreiben Sie diese ebenfalls in die Tabelle.

| Probleme von Angehörigen     | Gründe                                                                                                                                                             |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| der Beruf wird verloren      | Angehörige sind traurig, weil ein vertrauter Mensch <ul style="list-style-type: none"><li>• unheilbar krank ist.</li><li>• nicht mehr so ist wie früher.</li></ul> |
| Umzug in eine andere Wohnung |                                                                                                                                                                    |
| körperliche Beschwerden      |                                                                                                                                                                    |
| Stress                       |                                                                                                                                                                    |
| zu wenig Geld                |                                                                                                                                                                    |
|                              |                                                                                                                                                                    |
|                              |                                                                                                                                                                    |

2. Aufgabe: Pflegende Angehörige können sich an verschiedenen Stellen Hilfe holen.



- a) Welche Hilfen für pflegende Angehörige kennen Sie?  
Schreiben Sie Ihre Ideen auf.

---

---

---

---



- b) Recherchieren Sie im Internet  
nach Hilfen für pflegende Angehörige.

---

- c) Stellen Sie eine Liste zusammen,  
die Sie einem Angehörigen bei Bedarf geben könnten.  
Schreiben Sie dazu die Hilfsmöglichkeiten auf  
und wo Angehörige Informationen hierzu finden können.

| Hilfsmöglichkeit | Woher bekomme ich Informationen darüber? |
|------------------|------------------------------------------|
|                  |                                          |
|                  |                                          |
|                  |                                          |
|                  |                                          |
|                  |                                          |
|                  |                                          |
|                  |                                          |

**3. Aufgabe:** Viele Menschen mit Demenz ziehen im Laufe der Erkrankung in ein Heim.



Auch Herr Arnstein wohnt seit ein paar Wochen in einem Altenheim.



a) Diskutieren Sie:

Welche Sorgen und Probleme können im Pflegeheim für die Angehörigen, den Demenzkranken und die Pflegekräfte entstehen?

b) Schreiben Sie Stichworte neben die Personen.



**Angehörige**  
Frau Arnstein

---

---

---

---

---



**Person mit Demenz**  
Herr Arnstein

---

---

---

---

---



**Pfleger**  
Herr Grünheit

---

---

---

---

---

- c) Wer hat welchen Satz gesagt?  
Kreuzen Sie an, ob die Angehörige,  
die Person mit Demenz oder der Pfleger spricht.  
Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

|                                                           | Angehörige<br>Frau<br>Arnstein<br> | Person<br>mit<br>Demenz<br>Herr<br>Arnstein<br> | Pfleger<br>Herr<br>Grünheit<br> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ich bin traurig, dass er nicht mehr so ist wie früher.“   | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                 | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Mein Rücken tut weh.“                                    | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Ich kenne hier niemanden.“                               | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Ich hätte gerne mehr Zeit für ihn.“                      | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Die Angehörigen könnten mir mit der Pflege mehr helfen.“ | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Die Pflegekräfte machen alles anders als ich.“           | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Das Zimmer von Papa ist immer dreckig.“                  | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.“              | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „Das Essen kenne ich nicht, das esse ich nicht.“          | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |
| „An wen kann ich mich mit meinen Problemen wenden?“       | <input type="checkbox"/>                                                                                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           |



- d) Diskutieren Sie:  
Was kann bei Konflikten zwischen Angehörigen, Demenzranken  
und Pflegekräften getan werden?  
Denken Sie dabei an Beispiele aus der Praxis.





# Demenz:

## Angehörige verstehen und unterstützen

1. Aufgabe: Rund 2 von 3 Personen mit Demenz werden von ihren Angehörigen versorgt.



a) Pflegende Angehörige können verschiedene Probleme haben.  
Lesen Sie die linke Spalte der Tabelle.

b) Wodurch entstehen diese Probleme? Schreiben Sie Ihre Überlegungen in ganzen Sätzen in die rechte Spalte der Tabelle.

c) Überlegen Sie 2 weitere Probleme, die durch die Pflege entstehen können. Schreiben Sie diese ebenfalls in die Tabelle.

### Lösungsvorschlag zu b):

der Beruf wird verloren: Der Angehörige kann nicht mehr zur Arbeit gehen, weil er sich um den Menschen mit Demenz kümmern muss.

Umzug in eine andere Wohnung: Die Wohnung ist nicht für einen Menschen mit Demenz geeignet/ist nicht behindertengerecht.

körperliche Beschwerden: Der Angehörige muss den Menschen mit Demenz möglicherweise beim Aufstehen helfen. Dadurch kann er Rückschmerzen bekommen.

Stress: Der Angehörige muss neben der eigentlichen Pflege auch noch die Aufgaben im Alltag erledigen.

zu wenig Geld: Hat der Angehörige aufgrund der Pflege nicht mehr genug Zeit zu arbeiten, können Geldprobleme entstehen.

### Auswertungshinweis zu b):

Machen Sie Ihrer Klasse deutlich, dass es für diese Aufgabe nicht die eine richtige Lösung gibt. Angehörige können auch durch notwendige Umbaumaßnahmen in ihrer Wohnung in finanzielle Bedrängnis kommen. Der Umzug in eine andere Wohnung kann auch deshalb notwendig werden, um dadurch die örtliche Entfernung zum Pflegenden zu verringern. Besprechen Sie weiterhin, dass keine Erkrankung gleich verläuft und die Angehörigen deshalb mit unterschiedlichen Schwierigkeiten konfrontiert werden.

### Lösungsvorschlag zu c):

Überforderung: Angehörige wissen nicht, was sie bei der Pflege zu beachten haben. Freunde werden weniger: Angehörige haben durch die Pflege keine Zeit mehr, andere Menschen zu treffen.

## 2. Aufgabe: Pflegende Angehörige können sich an verschiedenen Stellen Hilfe holen.



- a) Welche Hilfen für pflegende Angehörige kennen Sie?  
Schreiben Sie Ihre Ideen auf.

- b) Recherchieren Sie im Internet nach Hilfen für pflegende Angehörige.

- c) Stellen Sie eine Liste zusammen, die Sie einem Angehörigen bei Bedarf geben könnten. Schreiben Sie dazu die Hilfsmöglichkeiten auf und wo Angehörige Informationen hierzu finden können.

### Durchführungshinweis:

Im Aufgabenteil a) soll zunächst im Plenum zusammengetragen werden, welche Hilfen für pflegende Angehörige den Lernenden bereits bekannt sind. Dies kann als Grundlage für die Rechercheaufgabe in Teil b) dienen.

Aufgabenteil b) zielt darauf, das Wissen über Hilfsmöglichkeiten für pflegende Angehörige von Demenzkranken zu konkretisieren, um es im Bedarfsfall (z. B. bei Fragen von Angehörigen) anwenden zu können. Hierfür bietet sich eine Partnerarbeit an. Die Auswertung sollte allerdings wieder im Plenum erfolgen.

### Auswertungshinweis:

Genannt werden könnten z. B.: Angehörigen-/Selbsthilfegruppen, Schulungskurse, rechtliche/finanzielle Hilfen (z. B. bei Verfügungen oder Anträgen), technische Hilfen (z. B. Apps für Smartphones, die an Termine oder Tabletteneinnahme erinnern, Sturz-Sensoren, Personenortungssysteme), Betreuungsgruppen (z. B. Demenz-Cafés), Betreuungsbörsen, ambulante Pflegedienste, Tages-/Nachtpflege, Kurzzeitpflege, betreuter Urlaub für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, vorübergehende Aufnahme in (Geronto-)Psychiatrischen Kliniken, Rehabilitationsangebote, Pflegeheime, Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Informationsquellen für diese Hilfsangebote können sein: (Haus-)Ärztinnen und Ärzte, Krankenkassen, Pflegestützpunkte (z. B. von Diakonie oder Volkssolidarität), Angehörigen-/Selbsthilfegruppen, Internetseiten (z. B. <https://www.deutsche-alzheimer.de>, <https://www.wegweiser-demenz.de>, <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/tipps-fuer-angehoerige-von-menschen-mit-demenz-6986>), Broschüren, Sachbücher, Filme.

3. Aufgabe: Viele Menschen mit Demenz ziehen im Laufe der Erkrankung in ein Heim. Auch Herr Arnstein wohnt seit ein paar Wochen in einem Altenheim.



- a) Diskutieren Sie: Welche Sorgen und Probleme können im Pflegeheim für die Angehörigen, den Demenzkranken und die Pflegekräfte entstehen?
- b) Schreiben Sie Stichworte neben die Personen.
- c) Wer hat welchen Satz gesagt? Kreuzen Sie an, ob die Angehörige, die Person mit Demenz oder der Pfleger spricht. Es können auch mehrere Antworten richtig sein.
- d) Lesen Sie den Text.
- e) Diskutieren Sie: Was kann bei Konflikten zwischen Angehörigen, Demenzkranken und Pflegekräften getan werden? Denken Sie dabei an Beispiele aus der Praxis.

**Durchführungshinweis zu a) und b):**

Während Sie im Plenum überlegen, welche Sorgen und Probleme sich durch einen Umzug ins Heim für Angehörige, die Person mit Demenz selbst und Pflegepersonen ergeben können, können Sie als Lehrperson die Ergebnisse in Form von Stichwörtern an der Tafel sammeln. Anschließend übertragen die Lernenden die Stichworte auf ihr Arbeitsblatt. Stichworte ermöglichen es, Informationen knapp zusammenzufassen. Gerade von Personen, die Schwierigkeiten im Lesen und Schreiben haben, kann dies als Erleichterung und Abwechslung empfunden werden.

**Lösungsvorschlag zu b):**

Angehörige Frau Arnstein: Trauer über Erkrankung; kranke Person wird vermisst; Geldsorgen; Sorge, ob Betreuung/Pflege gut ist; Ärger über Einrichtung

Person mit Demenz: kennt sich nicht mehr aus; kennt niemanden; Essen schmeckt nicht, vermisst Angehörige; traurig über Krankheit; verwirrt

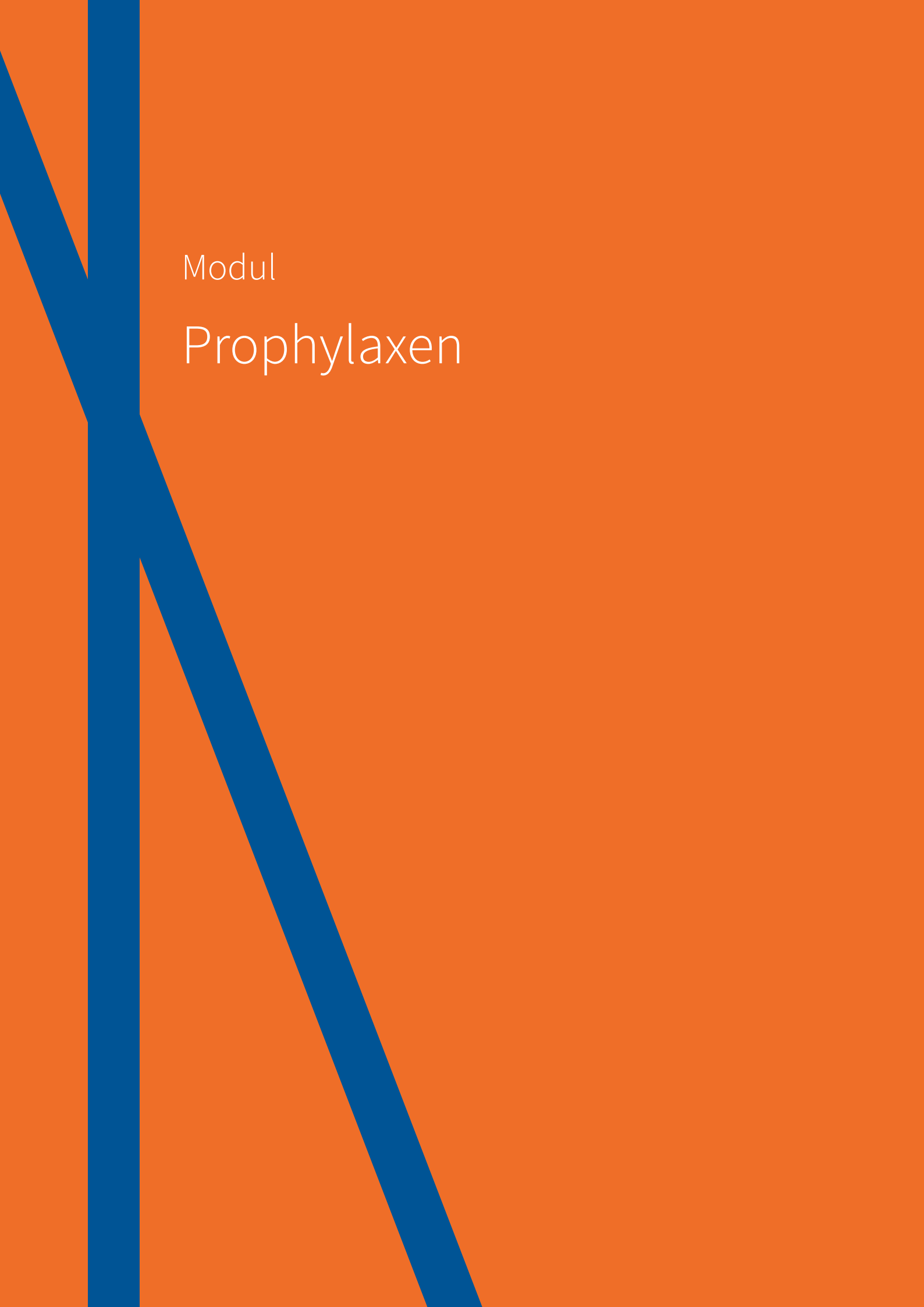
Pfleger: körperlich anstrengende Arbeit; Angehörige sollen mehr mithelfen; Zeitdruck; Problem Familie – Beruf.

**Lösung zu c):**

- „Ich bin traurig, dass er nicht mehr so ist wie früher.“: Angehörige
- „Mein Rücken tut weh.“: Angehörige, Person mit Demenz, Pfleger
- „Ich kenne hier niemanden.“: Person mit Demenz
- „Ich hätte gerne mehr Zeit für ihn.“: Angehörige, Pfleger
- „Die Angehörigen könnten mir mit der Pflege mehr helfen.“: Pfleger
- „Die Pflegekräfte machen alles anders als ich.“: Angehörige
- „Das Zimmer von Papa ist immer dreckig.“: Angehörige
- „Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.“: Angehörige, Pfleger
- „Das Essen kenne ich nicht, das esse ich nicht.“: Person mit Demenz
- „An wen kann ich mich mit meinen Problemen wenden?“ Angehörige, Pfleger

**Auswertungshinweis zu d):**

Konflikte können beispielsweise durch Einbeziehung der Heimleitung entschärft werden, Kummerkästen können Abhilfe schaffen, in schlimmeren Fällen können sog. Mediatoren einbezogen werden. Interessant ist in diesem Kontext vor allem das Einbringen von eigenen Erfahrungen. Wie wird mit Konfliktsituationen in der eigenen oder in anderen Einrichtungen umgegangen? Wie hole ich mir Hilfe, wenn ich selbst betroffen bin?

The background is a solid orange color. A thick blue diagonal line runs from the top-left corner towards the bottom-right. A second blue line is vertical, starting from the top-left and extending downwards, intersecting the diagonal line. The text 'Modul' is positioned to the right of the vertical blue line.

Modul

Prophylaxen



|                       |                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Prophylaxen</b>                                                                                         |
| <b>Baustein:</b>      | <b>1. Einführung in das Thema</b>                                                                          |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind Prophylaxen?</li> <li>• Arten von Prophylaxen</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären, was Prophylaxen sind.</li> <li>• beschreiben die fünf Grundsätze einer Prophylaxe (Regelmäßigkeit, Wirksamkeit, Koordination, Einbeziehung und Zusammenarbeit).</li> <li>• beschreiben Bewegungen als Grundlage von Prophylaxen.</li> <li>• beschreiben die Sturz-, Dekubitus-, Intertrigo-, Aspirations- und Dehydrations-Prophylaxe und entsprechende Maßnahmen zur jeweiligen Prophylaxeart.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition von Prophylaxen</li> <li>• Arten von Prophylaxen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialog zwischen Bewohnerin und Pflegekraft (LE 1), ggf. Rollenspiel</li> <li>• Sprachlupe zur Verbposition</li> <li>• fallbasierte Übung zu prophylaktischen Maßnahmen</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Vorlagen für die fünf Grundsätze einer Prophylaxe kopieren (LE 1)</li> <li>• Vorlage zu den Prophylaxen kopieren (LE 2)</li> </ul>       |





# Was sind Prophylaxen?

## 1. Aufgabe: Frau Sommer möchte heute nicht aufstehen.

Was können Sie als Pflegekraft tun?



a) Lesen Sie den Dialog in verteilten Rollen.

b) Besprechen Sie:

- Was könnten die Probleme von Frau Sommer sein?
- Welche Risiken sehen Sie bei Frau Sommer?
- Mit welchen Maßnahmen können Sie Frau Sommer helfen?

Die Pflegekraft Frau Weber kommt schwungvoll ins Zimmer der 89-jährigen Frau Sommer.

Frau Weber: Guten Morgen Frau Sommer!  
Wie geht es Ihnen heute?

Frau Sommer: Guten Morgen Frau Weber, ach schön, dass Sie fragen, es geht schon so weit.  
Ich fühle mich aber seit Tagen einfach nicht mehr so fit.

Frau Weber: Das haben meine Kollegen und ich in den letzten Tagen auch bei Ihnen beobachtet.  
Sie stehen wenig auf.  
Sie waren sonst immer so mobil und unternehmenslustig!  
Und jetzt liegen Sie sehr viel im Bett.

Frau Sommer: Hm, ja, mir ist einfach nicht gut.  
Meine Gelenke sind so steif, alles tut irgendwie so weh.  
Da mag ich einfach nicht mehr aufstehen.  
Am liebsten bleibe ich einfach im Bett liegen.

Frau Weber: Das kann ich gut verstehen.  
Aber Sie wissen ja selbst, dass es dadurch nicht besser wird, sondern eher schlechter.

## 2. Aufgabe: Prophylaxe bedeutet Vorbeugung.



a) Lesen Sie den Text sorgfältig.



b) Unterstreichen Sie alle Informationen,  
die Ihnen bekannt sind und die Sie verstehen.

c) Vergleichen Sie die Unterstreichungen.  
Besprechen Sie Unklarheiten.

d) Fassen Sie die Textabschnitte mit einem Wort  
oder einer Wortgruppe zusammen.  
Schreiben Sie die Zusammenfassungen in den Kasten.

Mit dem Begriff Prophylaxe bezeichnet man  
spezielle, vorbeugende Pflegemaßnahmen.  
Sie dienen dazu,  
Krankheiten und Komplikationen zu verhindern.

Prophylaxen durchführen  
ist eine der Hauptaufgaben in der Pflege.  
Eine gute Beobachtung durch die Pflegekraft  
ist dafür eine wichtige Voraussetzung.

Wurden Risiken erkannt,  
müssen sie beurteilt werden.  
Dazu werden häufig Einschätzungsbögen verwendet.  
So kann man die notwendigen Prophylaxen  
anschließend in der Pflegeplanung berücksichtigen.

Prophylaxen werden meistens  
während der Körperpflege durchgeführt.  
Die durchgeführten Maßnahmen werden dann  
in der Pflegedokumentation abgezeichnet.

Den Pflegebedürftigen wird verständlich erklärt,  
warum Prophylaxen notwendig sind.  
Nur so können sie mithelfen,  
gesundheitliche Störungen zu verhindern.

Verschiedene Faktoren beeinflussen den  
Gesundheitszustand  
und damit die prophylaktischen Maßnahmen.  
Der wichtigste Faktor ist die Fähigkeit des  
Menschen, sich selbständig bewegen zu können.

Seit einigen Jahren werden von Fachleuten  
spezielle Pflegestandards entwickelt.  
Sie sind wissenschaftlich begründet.  
Die Pflegestandards sind Richtlinien  
und sichern den rechtlichen Rahmen ab.



#### e) Beantworten Sie die Fragen.

- Was sind Prophylaxen?
- Wann sind Prophylaxen für Pflegebedürftige wichtig?
- Was ist die Voraussetzung für eine exakte Durchführung von Prophylaxen?
- Warum werden Pflegebedürftigen die Prophylaxen genau erklärt?

**3. Aufgabe: 5 Grundsätze sollten bei einer Prophylaxe beachtet werden.**



- a) Beschreiben Sie die Bedeutung eines Grundsatzes der Prophylaxe mit eigenen Worten. Überlegen Sie sich dazu auch 1 bis 2 Beispiele aus dem Pflegealltag.
- 
- b) Ergänzen Sie die Bedeutung der einzelnen Grundsätze.
- 

**1** Regelmäßigkeit

**2** Wirksamkeit

**3** Koordination

**4** Einbeziehung

**5** Zusammenarbeit



4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel sind 10 Wörter zum Thema Prophylaxe versteckt.



Markieren Sie die Wörter.

Sie finden 5 Wörter waagrecht von links nach rechts  
und 5 Wörter senkrecht von oben nach unten.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | Ü | V | H | K | Ö | R | P | E | R | P | F | L | E | G | E |
| N | I | O | J | C | B | B | D | I | E | H | E | Z | I | O | G |
| M | O | R | P | Z | C | R | C | N | W | R | T | K | L | G | Q |
| G | Z | B | L | T | Z | Z | G | B | E | W | E | G | U | N | G |
| T | Ö | E | P | D | T | H | H | E | E | I | B | U | Z | U | B |
| P | Y | U | T | R | S | F | T | Z | F | R | C | T | R | H | C |
| R | E | G | E | L | M | Ä | ß | I | G | K | E | I | T | B | Z |
| O | Ä | U | Q | E | H | R | F | E | U | S | T | W | H | D | T |
| P | Z | N | W | D | Y | F | G | H | G | A | F | B | P | D | W |
| H | L | G | M | C | S | Q | D | U | N | M | B | C | K | L | S |
| Y | K | W | J | V | E | G | S | N | I | K | V | Z | J | Ö | T |
| L | H | D | U | B | D | H | Z | G | P | E | C | T | L | P | A |
| A | G | V | Z | N | A | D | F | G | Ü | I | Q | D | H | K | N |
| X | F | K | O | O | R | D | I | N | A | T | I | O | N | S | D |
| E | E | G | H | N | Z | I | O | P | Ü | Ä | Q | E | D | S | A |
| R | C | B | N | M | U | K | Ü | E | D | S | A | D | F | D | R |
| Z | U | S | A | M | M | E | N | A | R | B | E | I | T | F | D |

# Was sind Prophylaxen?

1. Aufgabe: Frau Sommer möchte heute nicht aufstehen.

Was können Sie als Pflegekraft tun?



a) Lesen Sie den Dialog in verteilten Rollen.

b) Besprechen Sie:

- Was könnten die Probleme von Frau Sommer sein?
- Welche Risiken sehen Sie bei Frau Sommer?
- Mit welchen Maßnahmen können Sie Frau Sommer helfen?

## Durchführungshinweis:

Lassen Sie den Dialog zwischen Frau Weber und Frau Sommer in verteilten Rollen lesen (Aufgabenteil a)). Weisen Sie die Sprechenden darauf hin, die richtige Betonung aus den Inhalten abzuleiten (Frau Weber: laut, kräftige Ansprache der Bewohnerin; Frau Sommer: leise, zögerlich).

Besprechen Sie die Fragen zur Reflexion (Aufgabenteil b)) im Plenum. Die Antworten können an der der Tafel gesammelt werden. Ergänzen Sie ggf. die Aussagen. Am Ende soll für alle Lernenden ein verbindliches Ergebnis im Sinne der vorgeschlagenen Antworten (siehe Auswertungshinweis) visualisiert sein.

## Auswertungshinweis:

Was könnten die Probleme von Frau Sommer sein?

- Arthrose in den Gelenken, deshalb möglicherweise Schmerzen und folglich weniger Lust auf Bewegung und Mobilität
- Herz-Kreislauf-Probleme, bspw. verursacht durch Flüssigkeitsmangel
- das hohe Lebensalter als generelles Problem

Welche Risiken sehen Sie bei Frau Sommer?

- Reduzierung des Allgemeinzustandes
- Gelenkversteifungen
- Muskelabbau
- Dekubitus-Gefahr
- Pneumonie-Gefahr

Mit welchen Maßnahmen können Sie Frau Sommer helfen?

- Mobilisation: langsames Aufstehen und Gehübungen
- Bewegungsübungen im Bett: Arme und Beine unter Anleitung aktiv strecken und beugen
- Bekämpfung der Schmerzen: Rücksprache mit dem Arzt, ob ein Schmerzmittel verabreicht werden kann oder die Dosis angepasst werden sollte

## 2. Aufgabe: Prophylaxe bedeutet Vorbeugung.



a) Lesen Sie den Text sorgfältig.

---

b) Unterstreichen Sie alle Informationen,  
die Ihnen bekannt sind und die Sie verstehen.

---

c) Vergleichen Sie die Unterstreichungen.  
Besprechen Sie Unklarheiten.

---

d) Fassen Sie die Textabschnitte mit einem Wort  
oder einer Wortgruppe zusammen.  
Schreiben Sie die Zusammenfassungen in den Kasten.

---

e) Beantworten Sie die Fragen.

---

### Durchführungshinweis:

Die Lernenden lesen den Text zunächst allein (Aufgabenteil a)) und unterstreichen alles, was ihnen bekannt ist (Aufgabenteil b)). In Partnerarbeit sollen dann die Unterstreichungen verglichen werden und im Partnergespräch aufgearbeitet werden (Aufgabenteil c)). Bieten Sie hier ggf. Unterstützung durch ein Gespräch im Plenum an. Mit der Zusammenfassung der kleinteiligen Textabschnitte (Aufgabenteil d)) wird das Textverständnis geprüft. Dies dient als Vorarbeit bzw. Voraussetzung für die Bearbeitung von Aufgabenteil e), indem die Lernenden sich die genannten Fragen gegenseitig in Partnerarbeit beantworten.

### Auswertungshinweis:

Besprechen Sie die Ergebnisse des Aufgabenteils d) im Plenum, um ein Verständnis des Textinhalts bei allen Lernenden sicherzustellen.



**Lösungsvorschlag zu d):**

Folgende Zwischenüberschriften sind (der Reihenfolge nach) denkbar: spezielle, vorbeugende Pflegemaßnahmen | Hauptaufgabe und gute Beobachtung | Einschätzung von Risiken | bei der Körperpflege | Information des Pflegebedürftigen | Immobilität erhöht Risiken | rechtliche Grundlagen

**Auswertungshinweis:**

- Was sind Prophylaxen? Prophylaxen sind vorbeugende Maßnahmen. Sie sollen die Gesundheit erhalten und Krankheiten oder Komplikationen verhüten. Voraussetzung ist eine gute Beobachtung der Pflegekräfte und eine gezielte Information der Pflegebedürftigen, damit sie auch selbst gut mitarbeiten können.
- Wann benötigen Menschen Prophylaxen? Prophylaxen werden benötigt, wenn bestimmte Risiken vorliegen. Dies kann z. B. die Bettlägerigkeit sein.
- Was sind Voraussetzungen für eine exakte Durchführung von Prophylaxen? Das sind die gute Beobachtung und damit verbunden die richtige Einschätzung von gesundheitlichen Risiken und Komplikationen. Dafür werden auch spezielle Einschätzungsbögen verwendet. Beispiele dafür sind die Norton-Skala oder die Braden-Skala zur Einschätzung des Dekubitusrisikos. Aus diesen Informationen erfolgt dann die Planung des Einsatzes von Prophylaxen.
- Wieso werden Pflegebedürftigen die Prophylaxen genau erklärt? Gezielte Informationen zu den Prophylaxen helfen Pflegebedürftigen den Grund für die durchzuführenden Pflegemaßnahmen und ihre Ausführungsform nachzuvollziehen. Dies ist vor allem auch deshalb wichtig, damit sie im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten ausreichend selbst mitarbeiten können. Dies ist z. B. bei Bewegungs-Übungen zur Kontrakturen-Prophylaxe wichtig.

**3. Aufgabe: 5 Grundsätze sollten bei einer Prophylaxe beachtet werden.**

- a) Beschreiben Sie die Bedeutung eines Grundsatzes der Prophylaxe mit eigenen Worten.  
Überlegen Sie sich dazu auch 1 bis 2 Beispiele aus dem Pflegealltag.

- b) Ergänzen Sie die Bedeutung der einzelnen Grundsätze.

**Durchführungshinweis:**

Teilen Sie die Lernenden in fünf Kleingruppen auf. Jede Gruppe bekommt den Arbeitsauftrag, die Vorstellung eines Grundsatzes mit eigenen Worten vorzubereiten und ein bis zwei Beispiele aus dem Arbeitsalltag der Pflege zu ergänzen. Nach der Gruppenphase werden die Ergebnisse jeder Gruppe dem Plenum präsentiert (Aufgabenteil a)).

Für den Aufgabenteil b) bieten sich zwei Vorgehensweisen an:

Möglichkeit 1: Die Lernenden ergänzen mit eigenen Worten, was Sie von den anderen Lernenden zum jeweiligen Grundsatz gehört haben. Hierfür müssen Sie die Lernenden vor der Präsentation der einzelnen Gruppen darauf hinweisen, sich Notizen zu machen.

Möglichkeit 2: Sie kopieren die Vorlagen (siehe Auswertungshinweis) und geben die einzelnen Abschnitte nach jeder Vorstellung an die Lernenden aus, die sie an die entsprechende Stelle kleben oder den Text abschreiben.

**Auswertungshinweis:****1** Regelmäßigkeit

*Die prophylaktischen Maßnahmen sind regelmäßig anzuwenden.  
So kann Krankheiten rechtzeitig und dauerhaft vorgebeugt werden.*

**2** Wirksamkeit

*Die Durchführung der Prophylaxen soll bewusst, genau und sorgfältig erfolgen.  
Es sind wirksame Mittel zu wählen.*

**3** Koordination

*Die Prophylaxen sollen koordiniert durchgeführt werden.  
Es wird ein Plan aufgestellt, z. B. für Lagerungen.  
Das hilft, eine sinnvolle Reihenfolge der Pflegemaßnahmen festzulegen.*

**4** Einbeziehung

*Der Pflegebedürftige ist nach Möglichkeit  
bei den Prophylaxen immer miteinzubeziehen.  
Die vorhandenen Fähigkeiten des Bewohners sind zu berücksichtigen.*

**5** Zusammenarbeit

*Die Maßnahmen der Prophylaxen müssen mit dem Bewohner  
abgesprochen sein.  
Das Vorgehen muss dem ganzen Team bekannt sein.*

## 4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel sind 10 Wörter zum Thema Prophylaxe versteckt.



Markieren Sie die Wörter. Sie finden 5 Wörter waagerecht von links nach rechts und 5 Wörter senkrecht von oben nach unten.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | Ü | V | H | K | Ö | R | P | E | R | P | F | L | E | G | E |
| N | I | O | J | C | B | B | D | I | E | H | E | Z | I | O | G |
| M | O | R | P | Z | C | R | C | N | W | R | T | K | L | G | Q |
| G | Z | B | L | T | Z | Z | G | B | E | W | E | G | U | N | G |
| T | Ö | E | P | D | T | H | H | E | E | I | B | U | Z | U | B |
| P | Y | U | T | R | S | F | T | Z | F | R | C | T | R | H | C |
| R | E | G | E | L | M | Ä | ß | I | G | K | E | I | T | B | Z |
| O | Ä | U | Q | E | H | R | F | E | U | S | T | W | H | D | T |
| P | Z | N | W | D | Y | F | G | H | G | A | F | B | P | D | W |
| H | L | G | M | C | S | Q | D | U | N | M | B | C | K | L | S |
| Y | K | W | J | V | E | G | S | N | I | K | V | Z | J | Ö | T |
| L | H | D | U | B | D | H | Z | G | P | E | C | T | L | P | A |
| A | G | V | Z | N | A | D | F | G | Ü | I | Q | D | H | K | N |
| X | F | K | O | O | R | D | I | N | A | T | I | O | N | S | D |
| E | E | G | H | N | Z | I | O | P | Ü | Ä | Q | E | D | S | A |
| R | C | B | N | M | U | K | Ü | E | D | S | A | D | F | D | R |
| Z | U | S | A | M | M | E | N | A | R | B | E | I | T | F | D |

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Zur der Vereinfachung besteht auch die Möglichkeit, den Lernenden die zu suchenden Begriffe vorzugeben.

Sie können dieses Rätsel auch schwieriger oder leichter gestalten, indem Sie Webseiten im Internet zur Hilfe nehmen, mit denen Sie kostenfrei Ihr eigenes Buchstabenrätsel erstellen können, z. B. [suchsel.bastelmaschine.de](http://suchsel.bastelmaschine.de) oder [www.suchsel.net](http://www.suchsel.net).

## SPRACHLUPE

# Verbpositionen

### 1. Aufgabe: In jedem Text gibt es Verben.



a) Erklären Sie in 1-2 Sätzen:  
Was ist ein Verb?

b) Lesen Sie den Text und unterstreichen Sie die Verben.

#### Was bedeutet Prophylaxe?

Prophylaxen sind spezielle Pflegemaßnahmen.

Alle Maßnahmen, die Krankheiten und Komplikationen vorbeugen oder verhindern, fallen unter diesen Begriff.

Was ist eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung von Prophylaxen?

Eine gute Beobachtung durch die Pflegekraft ist notwendig, weil sie die Risiken erkennen und bewerten muss.

Die Pflegekraft muss Pflegebedürftigen außerdem verständlich erklären, warum Prophylaxen notwendig sind.

Vergessen Sie das nicht!

Versuchen Sie, sich selbst in Ihrem Alltag vor Krankheiten zu schützen?

Welche Maßnahmen ergreifen Sie?

## 2. Aufgabe: Das Verb steht auf Position 1



- wenn Sie eine Ja/Nein-Frage stellen oder
  - wenn Sie eine Anweisung oder einen Vorschlag geben.
- Dabei ist die Satzmelodie (Intonation) sehr wichtig.

**Lesen Sie die Sätze vor und üben Sie die Satzmelodie.**

Geben Sie mir bitte die Salbe!

Ist es Ihnen bequem?

Kommen Sie mit mir!

Haben Sie heute genug getrunken?

Lassen Sie mich Ihnen helfen!

Darf ich Ihnen dabei helfen?

Machen Sie den Mund bitte auf!

Tut es Ihnen weh?

## 3. Aufgabe: Im Aussagesatz und im Fragesatz (W-Fragen) steht das konjugierte Verb immer auf Position 2.



**Kreuzen Sie die richtigen Sätze an.**

- ☐ Heute hat Herr Müller Atemgymnastik gemacht.
- ☐ Heute Herr Müller hat Atemgymnastik gemacht.
- ☐ Wir die Lagerungen im Kurs üben.
- ☐ Wir üben die Lagerungen im Kurs.
- ☐ Alleine ich kann Frau Schneider nicht baden.
- ☐ Alleine kann ich Frau Schneider nicht baden.
- ☐ Herr Jablonski ist seit zwei Tagen erkältet.
- ☐ Herr Jablonski seit zwei Tagen ist erkältet.
- ☐ Wann arbeitest du morgen?
- ☐ Wann du arbeitest morgen?

#### 4. Aufgabe: Im Nebensatz steht das Verb am Satzende.



Verbinden Sie die Sätze mit den Konjunktionen  
(weil, dass, obwohl, damit) wie im Beispiel.

|                                                                                                             |        |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------|
| Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel.                                                     | weil   | Er traut sich alleine nicht mehr hinaus. |
| <i>Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel, weil er sich alleine nicht mehr hinaustraut.</i> |        |                                          |
| Meine Kollegin ruft.                                                                                        | dass   | Ich soll auf sie warten.                 |
|                                                                                                             |        |                                          |
| Frau Müller isst immer noch nichts.                                                                         | obwohl | Sie hat keine Halsschmerzen mehr.        |
|                                                                                                             |        |                                          |
| Pflegebedürftige sollen immer abhusten.                                                                     | damit  | Sie bekommen keine Pneumonie.            |
|                                                                                                             |        |                                          |





## SPRACHLUPE

## Verbpositionen

1. Aufgabe: In jedem Text gibt es Verben.



a) Erklären Sie in 1-2 Sätzen:  
Was ist ein Verb?

---

b) Lesen Sie den Text und unterstreichen Sie die Verben.

---

**Lösungsvorschlag zu a):**

Verben beschreiben eine Tätigkeit (ich laufe), einen Vorgang (es zieht) oder einen Zustand (ich bin).

**Durchführungshinweis:**

Sie können die Lernenden zunächst die Verben unterstreichen lassen, dann bieten sich die 2., 3. und die 4. Aufgabe an. Bitte beachten Sie, dass die Sprachlupen nur jeweils einen kleinen Ausschnitt eines sprachpraktischen oder grammatischen Themas bieten kann. Begriffe, wie konjugieren und deklinieren werden Sie vielleicht erklären müssen.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Je nach Kenntnis- und Sprachstand können die Lernenden die Verben suchen und unterstreichen, die Verbposition bestimmen und begründen, warum ein Verb diese Position im Satz hat. Hinweise dazu gibt es in Aufgabe 2, 3 und 4.

**Lösung:**

Prophylaxen sind spezielle Pflegemaßnahmen (Hauptsatz: Aussagesatz).

Alle Maßnahmen, die Krankheiten und Komplikationen vorbeugen oder verhindern (Attributsatz/ Relativsatz), fallen unter den Begriff Prophylaxe (Hauptsatz).

Was ist eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung von Prophylaxen? (W- Frage)

Eine gute Beobachtung durch die Pflegekraft ist wichtig (Hauptsatz), weil sie die Risiken erkennen und bewerten muss (Adverbialsatz/ kausaler Nebensatz mit Modalverb müssen am Satzende; ein Modalverb benötigt in der Regel ein Verb im Infinitiv (ohne zu), hier: bewerten + muss).

Die Pflegekraft muss dem Pflegebedürftigen verständlich erklären (Hauptsatz mit Modalverb + Vollverb im Infinitiv am Hauptsatzende), warum Prophylaxen notwendig sind. (W-Frage, aber im Nebensatz steht das Verb am Satzende).

Vergessen Sie das nicht! (Anweisung, Befehl)

Versuchen Sie, sich selbst in Ihrem Alltag vor Krankheiten zu schützen? (Ja/Nein-Frage)

Welche Maßnahmen ergreifen Sie? (W- Frage)

### Auswertungshinweis:

Verben sind Tätigkeitswörter, Tuwörter oder Zeitwörter. Sie können eine Tätigkeit (z. B. kochen), einen Vorgang (z. B. schlafen) oder einen Zustand (z. B. sein) ausdrücken. Deutsche Verben verändern je nach Person, Zahl und Zeitform ihre Endung. Sie werden konjugiert oder gebeugt.

Substantive oder Nomen sind Hauptwörter, die Lebewesen (Personen, Tiere, Pflanzen), Dinge, aber auch Nicht-Gegenständliches wie Gefühle bezeichnen.

Sowohl Verben als auch Substantive bzw. Nomen kann man in ihrer grammatikalischen Form verändern. Ein Wort zu flektieren (beugen) bedeutet, durch Anhängen bestimmter Endungen, Person, Fall, Zeit oder Anzahl zu bestimmen. Ein Verb wird konjugiert – ein Substantiv/Nomen dekliniert.

Es können jedoch nicht alle Wortgruppen flektiert werden.

1. Bei den *flektierbaren* Wortgruppen unterscheidet man zwischen

a) der Deklination von:

- Substantiven (z. B. Klinik, Pflegekraft, Garten, Glück)
- Adjektiven (z. B. groß, schön, schwer, heiß, gelb)
- Pronomen (z. B. sie, dich, welches, meine)
- Artikel (z. B. der, die, das, eine, das)
- Numeralien (z. B. drei, alles, einmal)

b) der Konjugation von:

- Verben (z. B. kochen, schlafen, sein)

2. Die *nicht flektierbaren* Wortarten sind:

- Adverbien (z. B. morgens, schnell, unglücklicherweise)
- Interjektionen (z. B. oh, pfui, pst, muh)
- Konjunktionen (z. B. und, dass, weil, obwohl)
- Präpositionen (z. B. auf, bis, zwischen, seit)

## 2. Aufgabe: Das Verb steht auf Position 1



- wenn Sie eine Ja/Nein-Frage stellen oder
  - wenn Sie eine Anweisung oder einen Vorschlag geben.
- Dabei ist die Satzmelodie (Intonation) sehr wichtig.

Lesen Sie die Sätze vor und üben Sie die Satzmelodie.

### Durchführungshinweis:

Diese Übung sollte in Partnerarbeit durchgeführt werden.

3. Aufgabe: Im Aussagesatz und im Fragesatz (W-Fragen) steht das konjugierte Verb immer auf Position 2. Kreuzen Sie die richtigen Sätze an.



### Lösung:

Richtig sind die Sätze:

Heute hat Herr Müller Atemgymnastik gemacht.

Wir üben die Lagerungsmöglichkeiten im Kurs.

Alleine kann ich Frau Schneider nicht baden.

Herr Jablonski ist seit zwei Tagen erkältet.

Wann arbeitest du morgen?

4. Aufgabe: Im Nebensatz steht das Verb am Satzende. Verbinden Sie die Sätze mit den Konjunktionen (weil, dass, obwohl, damit) wie im Beispiel.



|                                                                                                             |        |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------|
| Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel.                                                     | weil   | Er traut sich alleine nicht mehr hinaus. |
| <i>Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel, weil er sich alleine nicht mehr hinaustraut.</i> |        |                                          |
| Meine Kollegin ruft.                                                                                        | dass   | Ich soll auf sie warten.                 |
| <i>Meine Kollegin ruft, dass ich auf sie warten soll.</i>                                                   |        |                                          |
| Frau Müller isst immer noch nichts.                                                                         | obwohl | Sie hat keine Halsschmerzen mehr.        |
| <i>Frau Müller isst immer noch nichts, obwohl sie keine Halsschmerzen mehr hat.</i>                         |        |                                          |
| Pflegebedürftige sollen immer abhusten.                                                                     | damit  | Sie bekommen keine Pneumonie.            |
| <i>Pflegebedürftige sollen immer abhusten, damit sie keine Pneumonie bekommen.</i>                          |        |                                          |

# Arten von Prophylaxen

## 1. Aufgabe: Prophylaxen und Bewegung gehören zusammen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie die wichtigsten Aussagen im Text.

Menschen haben die Fähigkeit, ihren Körper zu bewegen.  
Das ist eine Voraussetzung für ein selbständiges Leben.  
Sich bewegen zu können, ist aber auch wichtig,  
um sich wohlfühlen und eine gute Lebensqualität zu haben.  
Außerdem löst Bewegung Blockaden und stärkt die Immunabwehr.

Die meisten Organe sind abhängig von Bewegungen.  
Ein Teil der Bewegungen kann dabei nicht bewusst gesteuert werden,  
z. B. die Verdauung oder die Herztätigkeit.  
Die Bewegung der Skelettmuskulatur ist hingegen bewusst steuerbar.  
Auch sie ist notwendig, damit körperliche Vorgänge  
ohne Probleme ablaufen können.

Die Muskulatur unterstützt z. B. die Grundbedürfnisse des Menschen  
wie Atmung, Ausscheidung, Wahrnehmung, Nahrungsaufnahme  
und Kommunikation.

Je mobiler ein Mensch ist, desto geringer ist sein Risiko,  
an den Folgen von Bewegungsarmut zu erkranken.  
Bewegung zu fördern ist daher die Grundlage von Prophylaxen.



- c) Warum ist Bewegung die Grundlage aller Prophylaxen?  
Schreiben Sie Ihre Antwort in ganzen Sätzen auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Aufgabe: Prophylaxen sollen verschiedenen Krankheiten  
und Risiken für die Gesundheit vorbeugen.



- a) Lesen Sie die Begriffe.
- 
- b) Lesen Sie die Erklärungen zu den Begriffen.
- 
- c) Welcher Begriff wird jeweils beschrieben?  
Schreiben Sie die Begriffe in die richtigen Lücken.  
Achten Sie dabei auf die Wortform.
- 
- d) Schreiben Sie die Namen  
der dazugehörigen Prophylaxen hinter den Pfeil.
-

Pneumonie

Dekubitus

~~Kontrakturen~~

Sturz

Thrombose

Kontrakturen sind eine Einschränkung der Beweglichkeit der Gelenke.  
Das Wort Kontraktur ist lateinisch  
und bedeutet „Zusammenziehen“. Die Muskeln, Sehnen und Bänder am Gelenk  
sind dabei verkürzt  
und behindern die Funktion.  
→ die Kontrakturen-Prophylaxe

Der \_\_\_\_\_ ist ein Druckgeschwür.  
Das Wort \_\_\_\_\_ ist lateinisch und  
bedeutet „sich niederlegen“.  
Es handelt sich um einen lokal begrenzten Gewebedefekt.  
→ \_\_\_\_\_

Die \_\_\_\_\_ ist eine Entzündung  
des Lungengewebes.  
Das Wort \_\_\_\_\_ kommt aus dem  
Griechischen und bezieht sich auf die Atmung.  
Die \_\_\_\_\_ entsteht durch Bakterien,  
Viren oder Pilze.  
→ \_\_\_\_\_

Bei einer \_\_\_\_\_ bildet sich ein Blutgerinnsel  
in einem Blutgefäß.  
Die Fachbezeichnung für ein Gerinnsel heißt \_\_\_\_\_.  
Dieses behindert die Blutströmung.  
Häufig sind die Beinvenen betroffen.  
→ \_\_\_\_\_

Bei einem \_\_\_\_\_ kommt der Betroffene  
ohne Absicht auf dem Boden oder einer anderen tieferen Ebene auf.  
Auch sogenannte „Beinahe-\_\_\_\_\_“ gehören hierzu,  
bei denen jemand zum Beispiel im Sitzen aufkommt.  
→ \_\_\_\_\_



e) Besprechen Sie: Welche Prophylaxen kennen Sie schon?

### 3. Aufgabe: Was bewirken Prophylaxen?



Schreiben Sie mit Hilfe der Stichworte je einen vollständigen Satz.  
Formulieren Sie die Sätze positiv.  
Benutzen Sie Verben, wie z. B.  
helfen, fördern, verbessern, stärken oder unterstützen.

Kontrakturen-Prophylaxe – beweglich – Gelenke

*Die Kontrakturen-Prophylaxe hält die Gelenke beweglich.*

Dekubitus-Prophylaxe – intakt – Haut

---

---

Pneumonie-Prophylaxe – gut – Belüftung der Lunge

---

---

Thrombose-Prophylaxe – gesund – Blutströmung

---

---

Sturz-Prophylaxe – sicher – Koordination – Muskelkraft

---

---



4. Aufgabe: Es gibt auch Prophylaxen,  
die weniger von selbstständiger Bewegung abhängig sind.



- a) Lesen Sie die Erklärungen in den Kästen.
- b) Verbinden Sie die richtigen Erklärungen.
- c) Schreiben Sie die den Namen der Prophylaxen auf.

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bei <b>Intertrigo</b> reibt sich die Haut zwischen Hautfalten wund. Dies passiert häufig in der Leistenregion.                                                                                            | Die Prophylaxe hält den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht.<br>→ _____<br>_____                                    |
| Bei einer <b>Aspiration</b> dringen Speichel, Nahrung oder Flüssigkeiten in die Atemwege ein. Dies ist sehr gefährlich und kann lebenslebensbedrohlich sein.                                              | Die Prophylaxe fördert eine gesunde Mundflora.<br>→ _____<br>_____                                                    |
| Bei <b>Dehydration</b> nimmt der Wassergehalt im Körper ab. Eine Ursache dafür können Durchfallerkrankungen sein. Zudem haben alte Menschen oft ein mangelndes Durstgefühl. Sie trinken deshalb zu wenig. | Die Prophylaxe trägt dazu bei, dass die Haut zwischen Hautfalten intakt bleibt.<br>→ <i>die Intertrigo-Prophylaxe</i> |
| <b>Soor</b> ist ein Pilzbefall im Mundraum. <b>Stomatitis</b> ist eine Entzündung im Mundraum. <b>Parotitis</b> ist eine Entzündung der Ohrspeicheldrüsen.                                                | Die Prophylaxe bewahrt vor Lebensgefahr.<br>→ _____<br>_____                                                          |

5. Aufgabe: Welche Begriffe gehören zu welcher Prophylaxe?



Ordnen Sie die Wörter der jeweiligen Prophylaxe zu.  
Kleben Sie die Wörter auf.

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| die Dehydrations-<br>Prophylaxe |  |
| die Aspirations-<br>Prophylaxe  |  |
| die Intertrigo-<br>Prophylaxe   |  |
| die Dekubitus-<br>Prophylaxe    |  |
| die Sturz-<br>Prophylaxe        |  |

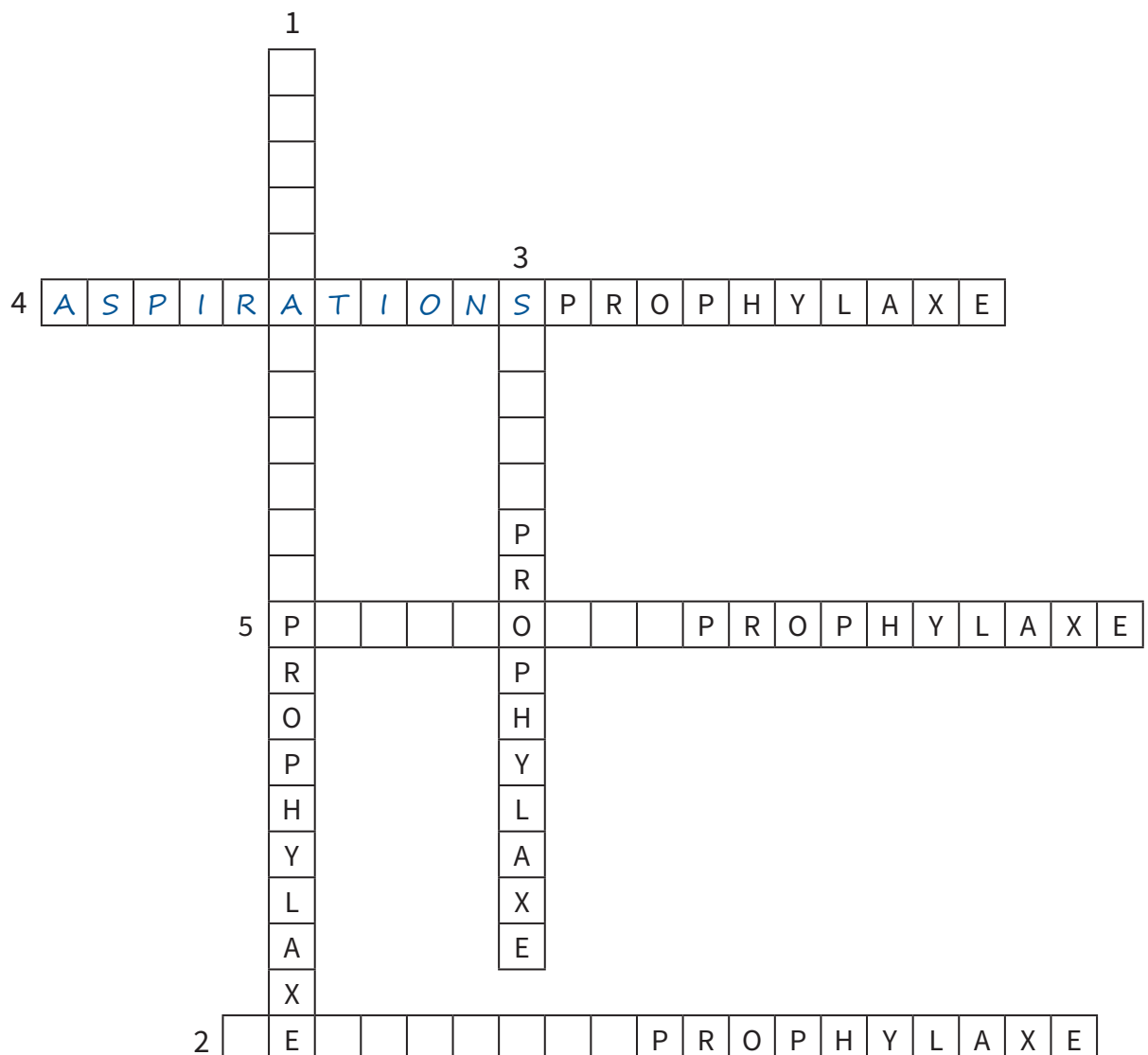
### 6. Aufgabe: Welche Maßnahmen gehören zu welcher Prophylaxe?



**Schreiben Sie die richtigen Buchstaben in das Rätsel.**

### Maßnahmen:

- (1) Gelenke durchbewegen, in Streck-, Beuge- und Mittelstellung lagern
- (2) lagern, mobilisieren, Haut beobachten, Haut pflegen
- (3) Muskelabbau vermeiden, Bewegungsübungen durchführen, rutschfeste Schuhe tragen
- ~~(4) Flüssigkeit und Speiseresten in den unteren Atemwegen vermeiden~~
- (5) Oberkörper aufrecht lagern, Atemübungen durchführen



7. Aufgabe: Fallen Ihnen selbst Prophylaxe-Maßnahmen ein?



a) Überlegen Sie sich für jede Prophylaxe wichtige Maßnahmen.



b) Schreiben Sie die Maßnahmen in Stichpunkten auf.

**die Intertrigo-Prophylaxe**

Maßnahmen:

**die Dehydrations-Prophylaxe**

Maßnahmen:

**die Thrombose-Prophylaxe**

Maßnahmen:

**die Soor-, Parotitis-, Stomatitis-Prophylaxe**

Maßnahmen:

**8. Aufgabe: Frau Jüttner benötigt prophylaktische Maßnahmen.**



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie alle gesundheitlichen Beschwerden von Frau Jüttner.



c) Besprechen Sie: Welche Prophylaxen braucht Frau Jüttner? Begründen Sie Ihre Auswahl.

d) Schreiben Sie die Namen der Prophylaxen auf.

Frau Jüttner ist 89 Jahre alt und seit längerer Zeit immobil.

Sie hatte einen Schlaganfall.

Seitdem ist Frau Jüttner vollständig auf der rechten Körperseite gelähmt.

Diese Halbseitenlähmung nennt man Hemiplegie.

Zudem hat sie eine Schluckstörung.

Dadurch besteht bei Frau Jüttner die Gefahr, sich beim Essen und Trinken zu verschlucken.

In den Hautfalten unter den Brüsten ist sie häufig wund.

Sie leidet an Intertrigo.

Bei der Körperpflege ist es schwierig, unter ihren Achseln zu waschen.

Frau Jüttner kann auch das linke Bein nicht mehr richtig strecken.

Seit einer Woche mag sie kaum etwas essen und sie kann schlecht kauen.

Auch beim Trinken hat sie große Schwierigkeiten.

Sie verschluckt sich häufig.

Bei der Körperpflege und den Prophylaxen äußert Frau Jüttner großes Unbehagen.

Sie mag diese Maßnahmen nicht.



## 9. Aufgabe: Prophylaxen-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

**Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!**

### Was bedeutet Prophylaxe?

- |                                               |                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> spezielle Hautpflege | <input type="checkbox"/> Vorbeugung  |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitsförderung | <input type="checkbox"/> Grundpflege |

### Welche Schreibweise ist richtig?

- |                                                    |                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> die Dekubietus-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Dekubitus-Prophylaxe  |
| <input type="checkbox"/> die Dekubbitus-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Dekubituss-Prophylaxe |

### Welche Faktoren beeinflussen den Gesundheitszustand?

- |                                        |                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> die Bewegung  | <input type="checkbox"/> das Alter   |
| <input type="checkbox"/> die Ernährung | <input type="checkbox"/> das Gewicht |

### Womit kann man das Risiko für eine gesundheitliche Gefährdung eines Pflegebedürftigen einschätzen?

- |                                                                    |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> durch Gespräche mit dem Pflegebedürftigen | <input type="checkbox"/> durch gute Beobachtung            |
| <input type="checkbox"/> durch spezielle Einschätzungsbögen        | <input type="checkbox"/> durch einen Blick in den Kalender |

### Welche Schreibweise ist richtig?

- |                                                    |                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> die Pneumonie-Prophylaxe  | <input type="checkbox"/> die Pneumoni-Prophylaxe |
| <input type="checkbox"/> die Pneummonie-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Peumonie-Prophylaxe |





# Arten von Prophylaxen

## 1. Aufgabe: Prophylaxen und Bewegung gehören zusammen.



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Markieren Sie die wichtigsten Aussagen im Text.

---

c) Warum ist Bewegung die Grundlage aller Prophylaxen?  
Schreiben Sie Ihre Antwort in ganzen Sätzen auf.

---

### Durchführungshinweis:

Das Markieren im Aufgabenteil b) hilft dabei, den Text genau zu lesen und die wichtigsten inhaltlichen Aussagen zu filtern. Dies dient als Grundlage für die Beantwortung der Frage im Aufgabenteil c).

### Auswertungshinweis:

Der Kern der Prophylaxen ist die möglichst selbständige Bewegung. Sie verdient die größte Aufmerksamkeit. Durch Bewegung beginnt der Pflegebedürftige wieder Kontakt zur Außenwelt aufzunehmen, bewusst zu atmen, zu essen, zu denken usw. Bewegungsmangel und Einbußen der Mobilität gehören zu den zentralen Risikofaktoren für schwere Gesundheitsprobleme.

## 2. Aufgabe: Prophylaxen sollen verschiedenen Krankheiten und Risiken für die Gesundheit vorbeugen.



a) Lesen Sie die Begriffe.

---



b) Lesen Sie die Erklärungen zu den Begriffen.

---

c) Welcher Begriff wird jeweils beschrieben? Schreiben Sie die Begriffe in die richtigen Lücken. Achten Sie dabei auf die Wortform.

---

d) Schreiben Sie die Namen der dazugehörigen Prophylaxen hinter den Pfeil.

---

**Durchführungshinweis:**

Abhängig von den Sprachkompetenzen der Lernenden bietet sich hier auch eine Bearbeitung zu zweit an. Besprechen Sie die Ergebnisse in jedem Fall im Plenum, da an zwei Stellen im Text von der Grundform der Begriffe abgewichen wird. Insbesondere das Wort „Thrombus“ als Fachbezeichnung für ein Gerinnsel könnte u. U. nicht allen Lernenden bekannt sein.

**Lösung:**

die Kontrakturen-Prophylaxe | die Dekubitus-Prophylaxe | die Pneumonie-Prophylaxe | die Thrombose-Prophylaxe | die Sturz-Prophylaxe

**3. Aufgabe: Was bewirken Prophylaxen?**

Schreiben Sie mit Hilfe der Stichworte je einen vollständigen Satz. Formulieren Sie die Sätze positiv. Benutzen Sie Verben, wie z. B. helfen, fördern, verbessern, stärken oder unterstützen.

**Lösungsvorschlag:**

- Die Dekubitus-Prophylaxe hilft, die Haut intakt zu halten.
- Die Pneumonie-Prophylaxe fördert eine gute Belüftung der Lunge.
- Die Thrombose-Prophylaxe stärkt die gesunde Blutströmung.
- Die Sturz-Prophylaxe unterstützt eine sichere Koordination und stärkt die Muskelkraft.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Fortgeschrittene Lernende können die Sätze auch ohne Vorgabe von Stichworten nur mit Hilfe der Verben und der vorangegangenen Aufgaben formulieren.

4. Aufgabe: Es gibt auch Prophylaxen, die weniger von selbstständiger Bewegung abhängig sind.



a) Lesen Sie die Erklärungen in den Kästen.

b) Verbinden Sie die richtigen Erklärungen.

c) Schreiben Sie die den Namen der Prophylaxen auf.

|       |                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|
| [...] | → die Dehydrations-Prophylaxe                     |
| [...] | → die Soor-, Stomatitis- und Parotitis-Prophylaxe |
| [...] | → die Intertrigo-Prophylaxe                       |
| [...] | → die Aspirations-Prophylaxe                      |

#### Durchführungshinweis:

Die Bearbeitung der Aufgabe kann in Einzel- oder Partnerarbeit erfolgen. Die zusätzliche Verschriftlichung der Lösung unterstützt bei der Verarbeitung der Informationen. Denken Sie daran, eine inhaltliche Besprechung der einzelnen Sätze zum Abschluss der Aufgabe durchzuführen.

## 5. Aufgabe: Welche Begriffe gehören zu welcher Prophylaxe?



Ordnen Sie die Wörter der jeweiligen Prophylaxe zu.  
Kleben Sie die Wörter auf.

## Lösung:

| die Sturz-<br>Prophylaxe                                                                                                                                         | die Dekubitus-<br>Prophylaxe                                                                                                                                          | die Intertrigo-<br>Prophylaxe                                                                                                                                                           | die Aspirations-<br>Prophylaxe                                                                                                                                                                                                          | die Dehydrations-<br>Prophylaxe                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| das Balance-<br>Training,<br>die Brille,<br>die Gang-<br>unsicherheit,<br>die Gehhilfe,<br>das Hörgerät,<br>der Muskel-<br>abbau,<br>stolpern,<br>die Sturzangst | die bleibende<br>Rötung,<br>der Druck,<br>die Haut-<br>beobachtung,<br>die Hautpflege,<br>die Immo-<br>bilität,<br>lagern,<br>das Lagerungs-<br>material,<br>umdrehen | die Fettschürze,<br>die Haut-<br>beobachtung,<br>die Hautfalten,<br>die Hautpflege,<br>der Juckreiz,<br>nässen,<br>die Pilz-<br>erkrankung,<br>die Reibung,<br>die Rötung,<br>schwitzen | das Absauggerät,<br>die Getränke<br>andicken,<br>die Lungen-<br>entzündung,<br>die Nahrung<br>anreichen,<br>die Nahrung<br>pürieren,<br>den Oberkörper<br>aufrichten,<br>die Schluck-<br>störung,<br>sich verschlu-<br>cken,<br>trinken | der dunkle Urin,<br>das geeignete<br>Trinkgefäß,<br>die Getränke,<br>die Lieblingsge-<br>tränke,<br>die stehende<br>Hautfalte,<br>trinken,<br>der Trinkplan |

## Durchführungshinweis:

Kopieren Sie die Wörter aus der Vorlage und verteilen Sie diese an die Lernenden.  
Diese Übung dient der Erweiterung und Festigung des Wortschatzes und kann in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Wir empfehlen, nicht alle Wörter auf einmal auszugeben, sondern einmal als Zweierpaar (= zwei Prophylaxen gleichzeitig) und einmal als Dreierpaar (= drei Prophylaxen gleichzeitig). So eignet sich die Aufgabe auch gut, sie als Einstieg oder zum Ende einer Unterrichtseinheit durchzuführen – auch über zwei Unterrichtstage verteilt. Auf der Vorlage sind die Wörter entsprechend der Prophylaxen sortiert.

**Vorlage:**

|                                     |                               |                           |                            |                           |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| das Balance-<br>Training            | die<br>Brille                 | die Gang-<br>unsicherheit | die<br>Gehhilfe            | das<br>Hörgerät           |
| der<br>Muskelabbau                  | stolpern                      | die<br>Sturzanst          |                            |                           |
| die bleibende<br>Rötung             | der<br>Druck                  | die Haut-<br>beobachtung  | die<br>Hautpflege          | die<br>Immobilität        |
| lagern                              | das<br>Lagerungs-<br>material | umdrehen                  |                            |                           |
| die<br>Fettschürze                  | die<br>Hautbe-<br>obachtung   | die<br>Hautfalten         | die<br>Hautpflege          | der<br>Juckreiz           |
| nässen                              | die Pilzer-<br>krankung       | die Reibung               | die Rötung                 | schwitzen                 |
| das Absaug-<br>gerät                | die Getränke<br>andicken      | die Lungen-<br>entzündung | die Nahrung<br>anreichen   | die Nahrung<br>pürieren   |
| den Oberkör-<br>per aufrich-<br>ten | die Schluck-<br>störung       | sich verschlu-<br>cken    | trinken                    |                           |
| der dunkle<br>Urin                  | das geeignete<br>Trinkgefäß   | die Getränke              | die Lieblings-<br>getränke | die stehende<br>Hautfalte |
| trinken                             | der Trinkplan                 |                           |                            |                           |

**6. Aufgabe: Welche Maßnahmen gehören zu welcher Prophylaxe?  
Schreiben Sie die richtigen Buchstaben in das Rätsel.**



**Durchführungshinweis:**

Bei dieser Aufgabe müssen zwei Anforderungen erfüllt werden. Zum einen muss aus den Maßnahmen die richtige Prophylaxe abgeleitet werden, zum anderen muss diese in das richtige Feld des Rätsels eingetragen werden. Teilen Sie die Aufgabe ggf., indem Sie zunächst die richtigen Prophylaxen bestimmen lassen, bevor das Rätsel ausgefüllt wird.

**Lösung:**

1. Kontrakturenprophylaxe
2. Dekubitusprophylaxe
3. Sturzprophylaxe
4. Aspirationsprophylaxe
5. Pneumonieprophylaxe

**7. Aufgabe: Fallen Ihnen selbst Prophylaxe-Maßnahmen ein?**



a) Überlegen Sie sich für jede Prophylaxe wichtige Maßnahmen.



b) Schreiben Sie die Maßnahmen in Stichpunkten auf.

**Durchführungshinweis:**

Diese Aufgabe sollte in Partnerarbeit durchgeführt werden.

**Lösungsvorschlag:**

- die Intertrigo-Prophylaxe – Maßnahmen: Hautfalten in der Leiste oder unter den Brüsten gut abtrocknen, sehr gute Hautbeobachtung in diesen Bereichen nötig
- die Dehydrations-Prophylaxe – Maßnahmen: auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, indem man dem Pflegebedürftigen kontinuierlich Getränke anbietet und die Zufuhr beobachtet
- die Thrombose-Prophylaxe – Maßnahmen: Aktivierung der Venenpumpe durch regelmäßige Mobilisation, bspw. Gehen mit dem Pflegebedürftigen
- die Soor-, Parotitis-, Stomatitis-Prophylaxe – Maßnahmen: gute und regelmäßige Mundpflege und Beobachtung der Mundschleimhaut, den Pflegebedürftigen zum Kauen anregen

## 8. Aufgabe: Frau Jüttner benötigt prophylaktische Maßnahmen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie alle gesundheitlichen Beschwerden von Frau Jüttner.

c) Besprechen Sie: Welche Prophylaxen braucht Frau Jüttner?  
Begründen Sie Ihre Auswahl.

d) Schreiben Sie die Namen der Prophylaxen auf.

Frau Jüttner ist 89 Jahre alt und seit längerer Zeit immobil.  
Sie hatte einen Schlaganfall.  
Seitdem ist Frau Jüttner auf der rechten Körperseite gelähmt.  
Diese Halbseitenlähmung nennt man Hemiplegie.  
Zudem hat sie eine Schluckstörung.  
Dadurch besteht bei Frau Jüttner die Gefahr, sich beim Essen und Trinken zu verschlucken.  
In den Hautfalten unter den Brüsten ist sie häufig wund.  
Sie leidet an Intertrigo.  
Bei der Körperpflege ist es schwierig, unter ihren Achseln zu waschen.  
Frau Jüttner kann auch das linke Bein nicht mehr richtig strecken.  
Seit einer Woche mag sie kaum etwas essen und sie kann schlecht kauen.  
Auch beim Trinken hat sie große Schwierigkeiten. Sie verschluckt sich häufig.  
Bei der Körperpflege und den Prophylaxen äußert Frau Jüttner großes Unbehagen.  
Sie mag diese Maßnahmen nicht.

**Auswertungshinweis:**

Frau Jüttner benötigt folgende Prophylaxen:

- die Kontrakturen-Prophylaxe und die Dekubitus-Prophylaxe, aufgrund der Halbseitenlähmung = Immobilität und Streckproblem im Bein
- die Aspirations-Prophylaxe und die Pneumonie-Prophylaxe, aufgrund der Schluckstörung und der Immobilität = dadurch schlechtere Lungenbelüftung
- die Intertrigo-Prophylaxe, aufgrund des Hautdefekts unter den Brüsten



## 9. Aufgabe: Prophylaxen-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

### Lösung:

1. Vorbeugung
2. die Dekubitus-Prophylaxe
3. die Bewegung, das Alter, die Ernährung, das Gewicht
4. durch Gespräche mit den Pflegebedürftigen, durch gute Beobachtung, durch spezielle Einschätzungsbögen
5. die Pneumonie-Prophylaxe



|                       |                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Prophylaxen</b>                                                                                                          |
| <b>Baustein:</b>      | <b>2. Dekubitus-Prophylaxe</b>                                                                                              |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dekubitus-Risiko erkennen</li> <li>• Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe</li> </ul> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                                | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben pflegerische Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe.</li> <li>• nennen Hilfsmittel bei der Dekubitusprophylaxe.</li> <li>• erklären die 30-Grad-Lagerung und können diese durchführen.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen mit einer anderen Person eine 30-Grad-Lagerung durch und reflektieren gemeinsam ihr Handeln bei der Lagerung.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• werden sich bewusst, wie es sich anfühlt, wenn Menschen ihre Lage nicht aus eigener Kraft verändern können.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche<br/>Schwerpunkte</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pflegerische Maßnahmen</li> <li>• Lagerungen</li> <li>• Hilfsmittel der Dekubitusprophylaxe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Didaktisch-<br/>methodische<br/>Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierungshilfen für eine Bildbeschreibung (LE 1)</li> <li>• Selbsterfahrungsübung zum Dekubitus (LE 1)</li> <li>• Arbeit an einem Fallbeispiel zu pflegerischen Maßnahmen (LE 1)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Karikatur zum Einstieg auf OHP-Folie kopieren (LE 1)</li> <li>• Pflegebett(en) für die Übung von Lagerungsarten vorbereiten (LE 2)</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |



# Dekubitus-Risiko erkennen

## 1. Aufgabe: Worum geht es heute in der Stunde?



a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Besprechen Sie: Was fällt Ihnen zu dem Bild ein?





- c) Schreiben Sie mindestens 3 vollständige Sätze zu dem Bild.  
Nutzen Sie dafür die Redemittel und die gesammelten Begriffe.

---

---

---

---

---

---

**Redemittel, die Sie für Bildbeschreibungen nutzen können:**

Auf dem Bild sehe ich ...  
Ich erkenne auf dem Bild ...  
Ich denke, es geht um ...  
Im Mittelpunkt ist ... dargestellt.  
Rechts/links befindet sich ...

**2. Aufgabe: Wie fühlt es sich an, wenn man seine Lage selbst nicht verändern kann?**



- a) Legen Sie sich flach auf den Rücken auf den Fußboden.  
Bewegen Sie sich nicht.  
Bleiben Sie in dieser Lage für 5 Minuten.

- b) Wie haben Sie sich bei der Übung gefühlt?  
Schreiben Sie Ihre Gefühle in Stichpunkten auf.

---

---

---

---

### 3. Aufgabe: Woran erkennen Sie einen Dekubitus?



#### a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

Frau Schulz lebt seit 10 Jahren im Altenheim.

Seit über 8 Jahren steht sie kaum noch auf, weil sie das nicht mehr möchte.  
Sie will im Bett bleiben.

Frau Schulz hat in den letzten 5 Jahren kontinuierlich abgenommen.  
Inzwischen ist sie stark untergewichtig.

Ihre Haut ist sehr trocken.

Außerdem möchte sie immer nur auf dem Rücken liegen.

Sie hat starke Rötungen an den Wirbelkörpern im mittleren  
und unteren Rücken.

An zwei Stellen ist die Oberhaut abgeschürft.

Die Abschürfungen weisen einen gelblichen Belag auf.

Frau Schulz ist nur schwer zu mobilisieren.

Sie hat kaum noch Kraft und ihre Muskulatur ist sehr schwach.



#### b) Beantworten Sie die Fragen zum Fallbeispiel.

Um welche Dekubitus-Kategorie könnte es sich hier handeln?  
Begründen Sie Ihre Antwort.

Welche pflegerischen Maßnahmen  
würden Sie bei Frau Schulz zur Dekubitus-Prophylaxe durchführen?

Was würden Sie bei der Ernährung beachten?



# Dekubitus-Risiko erkennen

## 1. Aufgabe: Worum geht es heute in der Stunde?



- a) Sehen Sie sich das Bild an.
- b) Besprechen Sie: Was fällt Ihnen zu dem Bild ein?
- c) Schreiben Sie mindestens 3 vollständige Sätze zu dem Bild.  
Nutzen Sie dafür die Redemittel und die gesammelten Begriffe.

### Durchführungshinweis:

Nutzen Sie die Karikatur als Einstiegs-Folie und projizieren Sie sie an die Wand. Teilen Sie das Arbeitsblatt möglichst noch nicht aus. Die Lernenden sollen das Thema der Stunde selbst erraten. Sammeln Sie die Assoziationen zu der Karikatur an der Tafel/dem Flipchart.

Im Aufgabenteil c) sollen die Lernenden mithilfe dieser Assoziationen und den auf dem Arbeitsblatt zur Verfügung gestellten Redemitteln vollständige Sätze formulieren.

### Auswertungshinweis:

Zu der Karikatur sind verschiedene Assoziationen denkbar. Genannt werden könnten z. B.: Der Pflegebedürftige fliegt,

- um nicht aufzuliegen.
- damit vollständige Druckentlastung möglich ist.
- um das Bett nicht schmutzig zu machen.
- damit die Pflegekraft eine gute Arbeitshöhe hat.
- damit der Pflegebedürftige rundum beobachtet werden kann.
- um mit der Pflegekraft auf Augenhöhe zu sein.
- um aus dem Fenster gucken zu können.

## 2. Aufgabe: Wie fühlt es sich an, wenn man seine Lage selbst nicht verändern kann?



- a) Legen Sie sich flach auf den Rücken auf den Fußboden. Bewegen Sie sich nicht. Bleiben Sie in dieser Lage für 5 Minuten.
- b) Wie haben Sie sich bei der Übung gefühlt? Schreiben Sie Ihre Gefühle in Stichpunkten auf.

### Durchführungshinweis:

Diese Übung ist i. d. R. sehr eindrücklich. Die Lernenden erleben dabei am eigenen Körper, wie es sich anfühlt, wenn man seine Lage nicht aus eigener Kraft verändern kann. Geben Sie Anfang und Ende der Übung vor, damit die Lernenden auch wirklich fünf Minuten durchhalten. Achten Sie darauf, dass sich niemand bewegt.

Im Anschluss an die Übung weisen Sie die Lernenden an, leise zu ihrem Platz zurückzugehen, ohne sich mit jemanden zu unterhalten. Hier sollen sie sogleich ihre Empfindungen notieren, die sie während der Übungszeit hatten. Ggf. können Sie als Hilfestellung die folgenden Fragen an die Tafel schreiben:

Was haben Sie empfunden?

Wo haben Sie es empfunden?

Was war am schlimmsten?

Was hätten Sie sich gewünscht?

Besprechen Sie die Antworten im Plenum.

### Auswertungshinweis:

Die meisten Lernenden erfahren bei dieser Übung ein starkes Druckgefühl oder sogar Schmerzen im Bereich des Steißbeins. Mögliche Stichpunkte könnten daher sein:

Unwohlsein, großes Druckgefühl im Kreuzbereich/an den Wirbelkörpern/an den Armen, kühler Fußboden, unbequem, schrecklich, Schmerzen, jemand hätte kommen und mich bequem hinlegen sollen, eine weiche Unterlage war mein Wunsch, ich wäre am liebsten nach kurzer Zeit aufgesprungen usw.



**Hinweis zur Sprachförderung:**

Die Frage danach, was sich die Lernenden während der Übung gewünscht hätten, dient dem erfahrungsbezogenen Lernen. Sie kann aber auch für die Sprachförderung genutzt werden. Üben Sie die Bildung von Haupt- und Nebensätzen, z. B.:

Ich habe mir gewünscht, dass mir jemand eine Matratze bringt.

Ich habe mir gewünscht, dass mich jemand warm zudeckt.

Ich habe mir gewünscht, dass ich mich umdrehen kann.

**3. Aufgabe: Woran erkennen Sie einen Dekubitus?**

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.



b) Beantworten Sie die Fragen zum Fallbeispiel.

**Durchführungshinweis:**

Um die 1. Frage beantworten zu können, müssen die Lernenden die Dekubitus-Kategorien kennen. Bearbeiten Sie daher im Vorfeld folgende Lerneinheit:

➔ Häufige Krankheitsbilder im Alter, 2. Chronische Wunden am Beispiel Dekubitus, LE 2 Dekubitus-Kategorien

**Lösungsvorschlag:**

*Um welche Dekubitus-Kategorie könnte es sich hier handeln? Begründen Sie Ihre Antwort.*

Vermutlich handelt es sich um die Kategorien 1 und 2, weil einerseits eine starke Rötung zu sehen ist (Kategorie 1) und andererseits bereits ein Hautdefekt besteht (Kategorie 2).

*Welche pflegerischen Maßnahmen können Sie bei Frau Schulz zur Dekubitus-Prophylaxe durchführen?*

Man sollte Frau Schulz davon überzeugen, sich auch einmal anders in das Bett zu legen. Außerdem könnte man ab und zu versuchen, sie doch zu mobilisieren, z. B. in den Sessel zu setzen oder sie in den Garten zu bringen. Sie sollte eine spezielle Matratze erhalten z. B. eine sehr weiche (z. B. Würfelmatratze, evtl. auch Wechsel-druckmatratze). Die Haut sollte mit einer Lotion eingecremt werden.

*Was würden Sie bei der Ernährung zu beachten?*

Frau Schulz sollte viele kleine Mahlzeiten erhalten. Sie sollte nach ihren Essenswünschen gefragt werden. Die Nahrung sollte eiweißreich sein. Zudem sollte sie eine spezielle Zusatznahrung erhalten.

# Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe

- 1. Aufgabe:** Ein Dekubitus kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.  
Daher ist eine fachgerechte Dekubitus-Prophylaxe wichtig.



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Verben aus dem Kasten in den Text.  
Achten Sie dabei auf die richtige Form.

nutzen    reagieren    vermeiden    untersuchen    durchführen  
beobachten    verändern    verwenden    einschätzen

Nicht immer kann ein Dekubitus \_\_\_\_\_ werden.

Das ist z. B. bei schweren Grunderkrankungen der Fall.

Ein Dekubitus kann aber auch durch einen Pflegefehler entstehen.

Aus diesem Grund müssen regelmäßig Maßnahmen zur Prophylaxe  
\_\_\_\_\_ werden.

Bei jedem Pflegebedürftigen muss zudem das Risiko,  
einen Dekubitus zu bekommen, \_\_\_\_\_ werden.

Es ist sehr wichtig, dass die Haut \_\_\_\_\_  
und gepflegt wird.

Bei jeder Körperpflege und bei jedem Wechsel von Inkontinenzmaterial  
wird \_\_\_\_\_, ob sich die Haut verändert hat.

Gibt es Anzeichen für einen Dekubitus,  
muss darauf sofort \_\_\_\_\_ werden.

Dann muss eine Druckentlastung stattfinden.

Dafür kann eine spezielle Lagerung \_\_\_\_\_ werden,  
z. B. die 30-Grad-Lagerung.

Zudem sollten spezielle Matratzen \_\_\_\_\_ werden.

Dies sind zum Beispiel sehr weiche Matratzen  
oder Matratzen, bei denen der Druck \_\_\_\_\_ werden kann.



c) Welche Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe werden im Text genannt?  
Schreiben Sie die Maßnahmen auf.

d) Welche weiteren Maßnahmen könnten sinnvoll sein?  
Schreiben Sie auch diese Maßnahmen auf.

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Aufgabe: Kennen Sie das Märchen von der Prinzessin auf der Erbse?



a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Besprechen Sie:

- Was sehen Sie auf dem Bild?
- Was könnte das Bild mit dem Thema Dekubitus-Prophylaxe zu tun haben?



### 3. Aufgabe: Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die das Lagern von Patienten erleichtern.



a) Finden Sie 7 Hilfsmittel im Suchsel?

Markieren Sie die Hilfsmittel waagerecht oder senkrecht.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | R | Ö | T | Z | K | D | E | S | S | K | L | W | E | E | A | K | L |
| D | F | T | K | R | T | A | E | J | G | I | N | E | N | N | Z | U | S |
| K | S | T | I | K | E | R | S | G | E | L | U | C | H | A | K | O | R |
| L | M | O | P | N | E | G | W | Q | L | T | B | H | C | C | R | U | O |
| T | K | I | A | I | R | T | J | B | K | S | A | S | E | K | E | R | Ü |
| E | I | N | R | E | Z | H | F | D | I | W | U | E | I | E | V | Y | A |
| L | A | G | E | R | U | N | G | S | S | C | H | L | A | N | G | E | Z |
| E | Ä | X | N | O | L | R | U | I | S | M | M | D | L | R | S | I | Ä |
| O | I | S | T | L | W | H | C | Y | E | C | N | R | O | O | R | Z | U |
| L | E | G | Ü | L | Z | K | F | A | N | M | E | U | T | L | K | Ö | W |
| Ü | W | D | I | E | K | E | T | B | M | L | E | C | I | L | I | P | S |
| G | Q | Z | Z | E | I | E | B | N | Y | F | K | K | E | E | R | I | O |
| D | A | K | S | D | A | T | H | C | T | E | S | M | N | K | I | Z | T |
| E | S | L | E | T | O | Ü | G | D | H | V | N | A | M | M | D | R | I |
| P | G | F | E | R | S | E | N | P | O | L | S | T | E | R | A | T | E |
| D | H | L | E | T | J | V | N | M | L | S | A | R | O | T | E | D | C |
| N | L | W | Ü | R | F | E | L | M | A | T | R | A | T | Z | E | K | T |
| V | Z | I | S | D | F | I | O | R | W | I | N | T | F | E | U | R | T |
| S | R | Ö | S | H | L | C | X | D | X | E | T | Z | U | I | E | R | U |
| X | E | P | B | L | R | I | N | N | E | Z | O | E | I | O | E | T | F |

b) Recherchieren Sie zu einem der Hilfsmittel

- wofür es benutzt wird,
- wie es angewendet wird,
- welche Vorteile es hat und
- welche Nachteile es hat.

c) Stellen Sie das Hilfsmittel vor.

**4. Aufgabe: Was ist bei der Lagerung von Schwerkranken zu beachten?**



Schreiben Sie mindestens 5 Punkte auf.

**Achtung: Denken Sie dabei sowohl an die Pflegebedürftigen  
als auch an die Pflegekräfte!**

---

---

---

---

---

---

---

**5. Aufgabe: Ein Beispiel für eine häufige Lagerung zur Dekubitus-Prophylaxe  
ist die 30-Grad-Seitenlagerung.**



a) Sehen Sie sich das Bild an  
und erklären Sie die 30-Grad-Lagerung in eigenen Worten.





**b) Lesen Sie den Text.**

### **Die 30-Grad-Seitenlagerung**

Die 30-Grad-Seitenlagerung ist die bekannteste Lagerung.

Bei dieser Lagerung wird die rechte oder linke Körperhälfte belastet.

Die jeweils andere Seite wird entlastet.

Die Lagerung wird mit Hilfe von zwei großen Kissen erreicht.

Die Kissen werden auf die Hälfte gefaltet.

Das nennt man Schiffchen.

Das eine Kissen wird rechts oder links der Wirbelsäule  
unter den Rücken gelegt.

Das andere Kissen wird unter den rechten oder linken Oberschenkel gelegt.



**c) Üben Sie die 30-Grad-Lagerung am Bett.**

Bevor Sie beginnen, fragen Sie,  
welche Ressourcen Ihr Gegenüber noch hat.



**d) Besprechen Sie:**

- Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie, als Sie gelagert wurden?
- Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie beim Lagern?

6. Aufgabe: Prüfen Sie Ihr Wissen zur Dekubitus-Prophylaxe.



Sind die Aussagen richtig oder falsch?

Kreuzen Sie an.

|                                                                                                              | richtig | falsch |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Die Haut zu beobachten,<br>reicht als Dekubitus-Prophylaxe völlig aus.                                       |         |        |
| Die Haut zu beobachten und zu pflegen,<br>sind wichtige Bausteine der Dekubitus-Prophylaxe.                  |         |        |
| Eine Wechseldruckmatratze kann einen Dekubitus<br>verhindern.                                                |         |        |
| Zur Dekubitus-Prophylaxe gehört auch,<br>die Mobilität zu fördern.                                           |         |        |
| Damit die Haut intakt bleibt,<br>ist eine eiweißreiche Ernährung wichtig.                                    |         |        |
| Es gibt eine 30 -, 90- und 135-Grad-Lagerung<br>zur Dekubitus-Prophylaxe.                                    |         |        |
| Lagerungen auf Fellen und Massagen<br>mit Franzbranntwein<br>sind moderne Methoden der Dekubitus-Prophylaxe. |         |        |
| Ein Dekubitus ist bei schweren Grunderkrankungen<br>nicht immer vermeidbar.                                  |         |        |



# Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe

1. Aufgabe: Ein Dekubitus kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.  
Daher ist eine fachgerechte Dekubitus-Prophylaxe wichtig.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Schreiben Sie die Verben aus dem Kasten in den Text.  
Achten Sie dabei auf die richtige Form.
- c) Welche Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe werden im Text genannt?  
Schreiben Sie die Maßnahmen auf.
- d) Welche weiteren Maßnahmen könnten sinnvoll sein?  
Schreiben Sie auch diese Maßnahmen auf.

## Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Abhängig vom Sprachniveau der Lernenden können Sie die richtige Form der Verben auch vorgeben.

## Lösung zu a):

Nicht immer kann ein Dekubitus vermieden werden.

Das ist z. B. bei schweren Grunderkrankungen der Fall.

Ein Dekubitus kann aber auch durch einen Pflegefehler entstehen.

Aus diesem Grund müssen regelmäßig Maßnahmen zur Prophylaxe durchgeführt werden.

Bei jedem Pflegebedürftigen muss zudem das Risiko, einen Dekubitus zu bekommen, eingeschätzt werden.

Es ist sehr wichtig, dass die Haut beobachtet und gepflegt wird.

Bei jeder Körperpflege und bei jedem Wechsel von Inkontinenzmaterial wird untersucht, ob die sich Haut verändert hat.

Gibt es Anzeichen für einen Dekubitus, muss darauf sofort reagiert werden.

Dann muss eine Druckentlastung stattfinden.

Dazu kann eine spezielle Lagerung genutzt werden, z. B. die 30-Grad-Lagerung.

Zudem sollten spezielle Matratzen verwendet werden.

Dies sind zum Beispiel sehr weiche Matratzen oder Matratzen, bei denen der Druck verändert werden kann.

**Lösungsvorschlag zu c) und d):**

Haut beobachten, Haut pflegen, lagern, Hilfsmittel einsetzen

Weitere Maßnahmen: mobilisieren, auf richtige Ernährung achten

**Auswertungshinweis:**

Neben der Hautbeobachtung, Hautpflege, Lagerung und dem Einsatz von Hilfsmitteln ist die Mobilisation ein wichtiger Teil der Dekubitusprophylaxe.

Gut ist es, wenn der Bewohner wieder lernt, sein Gewicht allein zu verlagern.

Dazu gehören regelmäßige Übungen.

→ Prophylaxen, 6. Querschnittsthema Mobilitätsförderung

Ein anderer Baustein ist die Ernährung. Sie sollte reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen sein. Diese Nährstoffe helfen, das Gewebe intakt zu erhalten.

→ Ernährung, 3. Ernährung im Alter

**2. Aufgabe: Kennen Sie das Märchen von der Prinzessin auf der Erbse?**

a) Sehen Sie sich das Bild an.

---

b) Besprechen Sie:

- Was sehen Sie auf dem Bild?
  - Was könnte das Bild mit dem Thema Dekubitus-Prophylaxe zu tun haben?
- 

**Durchführungshinweis:**

Werfen Sie das Foto vom Matratzenberg mit Hilfe eines OH-Projektors oder einer Dokumentenkamera an die Wand. Lassen Sie eine/n Lernende/n das Märchen in Kurzform erzählen. (Sollte es unerwarteterweise niemand kennen, übernehmen Sie diese Aufgabe). Sammeln Sie im Rahmen eines Brainstormings die Ideen der Kursteilnehmenden an der Tafel.

**Auswertungshinweis:**

Ziel dieser Übung ist die Erkenntnis, dass nicht besonders viele Lagerungshilfen besonders gut helfen (die Prinzessin merkt die Erbse auch noch durch den Matratzenhaufen hindurch), sondern, dass es bei der Dekubitus-Prophylaxe um den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln geht. Dafür sind Wissen sowie Erfahrung vonnöten.

**3. Aufgabe: Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die das Lagern von Patienten erleichtern.**

a) Finden Sie 7 Hilfsmittel im Suchsel? Markieren Sie die Hilfsmittel.

---

b) Recherchieren Sie zu einem der Hilfsmittel

- wofür es benutzt wird,
  - wie es angewendet wird,
  - welche Vorteile es hat,
  - welche Nachteile es hat.
- 

c) Stellen Sie das Hilfsmittel vor.

---

## Lösung zu a):

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | R | Ö | T | Z | K | D | E | S | S | K | L | W | E | E | A | K | L |
| D | F | T | K | R | T | A | E | J | G | I | N | E | N | N | Z | U | S |
| K | S | T | I | K | E | R | S | G | E | L | U | C | H | A | K | O | R |
| L | M | O | P | N | E | G | W | Q | L | T | B | H | C | C | R | U | O |
| T | K | I | A | I | R | T | J | B | K | S | A | S | E | K | E | R | Ü |
| E | I | N | R | E | Z | H | F | D | I | W | U | E | I | E | V | Y | A |
| L | A | G | E | R | U | N | G | S | S | C | H | L | A | N | G | E | Z |
| E | Ä | X | N | O | L | R | U | I | S | M | M | D | L | R | S | I | Ä |
| O | I | S | T | L | W | H | C | Y | E | C | N | R | O | O | R | Z | U |
| L | E | G | Ü | L | Z | K | F | A | N | M | E | U | T | L | K | Ö | W |
| Ü | W | D | I | E | K | E | T | B | M | L | E | C | I | L | I | P | S |
| G | Q | Z | Z | E | I | E | B | N | Y | F | K | K | E | E | R | I | O |
| D | A | K | S | D | A | T | H | C | T | E | S | M | N | K | I | Z | T |
| E | S | L | E | T | O | Ü | G | D | H | V | N | A | M | M | D | R | I |
| P | G | F | E | R | S | E | N | P | O | L | S | T | E | R | A | T | E |
| D | H | L | E | T | J | V | N | M | L | S | A | R | O | T | E | D | C |
| N | L | W | Ü | R | F | E | L | M | A | T | R | A | T | Z | E | K | T |
| V | Z | I | S | D | F | I | O | R | W | I | N | T | F | E | U | R | T |
| S | R | Ö | S | H | L | C | X | D | X | E | T | Z | U | I | E | R | U |
| X | E | P | B | L | R | I | N | N | E | Z | O | E | I | O | E | T | F |

## Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe bietet die Gelegenheit für die Lernenden, in Kleingruppen zu recherchieren. Dabei können sie entweder selbständig das Internet zu Rate ziehen und/oder Sie unterstützen sie mit Informationsmaterial (z. B. Fotos der Hilfsmittel, aus denen sie sich das richtige herausuchen). Für die Präsentation im Plenum können die Gruppen z. B. Plakate gestalten.

**4. Aufgabe: Was ist bei der Lagerung von Schwerkranken zu beachten?**

Schreiben Sie mindestens 5 Punkte auf. Achtung: Denken Sie dabei sowohl an die Pflegebedürftigen als auch an die Pflegekräfte!

**Durchführungshinweis:**

Diese Aufgabe sollte möglichst in Partnerarbeit gelöst werden. Im Anschluss sollten die Ideen im Plenum zusammengetragen und die wichtigen (richtigen!) Punkte der anderen Gruppen ebenfalls auf dem Arbeitsblatt notiert werden. Die entstandene Liste kann als Richtlinie für Lagerungen dienen.

**Auswertungshinweis:**

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Pflegebedürftige vor jeder Lagerung und Umlagerung informieren
- Pflegebedürftige in physiologischer Mittelstellung lagern
- passende Hilfsmittel verwenden
- Lagerungshilfsmittel gezielt und möglichst sparsam einsetzen
- entspannte Körperlage der Pflegebedürftigen
- möglichst geringer Auflagedruck auf der Matratze
- krankhafte Veränderungen berücksichtigen (z. B. Lähmungen)
- Häufigkeit und Art der Lagerung dokumentieren

**5. Aufgabe: Ein Beispiel für eine häufige Lagerung zur Dekubitus-Prophylaxe ist die 30-Grad-Seitenlagerung.**

a) Sehen Sie sich das Bild an und erklären Sie die 30-Grad-Lagerung in eigenen Worten.

b) Lesen Sie den Text.

c) Üben Sie die 30-Grad-Lagerung am Bett. Bevor Sie beginnen, fragen Sie, welche Ressourcen Ihr Gegenüber noch hat.

d) Besprechen Sie:

- Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie, als Sie gelagert wurden?
- Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie beim Lagern?

**Durchführungshinweis:**

Hier haben die Lernenden die Aufgabe, sich die Technik der 30-Grad-Lagerung anzueignen, indem sie sich zunächst alleine die Zeichnung ansehen und versuchen zu erklären. Mit Hilfe des Textes können Sie anschließend ihre Erklärungen überprüfen und ihr dabei erworbenes Wissen an einer Partnerin/einem Partner erproben.

Motivieren Sie Ihre Gruppe miteinander zu arbeiten und möglichst nicht mit einer Pflegepuppe. Erfahrungsgemäß möchten sich einige Lernende nicht lagern lassen oder haben allgemein ein Problem mit Berührungen. Hier sollte aus Dozentensicht nochmals klargestellt werden, dass es sich in der Pflege um einen „Berührungs-Beruf“ handelt und im geschützten Klassenraum dazu die besten Übungsmöglichkeiten bestehen. Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden ein Gefühl dafür entwickeln, wie es ist, angefasst zu werden. Dies fördert die Empathie gegenüber Pflegebedürftigen, die sich von relativ Fremden berühren lassen müssen.

Bereiten Sie die Gruppe mindestens einen Tag vorher auf die Übung vor. Je nach Gruppengröße sollten mehrere Pflegebetten zur Verfügung stehen, am besten in einem Demo-Raum. Es wäre zudem gut, wenn Sie Unterstützung durch eine weitere Lehrperson hätten bzw. die Gruppe geteilt werden könnte, um die Lernenden gut anleiten, beobachten und ggf. korrigieren zu können.

Die 30-Grad-Lagerung wird hier exemplarisch geübt. Erklären Sie je nach Stoffplan/Unterrichtssituation weitere Lagerungen, die zur Dekubitusprophylaxe dienen, wie z. B. die 135-Grad-Lagerung und die Mikrolagerung. Hier können Techniken besprochen werden und verschiedene Positionen einzelner Körperteile, wie z. B. die Fersenfreilagerung. Im Rahmen des nachfolgenden praktischen Übens ist es sinnvoll, verschiedene Lagerungen im Vergleich auszuprobieren.

**Auswertungshinweis:**

Besprechen Sie die Übung abhängig von den Lernenden vertieft oder weniger vertieft nach. Besondere Beachtung sollten dabei diese Fragen finden:

Wo gab es Probleme? Fiel eine Lagerungsform vielleicht besonders schwer?  
Falls ja, warum?

Gehen Sie vor allem auch darauf ein, wie die Lernenden die Übung als „Pflegebefürchtete“ empfunden haben. Folgende Antworten sind zu erwarten:

**1. Einen anderen lagern:**

- Ich fühle mich unsicher, wo ich meine Partnerin/meinen Partner anfassen soll.
- Ich kann die Griffe noch nicht richtig gut anwenden, so dass es für mich und meine Partnerin/meinen Partner gut ist.
- Ich habe nicht körpernah genug gearbeitet, ich scheue mich auch ein bisschen davor.
- Ich habe gemerkt, dass es sehr schwierig ist, eine ganz korrekte 30-Grad-Lagerung gut hinzubekommen.
- Ich wusste nicht so richtig, was ich meiner Partnerin/meinem Partner sagen soll, damit sie/er soweit wie möglich mithelfen kann.

**2. Selbst gelagert werden:**

- Mal fühlt es sich angenehm an, mal weniger angenehm – man merkt genau, ob die Griffe der Pflegekraft gekonnt sind oder eher nicht.
- Es war mir unangenehm, mich von einer Kurskollegin/einem Kurskollegen anfassen zu lassen – aber das ist immer noch besser als von einem völlig Fremden.
- Es wäre besser gewesen, die Pflegekraft wäre näher ans/ins Bett gekommen, das macht den Lagerungsvorgang angenehmer.
- Ich möchte niemals auf Hilfe angewiesen sein. Schon die Vorstellung, dass ich mich allein nicht drehen könnte, ist furchtbar.



## 6. Aufgabe: Prüfen Sie Ihr Wissen zur Dekubitus-Propylaxe.



Sind die Aussagen richtig oder falsch?

Kreuzen Sie an.

|                                                                                                          | richtig | falsch |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Die Haut zu beobachten reicht als Dekubitus-Propylaxe völlig aus.                                        |         | X      |
| Die Haut zu beobachten und zu pflegen sind wichtige Bausteine der Dekubitus-Propylaxe.                   | X       |        |
| Eine Wechseldruckmatratze kann einen Dekubitus verhindern.                                               | X       |        |
| Zur Dekubitus-Propylaxe gehört auch, die Mobilität zu fördern.                                           | X       |        |
| Damit die Haut intakt bleibt, ist eine eiweißreiche Ernährung wichtig.                                   | X       |        |
| Es gibt eine 30 -, 90- und 135-Grad-Lagerung zur Dekubitus-Propylaxe.                                    | X       |        |
| Lagerungen auf Fellen und die Massagen mit Franzbranntwein sind moderne Methoden zu Dekubitus-Propylaxe. |         | X      |
| Ein Dekubitus ist bei schweren Grunderkrankungen nicht immer vermeidbar.                                 | X       |        |



|                       |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Prophylaxe</b>                                                                                                                                                                             |
| <b>Baustein:</b>      | <b>3. Kontrakturen-Propylaxe</b>                                                                                                                                                              |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist eine Kontraktur?</li> <li>• Wie kann man Kontrakturen vorbeugen?</li> <li>• Die Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben den Unterschied zwischen Beuge- und Streck-Kontraktur.</li> <li>• erklären, wie eine Kontraktur entsteht.</li> <li>• beschreiben den Unterschied zwischen Lähmungen und Spasmen.</li> <li>• beschreiben das Ziel der Kontrakturen-Propylaxe.</li> <li>• erklären Maßnahmen zur Förderung der Beweglichkeit von Gelenken.</li> <li>• beschreiben die drei Formen (aktiv, passiv und assistiv) der Kontrakturen-Propylaxe.</li> <li>• beschreiben Hilfsmittel zur Mobilisation der Füße, der Hände, am Bett und beim Gehen.</li> <li>• beschreiben, worauf bei der Gestaltung des Umfeldes eines Pflegebedürftigen zu achten ist.</li> <li>• erklären die sachgerechte Lagerung von Pflegebedürftigen.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• üben zu zweit Bewegungsabläufe.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrakturen-Propylaxe</li> <li>• Hilfsmittel</li> <li>• Umfeld</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen an Stationen (LE 3)</li> <li>• Text zur Lagerung in zwei Versionen – eine Version mit serifenloser Schrift und eine weitere mit einer Serifenschrift (LE 3)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 5 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Texte für das Lernen an Stationen vorbereiten (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



# Was ist eine Kontraktur?

1. Aufgabe: Frau Marisch ist 84 Jahre alt.  
Sie lebt im Pflegeheim „Brunnenstraße“.



Betrachten Sie das Bild und stellen Sie Vermutungen an:

- Wie ist die körperliche Verfassung von Frau Marisch?
- Welche Probleme hat Frau Marisch?



2. Aufgabe: Was ist eine Kontraktur?



- a) Unterstreichen Sie in jeder Zeile das Wort,  
dass Sie am wichtigsten finden.

Das Wort Kontraktur kommt vom lateinischen Verb „contrahere“.

Das bedeutet „zusammenziehen“.

Bei einer Kontraktur sind Muskeln, Sehnen oder Bänder dauerhaft verkürzt.

Dadurch kann die Funktion von Gelenken eingeschränkt sein.

Die Folge ist, dass sich die Gelenke versteifen

und die Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Wichtig ist, dass die Versteifungen und Einschränkungen frühzeitig  
erkannt werden.

- b) Erklären Sie den Begriff Kontraktur mit eigenen Worten.  
Nutzen Sie dafür das Bild von Frau Marisch.

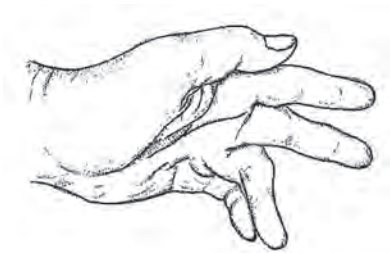
3. Aufgabe: Man unterscheidet Beuge-Kontrakturen und Streck-Kontrakturen.



Das richtet sich danach, ob die Beugemuskulatur oder die Streckmuskulatur verkürzt ist.

a) Sehen sie sich die Bilder an.

b) Schreiben Sie den richtigen Begriff unter die Bilder.



\_\_\_\_\_ -Kontraktur

\_\_\_\_\_ -Kontraktur

c) Bei dem 2. Bild handelt es sich um einen Spitzfuß.

Wie könnte eine solche Kontraktur entstehen?

Schreiben Sie 2-3 Sätze zur Erklärung.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Aufgabe: Welche Risikofaktoren für Kontrakturen gibt es?



Lesen Sie den Text Zeile für Zeile.

Decken Sie dabei mit einem Blatt alles darunter ab.

Stoppen Sie das Lesen bei jeder Frage. Beantworten Sie die Frage in einem Satz schriftlich. Danach können Sie weiterlesen.

Durch einen Gips oder einen Verband werden Gelenke ruhiggestellt.

Eine Kontraktur kann die Folge sein.

Wenn wegen Schmerzen eine Schonhaltung eingenommen wird,  
kann das ebenfalls zu einer Kontraktur führen.

Wie kann es zu einer Kontraktur kommen?

Eine Schonhaltung kann man besonders oft bei Rheuma-Patienten  
an den Händen beobachten.

In der Altenpflege sind es meistens Menschen nach einem Schlaganfall,  
die eine Kontraktur bekommen können.

Bei wem kann man eine Schonhaltung häufig beobachten?

Ein Schlaganfall ist gekennzeichnet durch Lähmungen  
und manchmal zusätzlich durch Spasmen.

Lähmungen und Spasmen können Gelenke in unnatürliche Stellungen bringen.

Eine Lähmung ist eine Störung in der Nervensteuerung der Muskulatur.

Deshalb funktionieren die Muskeln nicht mehr richtig.

Ein Arm hängt zum Beispiel schlaff herunter und kann nicht mehr  
selbständig bewegt werden.

Bei Spasmen ziehen sich einzelne Muskeln unwillkürlich zusammen.

Das ist so ähnlich wie bei einem Krampf.

Was ist der Unterschied zwischen Lähmungen und Spasmen?

---

---

Bei Schlaganfall-Patienten sieht man das oft an der betroffenen Hand.

Das Handgelenk wird nach innen gedreht und die Finger sind eingezogen,  
weil die Spannung der Muskulatur stark erhöht ist.

#### 5. Aufgabe: Warum ist Bewegung wichtig?



a) Vervollständigen Sie die Sätze.



b) Besprechen Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede  
zwischen den Sätzen.

*Für mich ist Bewegung wichtig, weil*

---

---

*Für Pflegebedürftige ist Bewegung wichtig, weil*

---

---

- c) Denken Sie noch einmal an die Probleme von Frau Marisch.  
Schreiben Sie 3 Vorschläge auf,  
wie man solche Probleme verhindern könnte.
- 

1

2

3





# Was ist eine Kontraktur?

1. Aufgabe: Frau Marisch ist 84 Jahre alt. Sie lebt im Pflegeheim „Brunnenstraße“.



Betrachten Sie das Bild und stellen Sie Vermutungen an:

- Wie ist die körperliche Verfassung von Frau Marisch?
- Welche Probleme hat Frau Marisch?

## Durchführungshinweis:

Zum Einstieg in das Thema bietet es sich an, im Plenum zu arbeiten. Die Fragen im Aufgabenteil a) schulen die Beobachtung der Lernenden. In diesem Zusammenhang können Sie z. B. auch gezielt Adjektive sammeln, die den Zustand von Frau Marisch beschreiben und im Beobachtungsprozess wichtig sind.

## Auswertungshinweis:

Die Pflegebedürftige hat möglicherweise Versteifungen im Schultergelenk, im Ellenbogen, im Handgelenk, in den Fingergelenken. Des Weiteren können Einschränkungen im Halsbereich vorliegen.

2. Aufgabe: Was ist eine Kontraktur?



a) Unterstreichen Sie in jeder Zeile das Wort, dass Sie am wichtigsten finden.



b) Erklären Sie den Begriff Kontraktur mit eigenen Worten. Nutzen Sie dafür das Bild von Frau Marisch.

## Durchführungshinweis:

Im Aufgabenteil a) entscheiden die Lernenden selbst, welche Begriffe im Text sie als relevant empfinden. Diese Auswahl sowie das Bild von Frau Marisch sollen ihnen helfen, eine eigene Erklärung des Begriffs „Kontraktur“ zu formulieren. Dies kann zunächst in Partnerarbeit erfolgen, so dass jeder sich mit dem Begriff auseinandersetzt. Anschließend wird die Erklärung im Plenum vorgetragen und wenn nötig ergänzt.

3. Aufgabe: Man unterscheidet Beuge-Kontrakturen und Streck-Kontrakturen. Das richtet sich danach, ob die Beugemuskulatur oder die Streckmuskulatur verkürzt ist.



a) Sehen sie sich die Bilder an.

b) Schreiben Sie den richtigen Begriff unter die Bilder.

c) Bei dem 2. Bild handelt es sich um einen Spitzfuß. Wie könnte eine solche Kontraktur entstehen? Schreiben Sie 2-3 Sätze zur Erklärung.

#### Lösung zu b):

Bild 1 – Beuge-Kontraktur, Bild 2 – Streck-Kontraktur

#### Lösungsvorschlag zu c):

Ein Spitzfuß kann bei bettlägerigen Menschen auftreten.

Beim Liegen in Ruhe sind die Füße immer leicht gestreckt. In der Rückenlage drückt außerdem das Gewicht der Bettdecke auf die Zehen.

#### Auswertungshinweis:

Sprechen Sie im Plenum über mögliche Ideen, wie ein solcher Spitzfuß bei Bettlägerigen verhindert werden kann.

4. Aufgabe: Welche Risikofaktoren für Kontrakturen gibt es? Lesen Sie den Text Zeile für Zeile. Decken Sie dabei mit einem Blatt alles darunter ab. Stoppen Sie das Lesen bei jeder Frage. Beantworten Sie die Frage in einem Satz schriftlich. Danach können Sie weiterlesen.



#### Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe dient als Heranführung an das Lesen von längeren Texten und kann entlastend wirken. Die Beantwortung der Fragen bezieht sich auf einzelne Abschnitte. Achten Sie darauf, dass alle Lernenden die Aufgabenstellung gut verstanden haben. Vergleichen Sie die Antworten im Plenum, um das gemeinsame Verständnis zu sichern.

5. Aufgabe: Warum ist Bewegung wichtig?



- a) Vervollständigen Sie die Sätze.
- b) Besprechen Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Sätzen.
- c) Denken Sie noch einmal an die Probleme von Frau Marisch. Schreiben Sie 3 Vorschläge auf, wie man solche Probleme verhindern kann.

#### Auswertungshinweis:

Bewegung ist für jeden Menschen wichtig, weil sie den gesamten Körper beweglich und elastisch hält. Bewegung trainiert die Muskeln, verbessert die Koordination und macht ggf. auch „den Geist beweglicher“.

#### Lösungsvorschlag zu c):

- Mobilisation, d. h. tägliches Steh- und Gehtraining
- Bewegen der Gelenke durch Physiotherapeuten und/oder geschultes Pflegepersonal
- Ergotherapie
- 10-Minuten-Aktivierung mit einer Handmassage



# Wie kann man Kontrakturen vorbeugen?

1. Aufgabe: Das Ziel der Kontrakturen-Prophylaxe ist es, die Beweglichkeit und die normale Stellung der Gelenke zu erhalten. Dazu benötigt der Pflegebedürftige ausreichend Bewegung. Wie können Sie im Pflegealltag die Beweglichkeit von Gelenken fördern?



Beschreiben Sie verschiedene Möglichkeiten.

2. Aufgabe: Wie können Sie die Beweglichkeit der Gelenke bei der Körperpflege und beim An- und Auskleiden fördern?



Schreiben Sie alle Möglichkeiten auf, die Ihnen einfallen.

## Förderung der Beweglichkeit

bei der Körperpflege:

beim Ankleiden und beim Auskleiden:

**3. Aufgabe:** Zur Kontrakturen-Prophylaxe werden Bewegungspläne aufgestellt.  
Dazu müssen Sie die Pflegebedürftigen genau beobachten.



Schreiben Sie Fragen auf,  
die Sie sich für die Beobachtung stellen sollten.  
Nutzen Sie dafür die Stichpunkte.

Mobilität – eingeschränkt

*Ist der Pflegebedürftige in der Mobilität eingeschränkt?*

Bewegungen – Unterstützung

Gelenke – in einer nicht physiologischen Stellung

Schmerzen – Gelenke

Gelenke – nicht in vollem Umfang benutzen

Krankheiten – Kontraktur verstärken

große Narben – Gelenke

4. Aufgabe: Man unterscheidet 3 verschiedene Formen der Kontrakturen-Prophylaxe:



- die aktive Form,
- die passive Form und
- die assistive Form.

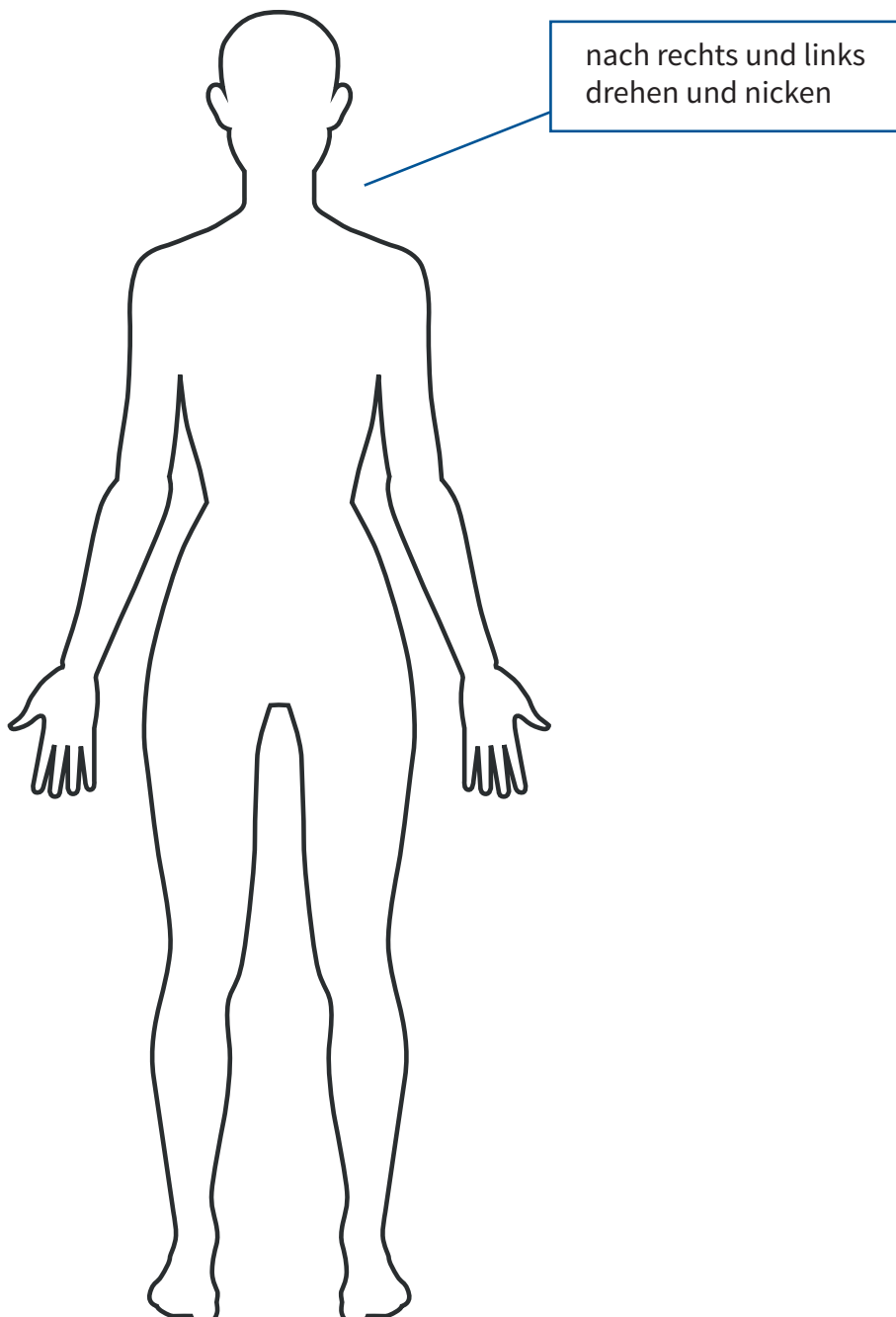
- a) Besprechen Sie:  
Worin bestehen die Unterschiede zwischen den 3 Formen?
- 
- b) Lesen Sie die Beispiele.
- 
- c) Schreiben Sie die richtige Form der Prophylaxe in die Spalte neben das Beispiel.
- 

| Beispiel                                                                                        | Form der Kontrakturen-Prophylaxe |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Die Gelenke werden von der Pflegekraft bewegt.                                                  | <i>passiv</i>                    |
| Die Pflegekraft hilft bei den Übungen.                                                          |                                  |
| Der Pflegebedürftige macht nichts selbst.                                                       |                                  |
| Bei immobilen Patienten wird ein regelmäßiger Lagerungs- und Positionswechsel durchgeführt.     |                                  |
| Der Pflegebedürftige wird von den Pflegekräften über die Gefahr einer Kontraktur informiert.    |                                  |
| Der Pflegebedürftige wird dazu angehalten, mehrmals täglich die betroffenen Gelenke zu bewegen. |                                  |
| Die Pflegekraft beugt und streckt die Körperteile.                                              |                                  |

**5. Aufgabe: Welche Bewegungsübungen können zur Kontrakturen-Prophylaxe eingesetzt werden?**



- a) Schneiden Sie die Bewegungsübungen an der gestrichelten Linie aus.
- b) Kleben Sie die Bewegungsübungen an die richtigen Stellen. Verbinden Sie sie dann mit dem dazugehörigen Körperteil.
- c) Üben Sie die Bewegungsabläufe.





6. Aufgabe: Mit welchen zusätzlichen Maßnahmen  
können Bewegungen gefördert werden?



a) Lesen Sie den Text.

b) Setzen Sie die fehlenden Begriffe  
aus den Silben im Kasten zusammen.  
Schreiben Sie die Begriffe in den Text.  
Achtung: Streichen Sie die Silben durch,  
die Sie schon verwendet haben!

MIT REI SA SCHLÄ TEL UM BEU SCHLÄ LA GE EIN GEN  
MAS GEN EIS TEL QUARK AUF GE UM GE SCHMERZ BUN

Bewegungen können Schmerzen verursachen.

Dann müssen müssen vor den Bewegungsübungen

\_\_\_\_\_ gegeben werden.

Diese werden nach ärztlicher Anordnung verabreicht.

Außerdem lockern warme, \_\_\_\_\_

und \_\_\_\_\_ das verhärtete Gewebe.

Bei Entzündungen mit Schmerzen und Schwellungen können

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

und kalte \_\_\_\_\_ helfen.



**7. Aufgabe: Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.**

Version 1



**Sie müssen gelagert werden.**

**a) Lesen Sie den Text.**

**b) Worauf ist beim Lagern zu achten,  
um Kontrakturen zu verhindern?  
Markieren Sie die Hinweise im Text.**

Pflegeschülerin Jasmin hilft Pfleger René dabei, Frau Jacobi zu lagern. Frau Jacobi leidet an Parkinson. Das ist eine neurologische Erkrankung, die Bewegungen verändert und langsamer macht. Außerdem versteifen dabei die Muskeln. Oft leiden die Erkrankten an starkem Zittern. Deshalb kann sich Frau Jacobi kaum noch selbstständig bewegen. Pfleger René erklärt Jasmin, dass sie die Gelenke von Frau Jacobi nicht richtig beugen aber auch nicht richtig strecken soll. Jasmin weiß, dass man dies physiologische Mittelstellung nennt. Sie sorgt für eine entspannte Haltung der Schultergelenke, der Ellenbogengelenke, der Handgelenke und der Fingergelenke von Frau Jacobi. Da Frau Jacobi auf dem Rücken liegt, legt Jasmin ein Kissen unter ihre Knie. Dadurch sind auch die Kniegelenke und die Hüften entspannt. „Ab und zu sollten die Kniegelenke aber gestreckt werden.“, sagt René. „Dafür nimmt man das Kissen unter den Knien weg. Das geht aber nur, wenn die Haut an den Fersen nicht wund ist.“ René erläutert, dass man die Gelenke auch abwechselnd gebeugt und gestreckt lagern kann. In Seitenlage muss das untere Bein gestreckt und das obere Bein im 90 Grad Winkel gebeugt werden.

**7. Aufgabe: Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.**

**Version 2**



**Sie müssen gelagert werden.**

**a) Lesen Sie den Text.**

**b) Worauf ist beim Lagern zu achten, um Kontrakturen zu verhindern?  
Markieren Sie die Hinweise im Text.**

Pflegeschülerin Jasmin hilft Pfleger René dabei Frau Jacobi zu lagern.

Frau Jacobi leidet an Parkinson. Das ist eine neurologische Erkrankung, die Bewegungen verändert und langsamer macht. Außerdem versteifen dabei die Muskeln.

Oft leiden die Erkrankten an starkem Zittern. Deshalb kann sich Frau Jacobi kaum noch selbstständig bewegen.

Pfleger René erklärt Jasmin, dass sie die Gelenke von Frau Jacobi nicht richtig beugen aber auch nicht richtig strecken soll. Jasmin weiß, dass man dies physiologische Mittelstellung nennt.

Sie sorgt für eine entspannte Haltung der Schultergelenke, der Ellenbogengelenke, der Handgelenke und der Fingergelenke von Frau Jacobi. Da Frau Jacobi auf dem Rücken liegt, legt Jasmin ein Kissen unter ihre Knie. Dadurch sind auch die Kniegelenke und die Hüften entspannt.

„Ab und zu sollten die Kniegelenke aber gestreckt werden.“, sagt René. „Dafür nimmt man das Kissen unter den Knien weg. Das geht aber nur, wenn die Haut an den Fersen nicht wund ist.“

René erläutert, dass man die Gelenke auch abwechselnd gebeugt und gestreckt lagern kann. In Seitenlage muss das untere Bein gestreckt und das obere Bein im 90 Grad Winkel gebeugt werden.



- c) Zur Dekubitus-Prophylaxe werden häufig Weichlagerungs-Matratzen eingesetzt. Begründen Sie schriftlich: Fördern oder hemmen diese Matratzen die Bewegungen von Pflegebedürftigen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wie kann man Kontrakturen vorbeugen?

1. Aufgabe: Das Ziel der Kontrakturen-Prophylaxe ist es, die Beweglichkeit und die normale Stellung der Gelenke zu erhalten. Dazu benötigt der Pflegebedürftige ausreichend Bewegung. Wie können Sie im Pflegealltag die Beweglichkeit von Gelenken fördern?



Beschreiben Sie verschiedene Möglichkeiten.

## Durchführungshinweis:

Die hier gestellte Frage eignet sich zum Einstieg in das Thema und kann mit der Think-Pair-Share-Methode bearbeitet werden. Dabei machen sich die Lernenden zunächst allein Gedanken über die Frage, besprechen ihre Ideen sodann mit einer Partnerin/einem Partner, bevor sie diese anschließend mit einem weiteren Paar vergleichen.

Diese Übung kann als Vorbereitung für die nachfolgende Aufgabe dienen.

2. Aufgabe: Wie können Sie die Beweglichkeit der Gelenke bei der Körperpflege und beim An- und Auskleiden fördern?



Schreiben Sie alle Möglichkeiten auf, die Ihnen einfallen.

## Lösungsvorschlag:

Man kann Pflegebedürftige motivieren, sich soweit als möglich selbst zu waschen. Beim Überziehen des Waschhandschuhs kann das Handgelenk bewegt werden. Auch das Abtrocknen sollte die/der Pflegebedürftige mit Unterstützung selbst erledigen. Dies gilt auch für das Kämmen.

Beim Anziehen sollten Pflegebedürftige versuchen, die Knöpfe der Kleidung selbst zu öffnen und zu schließen. Die Bewegung des Oberkörpers kann gefördert werden, indem z. B. die Wäsche selbst aus dem Schrank entnommen wird.

3. Aufgabe: Zur Kontrakturen-Prophylaxe werden Bewegungspläne aufgestellt. Dazu müssen Sie die Pflegebedürftigen genau beobachten.



Schreiben Sie Fragen auf, die Sie sich für die Beobachtung stellen sollten. Nutzen Sie dafür die Stichpunkte.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Diese Aufgabe ist sprachlich sehr anspruchsvoll. Arbeiten Sie binnendifferenziert, indem Sie z. B. denjenigen Lernenden, die Unterstützung benötigen, Hilfsmittel zu Fragestellungen geben oder ergänzen Sie die vorgegebenen Begriffe um weitere Inhalte. Hilfreich ist auch, zunächst zu besprechen, welche Verben für die jeweilige Satzkonstruktion genutzt werden können.

**Lösungsvorschlag:**

Ist der/die Pflegebedürftige in der Mobilität eingeschränkt?  
Braucht sie/er bei bestimmten Bewegungen Unterstützung?  
Stehen Gelenke in einer nicht physiologischen Stellung?  
Hat sie/er Schmerzen in den Gelenken?  
Kann sie/er Gelenke nicht in vollem Umfang benutzen?  
Liegen Krankheiten vor, die die Kontraktur verstärken könnten?  
Hat sie/er große Narben an den Gelenken?

4. Aufgabe: Man unterscheidet 3 verschiedene Formen der Kontrakturen-Prophylaxe:



- die aktive Form,
- die passive Form und
- die assistive Form.

a) Besprechen Sie: Worin bestehen die Unterschiede zwischen den 3 Formen?

b) Lesen Sie die Beispiele.

c) Schreiben Sie die richtige Form der Prophylaxe in die Spalte neben das Beispiel.

**Lösung zu c):**

aktiv | assistiv | passiv | aktiv | aktiv | passiv | passiv | aktiv

## 5. Aufgabe: Welche Bewegungsübungen können zur Kontrakturen-Prophylaxe eingesetzt werden?



- a) Schneiden Sie die Bewegungsübungen an der gestrichelten Linie aus.
- b) Kleben Sie die Bewegungsübungen an die richtigen Stellen. Verbinden Sie sie dann mit dem dazugehörigen Körperteil.
- c) Üben Sie die Bewegungsabläufe.

### Durchführungshinweis:

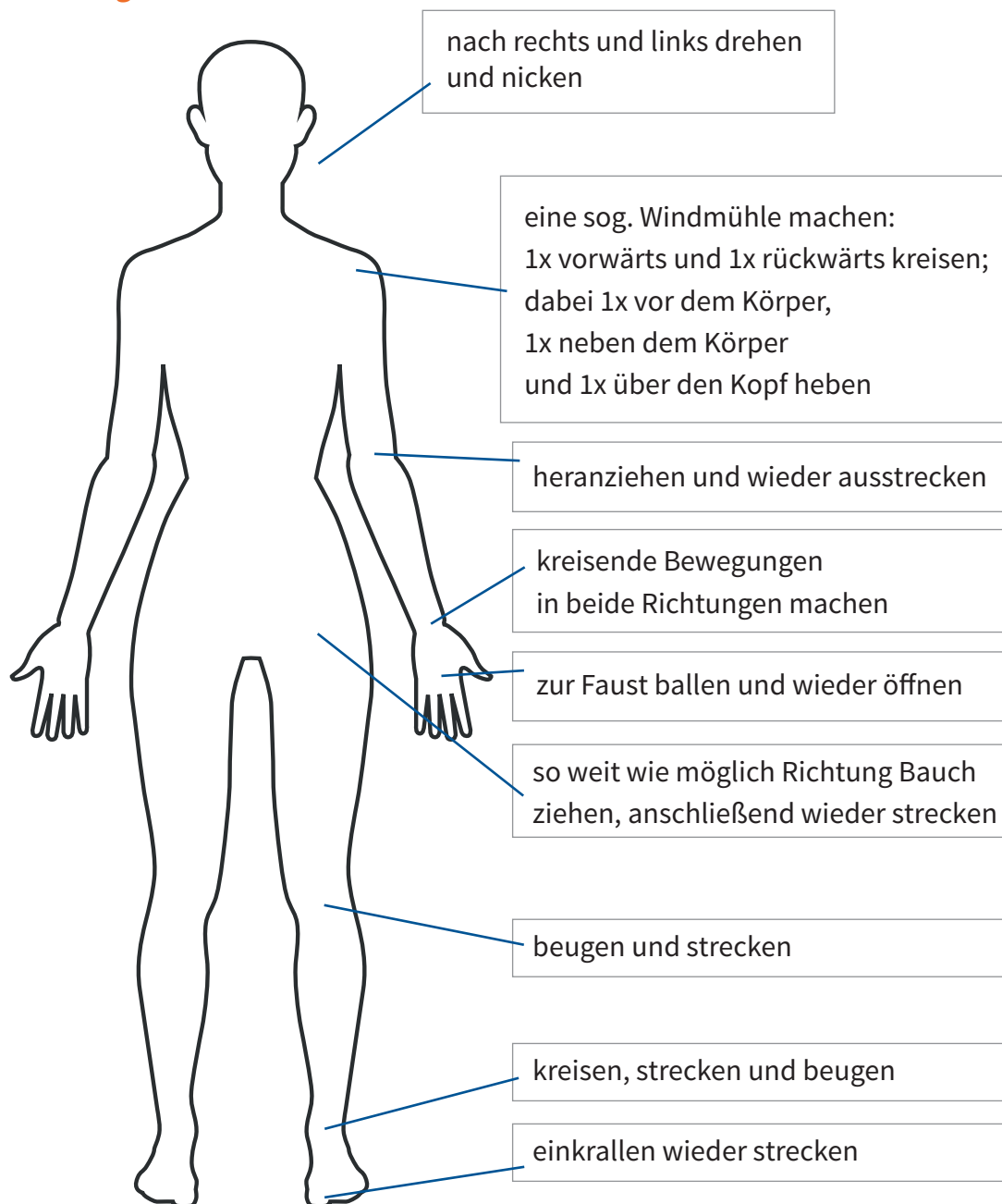
Teilen Sie die Vorlage mit den Bewegungsübungen (siehe unten) an jede/n Lernende/n aus und lassen Sie sie von den Lernenden ausschneiden. Die Angaben sind nicht immer auf den ersten Blick eindeutig zuzuordnen, so dass auch nach dem Ausschlussverfahren gearbeitet werden muss. Bitte weisen Sie die Lernenden darauf hin.

Der Aufgabenteil b) dient der praktischen Übung und sollte durch Sie angeleitet und unterstützt werden.

### Vorlage zum Ausschneiden:

|                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zur Faust ballen und wieder öffnen                                                                                                                    |
| kreisende Bewegungen in beide Richtungen machen                                                                                                       |
| heranziehen und wieder ausstrecken                                                                                                                    |
| eine sog. Windmühle machen:<br>1x vorwärts und 1x rückwärts kreisen;<br>dabei 1x vor dem Körper,<br>1x neben dem Körper<br>und 1x über den Kopf heben |
| einkrallen und wieder strecken                                                                                                                        |
| kreisen, strecken und beugen                                                                                                                          |
| beugen und strecken                                                                                                                                   |
| soweit wie möglich Richtung Bauch ziehen, anschließend wieder strecken                                                                                |



**Lösung:****Auswertungshinweis:**

Machen Sie den Lernenden deutlich, dass diese Übungen möglichst mehrmals täglich durchgeführt werden. Optimal wäre es, wenn jede Übung zehnmal durchgeführt werden könnte.

Es ist empfehlenswert, die Bewegungen in den normalen Tagesablauf und andere Pflegemaßnahmen mit einzubauen.



Wenn der Pflegebedürftige Krankengymnastik erhält, wird das Training mit dem Therapeuten abgesprochen.

Zudem kann eine Verordnung von Krankengymnastik und Ergotherapie vom Arzt eingeholt werden. Nach Möglichkeit sollten die Übungen selbstständig fortgesetzt werden. Eine Steigerung der Mobilität wird angestrebt, z. B. durch Stehen und Trainieren des Gehens.

**6. Aufgabe:** Mit welchen zusätzlichen Maßnahmen können Bewegungen gefördert werden?



a) Lesen Sie den Text.



b) Setzen Sie die fehlenden Begriffe aus den Silben im Kasten zusammen. Schreiben Sie die Begriffe in den Text. Achtung: Streichen Sie die Silben durch, die Sie schon verwendet haben!

**Lösung:**

Bewegungen können Schmerzen verursachen.

Dann müssen vor den Bewegungsübungen Schmerzmittel gegeben werden.

Diese werden nach ärztlicher Anordnung verabreicht.

Außerdem lockern warme Umschläge, Einreibungen und Massagen das verhärtete Gewebe.

Bei Entzündungen mit Schmerzen und Schwellungen können Eisbeutel, Quarkauflagen und kalte Umschläge helfen.

**Auswertungshinweis:**

Weisen Sie darauf hin, dass zum Verhindern von Kontrakturen alle an der Pflege Beteiligten die Bewegungsförderung beachten müssen.

**7. Aufgabe:** Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.  
**Version 1** Sie müssen gelagert werden.



a) Lesen Sie den Text.



b) Worauf ist beim Lagern zu achten, um Kontrakturen zu verhindern?  
Markieren Sie die Hinweise im Text.

### Durchführungshinweis:

Den Text bieten wir in zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihres Erscheinungsbildes unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die Lesekompetenz Ihrer Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version 1:

Das Schriftbild des Textes entspricht dem Schriftbild aller Lerneinheiten. Der leichten Lesbarkeit wegen wurde darauf geachtet, nur einen Satz pro Zeile bzw. eine Sinneinheit pro Zeile zu schreiben.

Version 2:

Das Schriftbild ist verändert, die Schrift hat Serifen und ist mit einem Zeitungsartikel vergleichbar. Der Text ist fortlaufend ohne Umbrüche an den Satzenden.

Sollte ein Pflegebett mit Wechseldruckmatratze/Weichlagerungsmatratze zur Verfügung stehen, kann der Aufgabenteil c) auch als praktische Übung durchgeführt werden. Die Lernenden sollten abwechselnd darauf Probeliegen und im Anschluss folgende Fragen beantworten:

- Wie fühlt man sich auf einer solchen Matratze?
- Ist es einfach, sich auf einer solchen Matratze zu drehen oder gibt es dabei Probleme?
- Wie fühlt sich das Aufstehen auf einer Wechseldruckmatratze an?
- Was sollten Sie daraus folgernd im Pflegealltag beachten?

### Auswertungshinweis zu b):

Beim Lagern ist darauf zu achten, dass Gelenke in der physiologischen Mittelstellung platziert werden. Das ist eine Stellung eines Gelenks in einer lockeren Haltung zwischen Beugung und Streckung. Dies gilt vor allem für die Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke. Aber auch für Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Alternativ erfolgen Lagerungen im Wechsel von Beugung und Streckung. Das be-

deutet, dass jedes Gelenk abwechselnd angewinkelt oder ausgestreckt wird. Es wird z. B. häufig übersehen, dass in der Seitenlage Hüfte und Knie des untenliegenden Beines komplett gestreckt werden müssen. Dagegen muss das obenliegende Knie in einem 90 Grad-Winkel gebeugt werden.

In der Rückenlage sind Hüfte und Kniegelenke durch das Unterlegen von Kissen häufig ständig leicht gebeugt. Wenn es die Hautverhältnisse an den Fersen zulassen, sollte zumindest zeitweise auf das Kissen unter den Beinen verzichtet werden. Dadurch wird eine Streckung herbeigeführt.

**zu c):**

Weichlagerungsmatratten beeinträchtigen die Körperwahrnehmung von Pflegebedürftigen und hemmen ihre Bewegungen. Dies führt zu einem erhöhten Risiko für Kontrakturen. Risiko und Nutzen von Weichlagerungsmatratten müssen daher im Einzelfall gegeneinander abgewogen werden.



# Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung

1. Aufgabe: Um die Eigenbewegung von Pflegebedürftigen zu fördern, ist die Auswahl geeigneter Hilfsmittel wichtig.



- a) Gehen Sie zu einer Station.  
Lesen Sie den Text und die Arbeitsanweisung.  
Beantworten Sie Fragen in Stichpunkten.
- 
- b) Wiederholen Sie die Aufgabe a) bei jeder Station.
- 
- c) Besprechen Sie Ihre Erfahrungen mit allen Lernenden.  
Nutzen Sie dafür Ihre Stichpunkte.
- 

| Hilfsmittel                    | Wie haben sich die Hilfsmittel angefühlt? | Was ist mir leicht gefallen? | Was ist mir schwer gefallen? |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ... am Bett                    |                                           |                              |                              |
| ... beim Gehen                 |                                           |                              |                              |
| ... zur Mobilisation der Hände |                                           |                              |                              |
| ... zur Mobilisation der Füße  |                                           |                              |                              |

## 2. Aufgabe: Hilfsmittel-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

**Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!**

### Welche Schreibweise ist richtig?

☐ die Konntraktur

☐ die Kontrakktur

☐ die Kontraktur

☐ die Kontrakturn

### Was ist kein Hilfsmittel im Pflegebereich?

☐ der Gehbock

☐ der Gehwagen

☐ das Gehrad

☐ die Gehrolle

### Womit können sich geschwächte Menschen im Bett aufrichten?

☐ mit eine Strickleiter

☐ mit einer Strickleiter

☐ mit einer Strickleiter

☐ mit einer Strickleiterer

### Welcher Sinn wird durch Handschmeichler angeregt?

☐ der Tastsinn

☐ der Sehsinn

☐ der Hörsinn

☐ der Geruchssinn

### Welche Schreibweise ist richtig?

☐ die Mobilitsahtion

☐ die Mobilisation

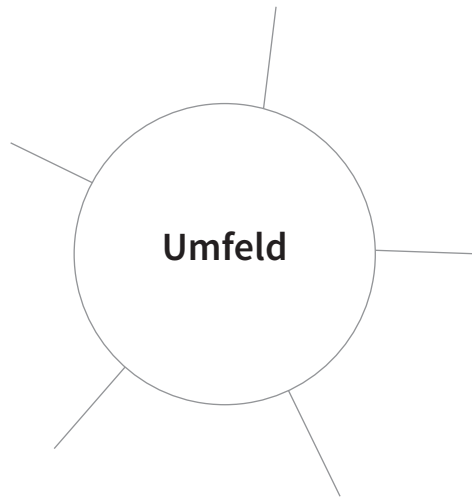
☐ die Mohbilisation

☐ die Mobilisatieon

### 3. Aufgabe: Was bedeutet „Umfeld“?



Schreiben Sie Synonyme zu dem Begriff in die Grafik.



### 4. Aufgabe: In welchem Umfeld arbeiten Sie als Pflegekraft?



a) Beschreiben Sie Ihr Arbeits-Umfeld.

- Wie sieht es in der Realität aus?
- Welche Wünsche haben Sie?



b) Wie sollte das Umfeld eines Pflegebedürftigen gestaltet sein?

Schreiben Sie 2-3 Sätze.

Achtung: Denken Sie an die Bewegungsförderung!

---

---

---

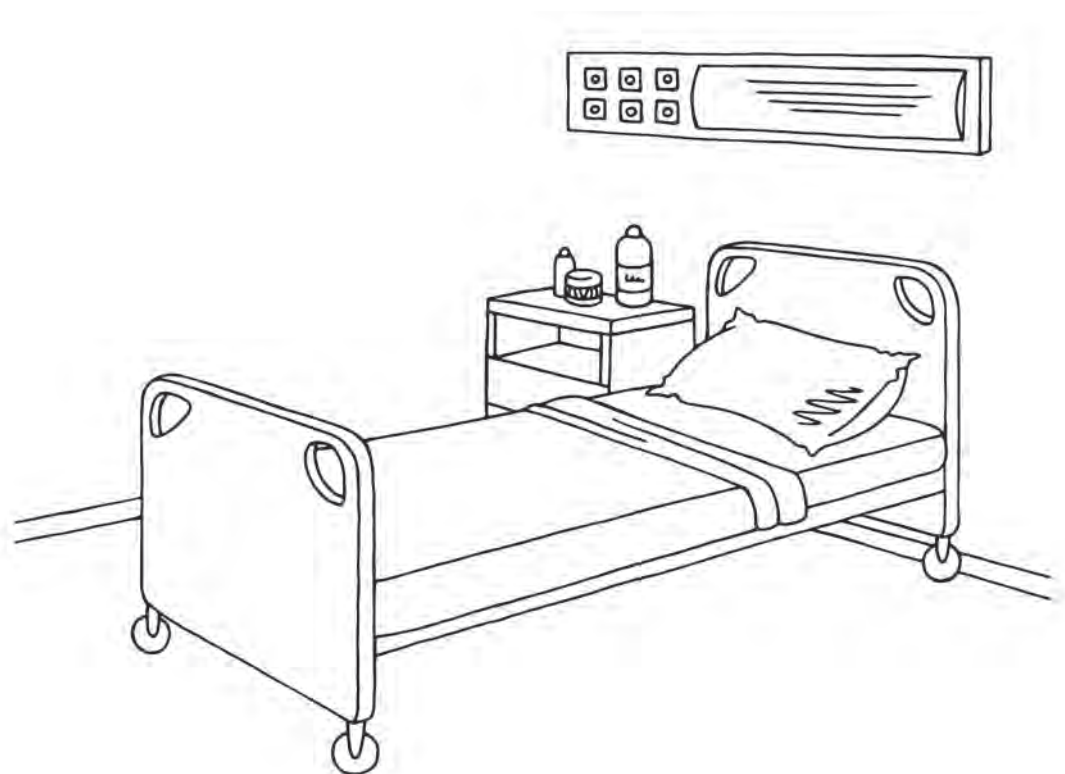
---

---

5. Aufgabe: Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Umfeld von bettlägerigen Menschen positiv zu gestalten.



Zeichnen Sie mindestens 3 Möglichkeiten in das Bild, die praktisch gut machbar sind.





# Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung

1. Aufgabe: Um die Eigenbewegung von Pflegebedürftigen zu fördern, ist die Auswahl geeigneter Hilfsmittel wichtig.



- a) Gehen Sie zu einer Station. Lesen Sie den Text und die Arbeitsanweisung. Beantworten Sie Fragen in Stichpunkten.
- b) Wiederholen Sie die Aufgabe a) bei jeder Station.
- c) Besprechen Sie Ihre Erfahrungen mit allen Lernenden. Nutzen Sie dafür Ihre Stichpunkte.

## Durchführungshinweis:

Für die Bearbeitung dieser Aufgabe empfehlen wir das Lernen an Stationen. Stellen Sie vier Stationen mit den entsprechenden Hilfsmitteln und den hier abgebildeten Text-/Bildvorlagen zusammen.

Zuerst erhalten die Lernenden ihr Arbeitsblatt mit dem Arbeitsauftrag, um die Fragen in der Tabelle an jeder Station in Stichpunkten für sich zu beantworten.

Die Lernenden finden sich dann in vier Gruppen zusammen, die von einer Station zur anderen „wandern“, die entsprechenden Texte lesen, die Arbeitsanweisungen ausführen und die Fragen beantworten.

Planen Sie ausreichend Zeit für jede Station ein und teilen Sie die zur Verfügung stehende Zeit den Lernenden vorab mit.

Zur Auswertung empfehlen wir die Reflexion im Plenum.

**Vorlage:****Hilfsmittel am Bett**

Geschwächte Menschen können sich mit Hilfe einer Strickleiter oder einem geknoteten Seil leichter im Bett aufsetzen. Auch ein Bettaufrichter kann unterstützend sein.

**Arbeitsanweisung:**

Legen Sie sich abwechselnd in das Pflegebett. Versuchen Sie zuerst, sich mit dem Bettaufrichter hochzuziehen. Beobachten Sie genau, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt und wie angenehm es ist. Anschließend machen Sie dieselbe Übung im 2. Pflegebett: Greifen Sie die Strickleiter im Liegen.

**Hilfsmittel beim Gehen**

Der Gehbock, der Gehwagen und der Stock sind Gehhilfen. Der Umgang mit Gehhilfen muss geübt werden.

**Arbeitsanweisung:**

Überlegen Sie zunächst, welche Gehhilfe für welchen Menschen geeignet ist. Was sind die Vor- und Nachteile der jeweiligen Gehhilfe? Probieren Sie anschließend die Gehhilfen aus. Achten Sie dabei auf die eingestellte Höhe und wie das Hilfsmittel sicher anwendbar ist.



**Hilfsmittel zur Mobilisation der Hände**

Weiche Bälle oder eine Verbandsrolle unterstützen verschiedene Greifübungen. Der Tastsinn kann durch sog. Handschmeichler angeregt werden. Dies sind z. B. angenehm geformte Holzstücke, Steine oder Tastsäckchen.

**Arbeitsanweisung:**

Nehmen Sie sich 3 verschiedene Handschmeichler. Überlegen Sie sich in Ihrer Gruppe zu jedem Handschmeichler 2 Übungen. Probieren Sie die Übungen aus.

**Hilfsmittel zur Mobilisation der Füße**

Ein Tennisball kann in einem Verbandsschlauch oder in einem Strumpf ans Bettende geknotet werden. Dies animiert dazu, mit den Füßen damit zu spielen. Auf diese Weise kann man die Bewegung in den Beinen und Füßen anregen.

**Arbeitsanweisung:**

Ziehen Sie Ihre Schuhe und auch möglichst Ihre Socken aus. Versuchen Sie, mit Ihren Füßen und Beinen mit dem Hilfsmittel zu spielen. Bewegen Sie z. B. Ihre Zehen und beziehen Sie möglichst alle Fußgelenke mit ein. Bedenken Sie, dass Pflegebedürftige manche Übungen nur im Sitzen oder Liegen machen können. Probieren Sie auch das aus. Besprechen Sie mögliche Probleme.



**2. Aufgabe: Hilfsmittel-Quiz**

Kreuzen Sie die richtigen Antworten an. Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

**Lösung:**

die Kontraktur | das Gehrad, die Gehrolle | mit einer Strickleiter | der Tastsinn | die Mobilisation

**3. Aufgabe: Was bedeutet „Umfeld“? Schreiben Sie Synonyme zu dem Begriff in die Grafik.****Durchführungshinweis:**

Zum Einstieg geht es um eine erste sprachliche Auseinandersetzung mit dem Begriff, die man auch in Form einer Sammlung von Synonymen gestalten kann. Dies stärkt das Verständnis und erweitert den Wortschatz.

Klären Sie zunächst, was unter einem „Synonym“ verstanden wird.

**Lösungsvorschläge:**

die Umgebung, die Umwelt, die Mitwelt, das Ambiente, das Milieu, der Umkreis, die Nähe, das Umland, der Einflussbereich

**4. Aufgabe: In welchem Umfeld arbeiten Sie als Pflegekraft?**

a) Beschreiben Sie Ihr Arbeits-Umfeld.

- Wie sieht es in der Realität aus?
- Welche Wünsche haben Sie?

b) Wie sollte das Umfeld eines Pflegebedürftigen gestaltet sein? Schreiben Sie 2-3 Sätze. Achtung: Denken Sie an die Bewegungsförderung!

**Durchführungshinweis:**

Nutzen Sie den Aufgabenteil a) für ein Plenumsgespräch. Hier können ggf. weitreichende Diskussionen folgen, die Sie auch als Tafelbild strukturieren können.

**Lösungsvorschlag:**

Ein interessantes und anregendes Umfeld motiviert Pflegebedürftige, sich selbst zu bewegen. Das ist im Sitzen oder in leichter Oberkörper-Hochlage einfacher als in Rückenlage.

5. Aufgabe: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Umfeld von bettlägerigen Menschen positiv zu gestalten.



Zeichnen Sie mindestens 3 Möglichkeiten in das Bild, die praktisch gut machbar sind.

**Auswertungshinweis:**

In der Zeichnung können verschiedene Hilfsmittel vorhanden sein, wie Strickleiter, Betaufrichter oder ein geknotetes Seil.

Des Weiteren könnte die Umgebung um das Bett herum möglichst individuell und wohnlich gestaltet sein, z. B. mit eigenen Bildern in Bettnähe, die gut zu sehen sind (Familie, Landschaften – was der Pflegebedürftige mag). Dies kann dazu anregen sich aufzusetzen, um die Bilder zu betrachten. Auch ein über dem Bett aufgehängtes Mobile kann die Wahrnehmung fördern und zum Bewegen motivieren.

Zudem kann die Aufgabe auch auf das gesamte Zimmer des Pflegebedürftigen bezogen werden. Dazu kann z. B. ein bequemer und praktischer (Pflege-)Sessel gezeichnet werden. Dieser sollte möglichst am Fenster mit Blick nach draußen platziert werden. Dies kann Pflegebedürftige motivieren, sich zu bewegen/sich in den Sessel zu setzen und nicht ausschließlich im Bett zu verweilen.



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Prophylaxe</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Baustein:</b>      | <b>4. Pneumonie-Prophylaxe</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe</li> <li>• <b>LISA</b> – Lungenbelüftung</li> <li>• <b>LISA</b> – Infektionen vermeiden</li> <li>• <b>LISA</b> – Sekret verflüssigen</li> <li>• <b>LISA</b> – Aspiration vermeiden</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären Symptome, Wünsche und Maßnahmen bei einer Erkältung, einer Bronchitis, einer Grippe und einer Pneumonie.</li> <li>• beschreiben Ursachen einer Pneumonie und Ziele sowie Maßnahmen der Pneumonie-Prophylaxe.</li> <li>• erklären den Begriff der Mobilisation.</li> <li>• erklären verschiedene Methoden und Funktionen der Atem-Gymnastik.</li> <li>• erklären Ursachen für Infektionen und Möglichkeiten der Prophylaxe.</li> <li>• erklären, wie richtiges Abhusten umgesetzt werden kann.</li> <li>• beschreiben die Klopfmassage.</li> <li>• erklären Methoden zur Sekretlösung (Inhalation, Einreibungen, Wickel).</li> <li>• erklären den Begriff der Aspiration und beschreiben Maßnahmen der Aspirations-Prophylaxe.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• üben zu dritt verschiedene Lagerungsmöglichkeiten (Oberkörper-Hochlagerung und Dehnlagerungen) und reflektieren ihr Handeln.</li> <li>• führen gemeinsam ein Atemtraining durch.</li> <li>• üben zu zweit die Lippenbremse.</li> <li>• üben zu zweit die Klopfmassage.</li> </ul> <p><b>Selbstkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren und reflektieren unterschiedliche Atemtechniken mit Hilfe verschiedener Gegenstände.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pneumonie</li> <li>• Atem-Gymnastik</li> <li>• Aspiration</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrkraft liest den Lernenden einen Text vor (LE 1 und LE 2)</li> <li>• Rollenspiel zu Lagerungsmöglichkeiten (LE 2)</li> <li>• Arbeit mit Fallbeispielen zu Ursachen für Infektionen und der entsprechenden Prophylaxe (LE 3)</li> <li>• Aufgabe zur Fehlerkorrektur (LE 4)</li> <li>• Konjugationsübung zum Verb aspirieren (LE 5)</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Zeithorizont: ca. 8 Zeitstunden</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**didaktisch-  
methodische  
Hinweise**

- Vorlage zu den Maßnahmen der Pneumonie-Prophylaxe für die Lernenden kopieren. Scheren und Kleber zur Verfügung stellen (LE 1)
  - Die Lernenden auf bequeme Kleidung für das Rollenspiel hinweisen (LE 2)
  - Verschiedene Gegenstände, z. B. Luftballons, Strohhalme, Seifenblasen, Kerzen, Styroporkugeln, Flöte, zur Übung unterschiedlicher Atemtechniken mitbringen (LE 2, auch LE 4)
  - ggf. Atemtrainer vorbereiten (LE 2)
  - Für die Arbeit zu Gefühlen und Stimmungen bei Atemwegserkrankungen Bilder in A4 farbig drucken (LE 4)
  - verschiedene Inhalationsgeräte, ätherische Öle für Einreibungen und Material für Wickel (Schüssel, Tücher, Kompressen usw.) (LE 4)
-



# Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe

## 1. Aufgabe: Heute geht es Ihnen nicht gut.



a) Hören Sie aufmerksam zu.



b) Besprechen Sie: Haben Sie so eine Situation schon einmal erlebt?

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Erkältung.

Da Sie sich rechtzeitig gegen die echte Grippe impfen ließen,  
machen Sie sich keine großen Sorgen.

Anfangs haben Sie Halsschmerzen, dann bekommen Sie Schnupfen.  
Ihre Nase ist verstopft und die Schleimhaut schwillt an.  
Sie bekommen auch etwas Husten.  
Fieber haben Sie kaum.

Sie arbeiten trotzdem weiter und denken,  
das vergeht schon wieder.  
Bloß nicht wehleidig sein!  
Außerdem ist am Arbeitsplatz viel zu tun und Sie wollen nicht ausfallen.  
Schließlich ist das nicht Ihre erste Erkältung.

Nach der Arbeit geht es Ihnen nicht besser.  
Sie nehmen ein heißes Bad,  
trinken einen Tee und legen sich erschöpft ins Bett.

Am nächsten Morgen fühlen Sie sich völlig kaputt und zerschlagen.  
Das Atmen fällt Ihnen schwer.  
Sie haben auch etwas Schmerzen in der Lunge.  
Mühsam stehen Sie auf.  
Beim Frühstück bekommen Sie kaum einen Bissen hinunter.  
Dann wird Ihnen plötzlich sehr kalt.  
Sie denken sofort an Schüttelfrost.  
Sie legen sich wieder ins Bett.  
Sie messen Ihre Körpertemperatur.  
Sie beträgt knapp 38 Grad Celsius.

Sie melden sich bei Ihrem Arbeitgeber krank.  
Allerdings machen Sie sich keine großen Sorgen,  
da die Temperatur nur mäßig erhöht war.

Nachmittags wachen Sie wieder auf.  
Das Bett ist nass geschwitzt.  
Ihnen ist trotzdem kalt.  
Nun zeigt das Fieberthermometer 40 Grad an.  
Ihr Kopf dröhnt.  
Das Atmen fällt Ihnen schwerer.  
Sie möchten am liebsten weiterschlafen.  
Sie rufen Ihren Hausarzt an.  
Der Arzt verspricht, am Abend zu einem Hausbesuch vorbeizukommen.



**2. Aufgabe: Welche Erfahrungen haben Sie mit diesen Krankheiten gemacht:  
Erkältung, Bronchitis, echte Grippe, Pneumonie?**



**a) Erzählen Sie:**

- Welche dieser Krankheiten hatten Sie schon?
- Welche Symptome hatten Sie dabei?
- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Was haben Sie sich in der jeweiligen Situation gewünscht?

**b) Schreiben Sie alle genannten Symptome,  
Gefühle, Wünsche und Maßnahmen in die Tabellen.**

**c) Vergleichen Sie die Eigenschaften der Krankheiten.**

- Welche Gemeinsamkeiten gibt es?
- Welche Unterschiede gibt es?



### 3. Aufgabe: Was sind die Ursachen einer Lungenentzündung?



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie, was Ihnen wichtig ist.

c) Besprechen Sie ihre Markierungen mit einem Partner/einer Partnerin.  
Einigen Sie sich auf maximal 6 Stichworte.

d) Erklären Sie Ihre Stichworte.

Wenn die Atmung zu flach ist oder Sekret die Atmung behindert,  
wird die Lunge nicht ausreichend belüftet.

Menschen mit Schmerzen im Brust- oder Bauchraum atmen oft flach.

Das nennt man Schonatmung.

Sie haben deshalb meistens eine zu wenig belüftete Lunge.

Dadurch können die Lungenbläschen zusammenfallen oder verkleben.

Eine gefürchtete Komplikation ist die Lungenentzündung.

Das Fachwort dafür ist Pneumonie.

Eine zu wenig belüftete Lunge findet man häufig bei bettlägerigen Menschen.

Ein Schlaganfall mit Lähmungen und Bewusstseins-Störungen

kann zum Beispiel die Ursache sein.

4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Maßnahmen zur Pneumonie-Prophylaxe.



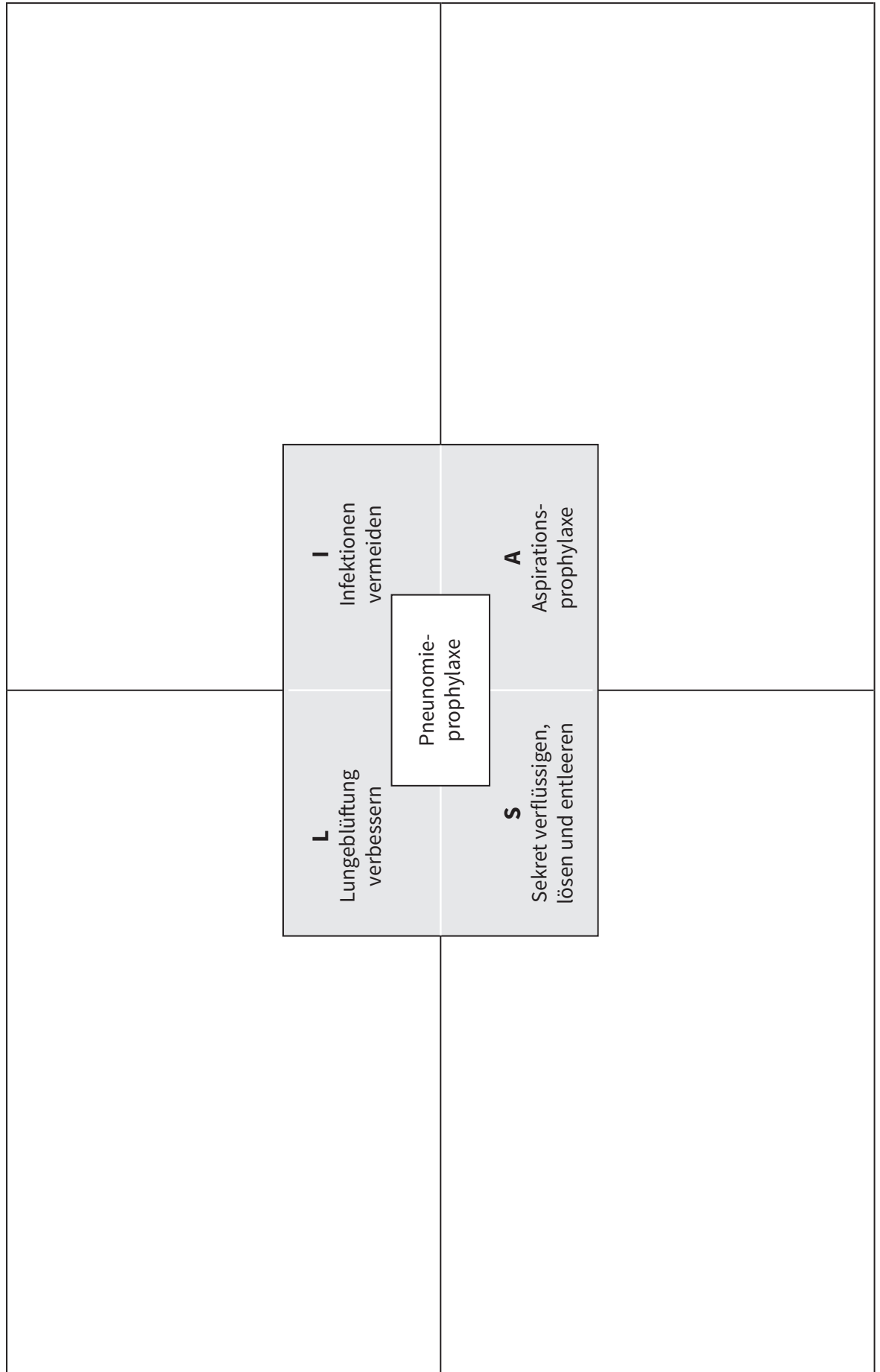
a) Schreiben Sie die Silben in der richtigen Reihenfolge auf.

Zur Pneumonie-Prophylaxe gehören:

- die bi Mo sa li tion *Mobilisation*
- die ge La rung
- die em At gym tik nas
- die Massage und die rei Ein bung
- das Ver gen flüs si und das sen Lö des Bronchial-Sekrets
- die beu Vor gung einer Aspiration



b) LISA ist das Merkwort für Ziele und Maßnahmen zur Pneumonie-Prophylaxe.  
Kleben Sie die Maßnahmen in die richtigen Felder.







# Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe

## 1. Aufgabe: Heute geht es Ihnen nicht gut.



a) Hören Sie aufmerksam zu.

---



b) Besprechen Sie: Haben Sie so eine Situation schon einmal erlebt?

---

### Durchführungshinweis:

Lesen Sie im ersten Schritt den Lernenden den Text vom Arbeitsblatt vor. Bitten Sie um konzentriertes Zuhören. Achten Sie auf eine ruhige, verständliche Aussprache und ausreichend Pausen beim Vorlesen. Verteilen Sie danach das Arbeitsblatt an die Lernenden. Je nach Zusammensetzung und Auffassungsvermögen der Gruppe können Sie den Text nochmals vorlesen bzw. vorlesen lassen.

Besprechen Sie anschließend die Frage im Aufgabenteil b) und erheben so ein erstes Erfahrungs- und ggf. auch Meinungsbild (krank zur Arbeit – ja oder nein?).

## 2. Aufgabe: Welche Erfahrungen haben Sie mit diesen Krankheiten gemacht: Erkältung, Bronchitis, echte Grippe, Pneumonie?



a) Erzählen Sie:

- Welche dieser Krankheiten hatten Sie schon?
  - Welche Symptome hatten Sie dabei?
  - Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
  - Was haben Sie sich in der jeweiligen Situation gewünscht?
- 

b) Schreiben Sie alle genannten Symptome, Gefühle, Wünsche und Maßnahmen in die Tabellen.

---

c) Vergleichen Sie die Eigenschaften der Krankheiten.

- Welche Gemeinsamkeiten gibt es?
  - Welche Unterschiede gibt es?
-

**Auswertungshinweis:**

Anknüpfend an die 1. Aufgabe erfolgt hier eine Systematisierung und Differenzierung hinsichtlich verschiedener Krankheiten, welche wieder an den Erfahrungshorizont der Lernenden anknüpfen.

Zunächst schildern die Lernenden die Symptome, die sie bei den genannten Erkrankungen an sich selbst feststellen konnten. Viele dieser Symptome werden mit denen im Text der 1. Aufgabe identisch sein, sie können aber auch darüber hinausgehen. Genannt werden könnten z. B. starke Glieder- und Rückenschmerzen, eitrige Mandeln, gelb-grünlicher Auswurf oder schmerzhafter Husten.

Adjektive, die genannt werden könnten, um die Gefühle zu beschreiben sind z. B. schlapp, müde, kaputt oder fiebrig.

Wünsche könnten z. B. mit folgenden Worten beschrieben werden: man möchte, dass sich jemand um einen kümmert, man ist zu schlapp, um sich selbst einen Tee zu kochen oder das Bettzeug zu wechseln, man will nicht alleine sein usw.

Diese Aufgabe bietet einen erfahrungsbezogenen Ansatz für das Erkennen von Pflegemaßnahmen: Was ich mir selbst in einer Situation wünsche, könnte sich auch eine Patientin/ein Patient wünschen.

**3. Aufgabe: Was sind die Ursachen einer Lungenentzündung?**

a) Lesen Sie den Text.

---

b) Markieren Sie, was Ihnen wichtig ist.

---

c) Besprechen Sie ihre Markierungen mit einem Partner/einer Partnerin. Einigen Sie sich auf maximal 6 Stichworte.

---

d) Erklären Sie Ihre Stichworte.

---

**Durchführungshinweis:**

Mit dieser Aufgabenform entscheiden die Lernenden selbst, was sie als wichtig und hilfreich erachten, um die Ursachen der Lungenentzündung zu verstehen. Die Übung sollte möglichst in Partnerarbeit durchgeführt werden. Für die Aus-

wertung können Sie die Stichworte der Paare an der Tafel sammeln. Alle Paare stellen sich vor die Tafel und erklären bzw. ergänzen nacheinander die Ursachen. An dieser Stelle bietet sich auch ein Gespräch über eigene Erfahrungen mit dem Thema Lungenentzündung an.

#### 4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Maßnahmen zur Pneumonie-Prophylaxe.



a) Schreiben Sie die Silben in der richtigen Reihenfolge auf.



b) LISA ist das Merkwort für Ziele und Maßnahmen zur Pneumonie-Prophylaxe. Kleben Sie die Maßnahmen in die richtigen Felder.

##### Lösung zu a):

Die Pneumonie-Prophylaxe umfasst: die Mobilisation, die Lagerung, die Atemgymnastik, die Massage und Einreibung, das Verflüssigen und das Lösen des Bronchial-Sekrets, die Vorbeugung einer Aspiration.

##### Auswertungshinweis zu a):

Klären Sie an dieser Stelle mit den Lernenden ggf. noch unbekannte Fachbegriffe.

##### Durchführungshinweis zu b):

Kopieren Sie die Vorlage für alle Lernenden. Schneiden Sie die einzelnen Begriffe aus, so dass alle Lernenden ein komplettes Set erhalten. Zum Vergleichen im Plenum können Sie die Lösungs-Vorlage bspw. auf eine Overhead-Folie kopieren.

##### Lösung zu b):

- L: mobilisieren, atemerleichternd lagern, Einreibungen durchführen, spezielle Atemübungen durchführen
- I: Mund pflegen, Nase pflege, keimfrei arbeiten
- S: ausreichend Flüssigkeit zuführen, Inhalationen durchführen, Einreibungen durchführen, Brustwickel anlegen, vibrierende Massagen durchführen, zum Abhusten anleiten
- A: verschiedene Lagerungstechniken anwenden, Sekret absaugen, Betroffene beraten

## Vorlage Maßnahmen:

|                          |                                          |
|--------------------------|------------------------------------------|
| mobilisieren             | Betroffene beraten                       |
| Einreibungen durchführen | spezielle Atemübungen durchführen        |
| Mund pflegen             | Nase pflegen                             |
| keimfrei arbeiten        | ausreichend Flüssigkeit zuführen         |
| Inhalationen durchführen | Sekret absaugen                          |
| Brustwickel anlegen      | vibrierende Massagen durchführen         |
| zum Abhusten anleiten    | verschiedene Lagerungstechniken anwenden |



# LISA – Lungenbelüftung

### 1. Aufgabe: Bewegung unterstützt die tiefere Atmung.



- a) Hören Sie einen Text zur Mobilisation.
- b) Schreiben Sie sich die wichtigsten Informationen in Stichpunkten auf.
- c) Besprechen Sie:  
Was erfahren Sie über den Begriff Mobilisation?
- d) Erklären Sie “Mobilisation“ in Ihren eigenen Worten.  
Einigen Sie sich auf eine Definition des Begriffs.

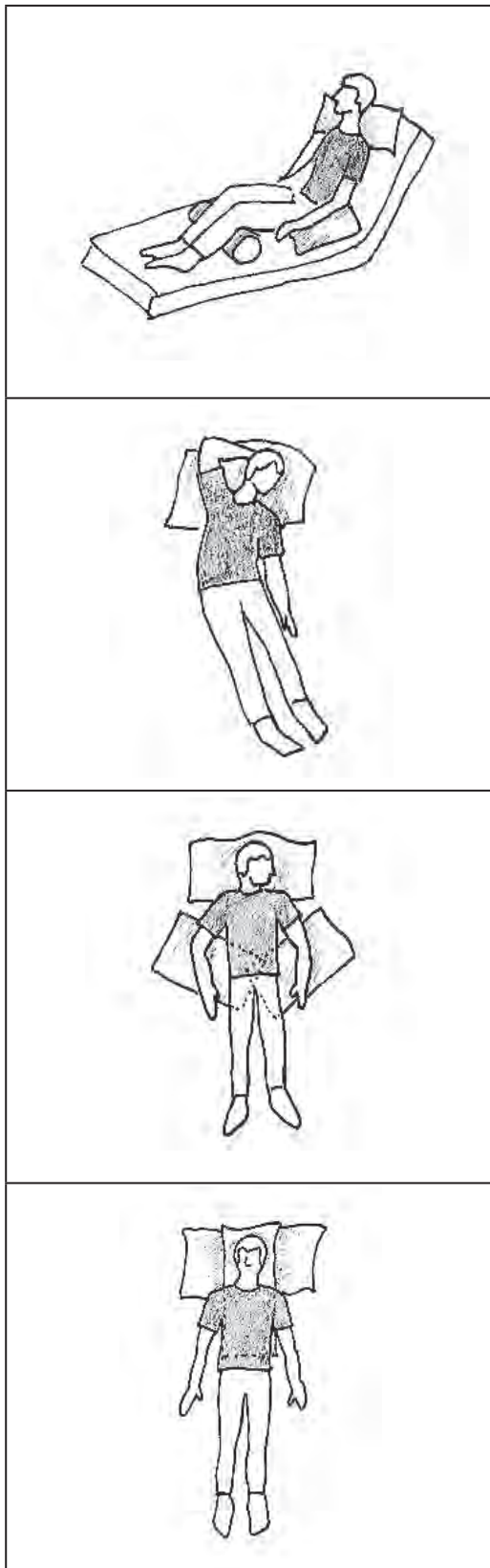
## Die Mobilisation

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

2. Aufgabe: Sie sehen verschiedene Lagerungspositionen.



Verbinden Sie das passende Wort-Bild-Paar.



Halbmond-Lagerung

Oberkörper-Hochlagerung

T-Lagerung

V-Lagerung

**3. Aufgabe: Pflegebedürftige werden unterschiedlich gelagert,  
um die Atmung zu unterstützen.**



- a) Lesen Sie die Arbeitsanweisung.  
Machen Sie sich einen Überblick  
über die verschiedenen Aufgaben.

- b) Führen Sie die Aufgaben selbständig in der Gruppe durch.

**Arbeitsanweisung**

1. Lesen Sie den Text zu den Lagerungsmöglichkeiten.
2. Verteilen Sie die Rollen.

Sie brauchen:

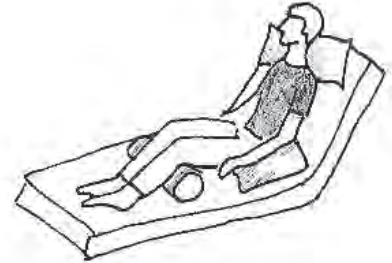
- 2 Pflegekräfte – sie führen die Lagerung durch.
- 1 Pflegebedürftige/r – er/sie wird gelagert.  
Hinweis: Verhalten Sie sich passiv.  
Warten Sie auf die Informationen der Pflegekräfte.
- Mehrere Protokollanten – sie machen sich Notizen:
  - zur korrekten Ausführung der Lagerung,
  - zu Wohlbefinden  
und der passenden Information des Pflegebedürftigen und
  - zur rückengerechten Arbeitsweise der Pflegekräfte.

3. Führen Sie die verschiedenen Lagerungen durch.
4. Tauschen Sie die Rollen innerhalb der Gruppe.  
Führen Sie die Lagerungen noch einmal durch.
5. Auswertung: Besprechen Sie nach der Übung in der Gruppe:
  - Wie ist es Ihnen als Pflegebedürftige/r ergangen?  
Wie haben Sie sich gefühlt?
  - Wie empfanden Sie Ihr Handeln als Pflegekraft?
  - Wie erlebten Sie die Arbeit mit Ihren Kollegen?
  - Was möchten Sie weiter üben?
6. Schreiben Sie die Eindrücke, Gefühle und Stimmungen der Gruppe  
auf ein Plakat.
7. Stellen Sie das Plakat den anderen Kursteilnehmenden vor.

## Lagerungsmöglichkeiten für die Verbesserung der Atmung

### Die Oberkörper-Hochlagerung

Die Person liegt auf dem Rücken.  
Unter die Kniekehlen  
legt man eine zusammengerollte Decke.  
Dadurch hat die Bauchdecke weniger Spannung.



Der Körper ist auf Hüfthöhe leicht gebeugt.  
So nimmt die Person  
eine fast sitzende Position ein.  
Damit ein Abrutschen nach unten verhindert wird,  
kann ein Kissen am Fußende liegen.  
So kann sich die Person mit den Füßen abstützen.  
Alternativ kann man dazu auch zwei zusammengerollte Handtücher  
seitlich am Gesäß platzieren.

Formen Sie aus 2 Kopfkissen Schiffchen und  
legen Sie diese unter die Arme,  
seitlich des Oberkörpers.  
Damit wird Gewicht vom Schultergürtel genommen  
und der Brustkorb gedehnt.  
So wird die Atmung vereinfacht.

Diese Lagerung hat viele Vorteile.  
Sie kann den Pflegebedürftigen aber auch passiv machen.  
Es besteht die Gefahr für einen Dekubitus,  
weil das Hauptgewicht des Körpers auf dem Gesäßbereich ruht.



## Die Dehnlagerungen

Diese Lagerungen weiten den Brustkorb.  
Dadurch wird die Lunge besser belüftet.

Die Lagerungen haben erhebliche Auswirkungen.  
Sie sollten daher unter Anleitung einer Pflegefachkraft erfolgen.

Pflegebedürftige sollten nicht länger als  
10 bis 30 Minuten in einer Dehnlagerung bleiben.

### 1. Die Halbmond-Lagerung:

Die Person liegt flach auf dem Rücken.  
Die Beine liegen nebeneinander.  
Sie sind deutlich zu einer Seite verschoben.  
Der Arm der Gegenseite liegt über dem Kopf.  
Dies dehnt den Oberkörper auf der Seite,  
wo der Arm angehoben ist.  
Um die andere Körperseite zu dehnen,  
wird die Person entgegengesetzt gelagert.



### 2. Die V-Lagerung:

Das V bezeichnet die Position der Kissen  
unter dem Oberkörper.  
Die Enden der Kissen treffen sich  
knapp über dem Gesäß.  
Sie liegen schräg über den Rücken  
bis zu den Schultern.  
Diese Lagerung hilft,  
die unteren Lungenabschnitte zu belüften.



### 3. Die T-Lagerung:

Bei der T-Lagerung liegt die Person  
auf zwei Kissen, die ein T bilden.  
Der Querbalken ist in Höhe des Schultergürtels.  
Der Längsbalken ist direkt unter der Wirbelsäule.  
Diese Lagerung ist geeignet,  
sämtliche Lungenanteile zu entlasten.



#### 4. Aufgabe: Atmen Sie!



Sie erhalten verschiedene Gegenstände,  
bei denen Sie Ihren Atem unterschiedlich einsetzen müssen.  
Beschreiben Sie: Wie fühlt sich das Atmen an?



#### 5. Aufgabe: Atem-Gymnastik hat verschiedene Methoden und Funktionen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie alle Wörter, die mit dem Begriff Atmung  
zu tun haben.

c) Welche Atem-Übungen haben Sie schon durchgeführt?  
Berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

## **Atemgymnastik hat verschiedene Methoden und Funktionen**

Bettlägerige Menschen bemerken oft nicht,  
dass ihre Atmung immer flacher wird.  
Die Atem-Gymnastik zielt besonders auf eine  
vertiefte und bewusste Atmung.

### **Tiefes Durchatmen**

Pflegebedürftige sollten regelmäßig aufgefordert werden,  
tief durchzuatmen.  
Man kann sie auch bitten, sich zu recken und zu strecken.  
Das kann man zum Beispiel beim An- und Ausziehen machen.

Lachen und Singen fördern ebenfalls eine tiefe Atmung.  
Man kann zum Beispiel einen Witz erzählen oder gemeinsam singen.

Zudem sollte regelmäßig gelüftet werden.  
Dabei muss man aber Zugluft vermeiden.

### **Ausatmen gegen einen Widerstand**

Fordern Sie Pflegebedürftige dazu auf,  
gegen einen Widerstand auszuatmen.

Damit erzielt man automatisch eine tiefere Einatmung.  
Die Atmung wird auch bewusster wahrgenommen.

Als Hilfsmittel kann ein Luftballon dienen,  
der aufgepustet werden muss.

Wem diese Übung zu anstrengend ist,  
kann mit einem Strohhalm in ein halb gefülltes Glas mit Wasser blasen.  
Seifenblasen pusten erfüllt denselben Zweck.

Die Pflegekraft kann auch einen Wattebausch  
auf der flachen Hand vor den Mund halten.  
Pflegebedürftige sollen den Wattebausch wegpusten.  
Diese Übungen werden mehrfach wiederholt.

## 6. Aufgabe: „Herr Schubert, heute machen wir Atem-Gymnastik!“



### a) Lesen Sie den Text.

Herr Schubert ist 82 Jahre alt und lebt im Altenheim „Am See“.

Herr Schubert ist schwerhörig,  
bettlägerig und seine Hände haben einen Tremor.  
Herr Schubert ist an Morbus Parkinson erkrankt.

Heute machen Sie mit Herrn Schubert Atem-Gymnastik.  
Dafür nutzen Sie ein Gerät, das die Atmung trainiert.

Herr Schubert hat das noch nie gemacht.

Daher müssen Sie ihm das Gerät erklären.

Herr Schubert ist nicht begeistert.  
Er hat keine Lust und möchte lieber fernsehen.



### b) Suchen Sie sich einen Partner/eine Partnerin und verteilen Sie die Rollen: Pflegekraft und Herr Schubert.



### c) Besprechen Sie, wie das Gespräch ablaufen soll. Spielen Sie dann die Situation nach.

### d) Besprechen Sie, wie Sie sich in Ihrer Rolle gefühlt haben.



# LISA – Lungenbelüftung

## 1. Aufgabe: Bewegung unterstützt die tiefere Atmung.



- a) Hören Sie einen Text zur Mobilisation.
- b) Schreiben Sie sich die wichtigsten Informationen in Stichpunkten auf.
- c) Besprechen Sie: Was erfahren Sie über den Begriff Mobilisation?
- d) Erklären Sie “Mobilisation“ in Ihren eigenen Worten.  
Einigen Sie sich auf eine Definition des Begriffs.

### Durchführungshinweis:

Erklären Sie den Lernenden, dass Sie den folgenden Text zwei Mal hören werden. Lesen Sie den Text dann vor. Die in Aufgabenteil b) von jedem Lernenden notierten Informationen zum Text dienen als Grundlage für die folgenden zwei Aufgabenteile. Diese werden in der Kleingruppe bzw. in Partnerarbeit durchgeführt. Die Definitionen des Begriffs „Mobilisation“ werden im Anschluss an der Tafel gesammelt und im Plenum besprochen.

## Die Mobilisation

Ein bettlägeriger Mensch atmet häufig nur sehr flach.  
Dabei werden über längere Zeit dieselben Lungenanteile belastet.  
Die Lunge wird schlecht belüftet.  
Es besteht die Gefahr, an einer Pneumonie zu erkranken.

Damit dies nicht passiert, wird der Pflegebedürftige mobilisiert.

Wenn er gesund genug ist, bekommt er mehrmals täglich Hilfe,  
damit er sitzen oder stehen kann.

Wenn er körperlich stark genug ist,  
soll er jeden Tag ein paar Schritte gehen.

Wenn der Bewohner das Bett nicht verlassen kann oder darf,  
wird er mehrmals täglich anders gelagert.  
Vor allem wird immer wieder der Oberkörper hoch gelagert.

Auch kann der Pflegebedürftige unterstützt werden,  
sich auf die Seite zu legen.  
So setzt sich kein Sekret in der Lunge ab.

Bewegungsübungen mit den Armen  
führen zu einer besseren Belüftung der Lunge.

### Auswertungshinweis:

Mit dieser Aufgabe wird das selektive Hören geschult. Die Lernenden entscheiden selbst, welche Informationen sie notieren, um die Mobilisation anschließend mit eigenen Worten zu erklären.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Es bestehen mehrere Möglichkeiten, die Aufgabe, je nach sprachlicher Kompetenz der Lernenden, anzupassen.

- Die Lernenden schreiben wichtige Informationen in Stichpunkten mit und selektieren die Aufgaben der Mobilisation im Anschluss anhand der dann vorliegenden schriftlichen Informationsquelle.

- Die Lernenden bearbeiten die Aufgabe in Partnerarbeit. Ein Partner liest den Text vor, der andere Partner macht sich zuerst die Notizen. Dann tauschen die Lernenden die Rollen.

## 2. Aufgabe: Sie sehen verschiedene Lagerungspositionen.



Verbinden Sie das passende Wort-Bild-Paar.

### Lösung:

Von oben nach unten: Oberkörper-Hochlagerung, Halbmond-Lagerung, V-Lagerung, T-Lagerung.

## 3. Aufgabe: Pflegebedürftige werden unterschiedlich gelagert, um die Atmung zu unterstützen.



a) Lesen Sie die Arbeitsanweisung. Machen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Aufgaben.

b) Führen Sie die Aufgaben selbständig in der Gruppe durch.

### Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe ist so gestaltet, dass sie den Lernenden die Möglichkeit bietet, die Arbeitsanweisung und die damit verbundenen einzelnen Handlungsaufforderungen eigenständig in einer Gruppe zu besprechen und durchzuführen.

Zur Vorbereitung der Aufgabenbearbeitung beachten Sie Folgendes:

Sie benötigen zwei Pflegebetten und Lagerungshilfsmittel. Achten Sie darauf, dass genügend Platz im Raum ist, damit die Lernenden gut praktisch üben können. Halten Sie verschiedenste Lagerungshilfsmittel in ausreichender Menge vor: unterschiedliche Kissen in vielen Größen und Längen, Decken, Rollen usw. Hilfreich sind farbige Kissen bzw. Bezüge, um die Positionen der Kissen bei den entsprechenden Lagerungen noch besser demonstrieren zu können.

Vor der Durchführung: Lüften Sie den Raum gut und achten Sie auf eine angenehme Temperatur. Die Lernenden sollten außerdem bequeme Kleidung tragen.

Wenn möglich, wäre eine weitere Dozentin oder ein Dozent optimal, welche die Rolle einer zweiten Pflegekraft übernimmt. Sollte dies nicht möglich sein, ziehen Sie eine/einen Lernenden für diese Rolle hinzu. Die Rolle der/des Pflegebedürftigen wird von einer/einem Lernenden übernommen.

Demonstrieren Sie die Lagerungen zunächst vor der gesamten Gruppe. Instruieren Sie die zu lagernde Person, sich möglichst passiv zu verhalten und auf Ihre Anweisungen zu hören. Damit wird die Fachkompetenz und kommunikative Kompetenz der Pflegekräfte gefordert und gefördert.

Nach der Demonstration teilen sich die Lernenden in Gruppen auf und erhalten das Arbeitsblatt mit der Arbeitsanweisung. Auch in diesem Fall wäre es hilfreich, wenn eine zweite Lehrkraft anwesend sein könnte, um gezielt die Gruppen beobachten und bei Bedarf korrigieren zu können.

### Auswertungshinweis:

Diskutieren Sie mit den Lernenden auch die Form der Durchführung der Aufgabe: Wie reflektieren die Lernenden die selbstständige Bearbeitung? Wie sind die Lernenden vorgegangen? Was hat Ihnen bei dieser Bearbeitungsform gut gefallen? Wo gab es Schwierigkeiten?

Die Lernenden sollten am besten mit zwei Dozenten die unterschiedlichen Lagerungen üben. Sie sollten die Möglichkeit erhalten, die Handgriffe mehrfach zu wiederholen, bis die Lagerung selbständig und sicher beherrscht wird. Dabei sollte auch auf die konkrete Handhabung der Lagerungshilfsmittel eingegangen werden: Welche Hilfsmittel werden wann am besten eingesetzt?

Zudem sollten sowohl die Kommunikation (Information des Pflegebedürftigen und die Kommunikation zwischen den Pflegekräften) als auch die rückengerechte Arbeitsweise im Übungsprozess beachtet, korrigiert und bei Bedarf verbessert werden.

Für den gesamten Übungsprozess muss ausreichend Zeit eingeplant werden, damit es nicht zum Ende zu einem zeitlichen Engpass kommt und die Übungen ggf. abgebrochen werden müssen.



**4. Aufgabe: Atmen Sie!**

Sie erhalten verschiedene Gegenstände, bei denen Sie Ihren Atem unterschiedlich einsetzen müssen. Wie fühlt sich das Atmen an?

**Durchführungshinweis:**

Bringen Sie mehrere Gegenstände mit, bei denen unterschiedliche Atemtechniken eingesetzt werden, bspw. Luftballons, Strohhalm: unterschiedlich dick und lang, Wasserflasche, Wattebäusche, kleine Plastiktüten, Seifenblasen, Kerzen zum Ausblasen, kleinere und mittlere Styroporkugeln, Blumen oder Duftfläschchen = zum intensiven Riechen d. h. vertiefte Einatmung, Musikinstrumente wie Flöte, Mundharmonika.

Die Lernenden „beatmen“ die Gegenstände. Im Unterrichtsgespräch werden die unterschiedlichen Atemtechniken reflektiert.

**5. Aufgabe: Atem-Gymnastik hat verschiedene Methoden und Funktionen.**

a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie alle Wörter, die mit dem Begriff Atmung zu tun haben.

c) Welche Atem-Übungen haben Sie schon durchgeführt? Berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

**Durchführungshinweis zu b):**

Bei dieser Suchübung geht es darum, alle Begriffe zu markieren, in denen entweder der Begriff Atmung enthalten ist (atem-, Atem-, -atm-, Atm-) oder die mit Atmen zu tun haben (z. B. blasen, pusten).

**Auswertungshinweis:**

Anknüpfend an das Erfahrungswissen der Lernenden (Aufgabenteil c), können Sie an dieser Stelle im Unterrichtsgespräch konkrete Situationen und Fallbeispiele aus dem Pflegealltag besprechen. Dies dient auch zur Vorbereitung auf die Bearbeitung der 6. Aufgabe.

**6. Aufgabe: „Herr Schubert, heute machen wir Atem-Gymnastik!“**

a) Lesen Sie den Text.

---

b) Suchen Sie sich einen Partner/eine Partnerin und verteilen Sie die Rollen: Pflegekraft und Herr Schubert.

---

c) Besprechen Sie, wie das Gespräch ablaufen soll. Spielen Sie dann die Situation nach.

---

d) Besprechen Sie, wie Sie sich in Ihrer Rolle gefühlt haben.

---

**Durchführungshinweis:**

Die Lernenden sollten sich zunächst in die Situation der/des Pflegebedürftigen einfühlen. Eine solche Übung dient der Selbstreflexion. Diskutieren Sie im Plenum den Sinn der Übungen und mögliche Reaktionen der Pflegebedürftigen.

In diesem Zusammenhang können Sie auch, wenn Sie es für sinnvoll erachten, die Zusammensetzung der Paare steuern.

Bevor das Rollenspiel stattfindet, können die Lernenden noch einmal den Atmungsvorgang rekonstruieren und verschiedene Formen der Atemgymnastik wiederholen.

Zudem sollten sie die Atemübungen selbst durchführen.

Halten Sie die Lernenden dazu an, paarweise die Aufgabe zu bearbeiten und selbstständig das Rollenspiel vorzubereiten. Machen Sie in Ihrer Anleitung zu dieser Aufgabe deutlich, dass die Lernenden den Rahmen des Gesprächs selbst vorbereiten sollen. Der Ablauf des Gesprächs kann gern improvisiert werden.

**Auswertungshinweis:**

Bei der Auswertung der jeweiligen Rollenspiele können Sie folgende Kriterien zu Grunde legen:

- Ist die Erklärung sprachlich verständlich?
- Ist die Erklärung fachpraktisch verständlich?
- Führt die Erklärung zur richtigen Handhabung des Geräts bei Herrn Schubert?
- Gibt die Pflegekraft korrekte und einführende Informationen an Herrn Schubert?
- Ist die Pflegekraft in der Lage, die korrekte Durchführung der jeweiligen Atemübung zu kontrollieren, weil er/sie diese selbst richtig verstanden hat?

# LISA – Infektionen vermeiden

1. Aufgabe: Infektionen im Mund- und Rachenraum  
können zu einer Pneumonie führen.



Wodurch können Infektionen entstehen?  
Schreiben Sie 3 mögliche Ursachen auf.

---

---

---

---

---

---

---

2. Aufgabe: Für Infektionen gibt es verschiedene Ursachen.



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.

## Fallbeispiel 1:

Frau Heinrich ist 82 Jahre alt.  
Ihr Mann ist erst vor kurzem gestorben.  
Nun ist Frau Heinrich auf dem Friedhof bei Glatteis gestürzt.  
Dabei hat sie sich den Unterarmknochen gebrochen.  
Sie zieht sich zurück, ist fast nur noch in ihrer Wohnung.  
Ohne Unterstützung traut sie sich nicht mehr hinaus.  
Sie hat keinen Appetit mehr und ist nur noch traurig.  
Sie bekommt eine Bronchitis, die beinahe in einer Pneumonie endet.

### Fallbeispiel 2:

Herr Kynast ist 83 Jahre alt.  
Er lebt mit seiner 10 Jahre jüngeren Ehefrau in einem Haus auf dem Land.  
Er arbeitet gern im Garten.  
Dabei ist er gestürzt und hat sich einen Bänderriss am Sprunggelenk zugezogen.  
Der sonst sehr aktive und sportliche Rentner ist dadurch sehr in seiner Mobilität eingeschränkt.  
Plötzlich hat er häufig Erkältungen mit starkem Husten und Schleimbildung.

### Fallbeispiel 3:

Frau Sawinski ist 79 Jahre alt.  
Vor 2 Jahren hatte sie einen Schlaganfall mit Halbseitenlähmung.  
Seitdem leidet sie an starken Schluckstörungen.  
Sie bekommt öfter „etwas in den falschen Hals“.  
Im Frühling hatte sie eine schwere Lungenentzündung.

### Fallbeispiel 4:

Frau Müller ist 88 Jahre alt.  
Sie hat Pflegegrad 5 und lebt seit einem halben Jahr im Pflegeheim.  
Sie isst und trinkt wenig und ist sehr abgemagert.  
Immer wieder bekommt sie Infektionen im Mundraum.  
Aktuell hat sie eine starke Erkältung.  
Ihre Nasenschleimhaut ist extrem ausgetrocknet.  
Im Rachenraum hat sie viel Sekret, das sie schlecht selbst abhusten kann.



- b) Welche Ursachen für Infektionen werden in den Fallbeispielen genannt?  
Unterstreichen Sie die Ursachen.

- c) Besprechen Sie:  
Womit kann man diesen Infektionen vorbeugen?

# LISA – Infektionen vermeiden

1. Aufgabe: Infektionen im Mund- und Rachenraum können zu einer Pneumonie führen.



Wodurch können Infektionen entstehen?  
Schreiben Sie 3 mögliche Ursachen auf.

## Auswertungshinweis:

Genannt werden könnten:

- Schluckstörungen
- Austrocknung der Schleimhäute
- Störung der Mundflora, z. B. Pilzerkrankung wie Mundsoor
- schlechte Mundhygiene, z. B. Speisereste zwischen Zähnen oder Zahnersatz
- eingeschränkte Mobilität
- psycho-soziale Ursachen, z. B. Stress, dadurch bedingt geschwächtes Immunsystem

2. Aufgabe: Für Infektionen gibt es verschiedene Ursachen.



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.



b) Welche Ursachen für Infektionen werden in den Fallbeispielen genannt?  
Unterstreichen Sie die Ursachen.

c) Besprechen Sie: Womit kann man diesen Infektionen vorbeugen?

## Lösungsvorschlag:

Fallbeispiel 1: „psychisch-soziale“ Komponente Einstiegsursache; Prophylaxe: verbesserte Lungenbelüftung herbeiführen

Fallbeispiel 2: eingeschränkte Mobilität; Prophylaxe: Sekret verflüssigen

Fallbeispiel 3: Schluckstörung; Prophylaxe: Aspiration vermeiden

Fallbeispiel 4: ausgetrocknete Schleimhäute, schlecht abzuhustendes Sekret;  
Prophylaxe: Absaugen von Sekret, Nasenpflege



## LISA – Sekret verflüssigen

1. Aufgabe: Welche Gefühle und Stimmungen drücken die Gesichter der Menschen aus?



Schreiben Sie zu jedem Bild einen Satz, den der Mensch gerade denken könnte.

|                                                                                     |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Ach, dieser fest sitzende Husten fühlt sich wirklich unangenehm an.</p> |
|   | <hr/> <hr/> <hr/>                                                          |
|  | <hr/> <hr/> <hr/>                                                          |
|  | <hr/> <hr/> <hr/>                                                          |
|  | <hr/> <hr/> <hr/>                                                          |

## 2. Aufgabe: Abhusten ist wichtig!



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie alle Informationen,  
die Sie wichtig finden.

c) Besprechen Sie Ihre Unterstreichungen.

Verbleibt Sekret in den Atemwegen,  
können sich Krankheitserreger ansammeln.  
Viele Pflegebedürftige kennen den Zusammenhang  
zwischen dem Sekret in der Lunge und der Pneumonie nicht.  
Es ist ihnen unangenehm, das Sekret heraus zu husten.

Pflegekräfte erklären, wie wichtig das Abhusten ist.  
Sie leiten zum Abhusten an.  
Außerdem führen sie Maßnahmen durch,  
die das Husten erleichtern.

Dabei steht die Mobilisation an erster Stelle.  
Allein durch Lageveränderungen kann sich das Sekret lockern.

Wenn Menschen einen Hustenreiz verspüren,  
achten Pflegekräfte darauf, dass sie schonend husten.  
Dann wird die Schleimhaut der Atemwege nicht verletzt.

Es ist hilfreich, während des Hustens z. B. das Wort „Hüff“ zu sprechen.  
Zudem sollte man versuchen,  
gegen die fast geschlossenen Lippen zu husten.  
Dabei kommt die Lippenbremse zum Einsatz:  
Die Lippenbremse mindert die Kraft des Hustenstoßes.  
Zudem verlängert sie die Ausatmung.  
Es bleibt mehr Zeit zum Gasaustausch.

Um die Einatmung zu vertiefen,  
bittet die Pflegekraft den Pflegebedürftigen,  
durch die Nase Luft zu holen.  
Werden engere Atemwege benutzt,  
kann sich die Lunge stärker weiten.



### 3. Aufgabe: Die Lippenbremse erleichtert das Atmen.



a) Sehen Sie sich das Bild an.  
Wie funktioniert die Lippenbremse?

b) Üben Sie die Lippenbremse.



### 4. Aufgabe: Das Atmen gegen einen Widerstand hilft dabei, tiefer zu atmen.



a) Schreiben Sie 3 einfache Atemübungen gegen Widerstand auf.

---

---

---



- b) Beantworten und begründen Sie:  
Was ist bei diesen Atemübungen wichtiger:
- das Einatmen vor dem Pusten
  - oder das Pusten nach dem Einatmen?

Das \_\_\_\_\_ ist wichtiger,

weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Aufgabe: Was kann passieren,  
wenn Atemübungen zu intensiv durchgeführt werden?



Besprechen Sie mögliche Komplikationen.

6. Aufgabe: Sie finden einen Notizzettel.  
Darauf hat sich jemand Hinweise zum richtigen Abhusten notiert.



a) Lesen Sie die Hinweise.

b) Streichen Sie die Fehler durch.

c) Schreiben Sie die richtigen Begriffe auf die Linien.

## Hinweise zum richtigen Abhusten

Man sollte

- mit gebeugtem Oberkörper im Bett oder auf einem Stuhl sitzen.

- in kurzen und kräftigen Stößen niesen.

- das Sekret ausschwitzen.

Es sollte nie geschluckt werden.

- das Husten erst dann wiederholen, wenn sich der Herzschlag beruhigt hat.

- bei einem Reizhusten  
die Luft nach der Ausatmung anhalten.  
Anschließend oberflächlich weiteratmen,  
bis sich der Reiz beruhigt hat.

- wenn das Husten Freude bereitet,  
entsprechende Arzneimittel  
vom Arzt verordnet bekommen.

- abends beruhigende Weine trinken.  
Sie enthalten z. B. Lindenblüten, Hopfen  
oder Baldrianwurzel.

7. Aufgabe: Auch bestimmte Massagen helfen beim Abhusten.



- a) Beschreiben Sie die Abbildung und besprechen Sie:  
Warum kann diese Massage beim Abhusten helfen?



- b) Lesen Sie die Anleitung zur Klopf-Massage.
- c) Besprechen Sie:  
Was dürfen Sie bei der Klopf-Massage nicht machen?
- d) Üben Sie die Klopf-Massage.

### Anleitung zur Klopf-Massage:

- Die Massage wird im Sitzen durchgeführt.  
Ist dies nicht möglich, kann auch in Seitenlage massiert werden.
- Die beklopfte Seite des Brustkorbs liegt oben.
- Der Rücken wird mit der Handfläche oder der Kleinfingerseite abgeklopft.
- Die Pflegeperson klopft schnell, etwa 60 – 100 Schläge pro Minute.  
Zur Orientierung: Dies ist z. B. der Takt von „Staying Alive“ von den Bee Gees.
- Man beginnt an den unteren Lungenteilen und arbeitet Richtung Kopf weiter.
- Damit der gelöste Schleim nicht in tiefere Lungenabschnitte gelangt, wird nur während der Ausatmung geklopft.
- Die Nierengegend und die Wirbelsäule werden nicht beklopft.  
Diese Bereiche sind schmerzempfindlich.
- Pflegebedürftige sollten zum aktiven Abhusten motiviert werden.
- Papiertücher sollten zur Aufnahme des Sekrets bereit liegen.



- e) Bei welchen Krankheiten darf die Klopfmassage nicht angewendet werden?  
Schreiben Sie 3 Krankheiten auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Aufgabe: Welche weiteren Möglichkeiten Sekret zu lösen gibt es?**



**a) Sehen Sie sich die Gegenstände an.**

**b) Besprechen Sie:**

- Was kann mit den Gegenständen gemacht werden?
- Wie nennt man die Methode?
- Wie wirkt die Methode?

# LISA – Sekret verflüssigen

## 1. Aufgabe: Welche Gefühle und Stimmungen drücken die Gesichter der Menschen aus?



Schreiben Sie zu jedem Bild einen Satz, den der Mensch gerade denken könnte.

### Durchführungshinweis:

Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen. Jede Gruppe erhält alle Bilder farbig ausgedruckt in DIN-A 4-Größe und zudem das Arbeitsblatt in Tabellenform. Die Gruppen diskutieren Gefühle und Stimmungen bei Atemwegserkrankungen. Abschließend tragen sie in ihr Arbeitsblatt passend zum jeweiligen Bild einen entsprechenden Satz ein.

### Auswertungshinweis:

Die Teilnehmenden sollen anhand der Fotos ihre Beobachtungsfähigkeit schulen. Sie sollen erkennen, wie sich der betroffene Mensch gerade fühlt/fühlen könnte. Hier können wiederum die eigenen (persönlichen) Erfahrungen der Teilnehmenden einfließen.

Dazu eignen sich Fotos sehr gut, da sie konkrete Impulse bei den Teilnehmenden auslösen. Zudem kann bei der Schilderung auf den korrekten Einsatz der passenden Adjektive Bezug genommen werden.

## 2. Aufgabe: Abhusten ist wichtig!



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie alle Informationen, die Sie wichtig finden.

c) Besprechen Sie Ihre Unterstreichungen.

### Durchführungshinweis:

Diese Übung kann in Partnerarbeit oder mit der Think-Pair-Share-Methode durchgeführt werden.

**3. Aufgabe: Die Lippenbremse erleichtert das Atmen.**

a) Sehen Sie sich das Bild an. Wie funktioniert die Lippenbremse?



b) Üben Sie die Lippenbremse.

**Durchführungshinweis:**

Erklären Sie anhand des Fotos, wie die Lippenbremse funktioniert (Lippen aufeinanderpressen, ausatmen durch verengte Atemöffnung) und machen Sie sie vor. Anschließend üben die Lernenden die Lippenbremse in Partnerarbeit und kontrollieren sich gegenseitig.

**4. Aufgabe: Das Atmen gegen einen Widerstand hilft dabei, tiefer zu atmen.**

a) Schreiben Sie 3 einfache Atemübungen gegen Widerstand auf.



b) Beantworten und begründen Sie:

Was ist bei diesen Atemübungen wichtiger:

- das Einatmen vor dem Pusten
- oder das Pusten nach dem Einatmen?

**Auswertungshinweis zu a):**

Luftballons (oder wenn zu schwer kleine Plastiktütchen) aufpusten; eine Flasche mit Flüssigkeit füllen und mit einem Strohhalm Luft hineinblasen (Blubber-Flasche); Wattebällchen wegpusten; Styropor-Kugeln mit Strohhalm ansaugen – etwas halten – und dann an einem anderen Ort ablegen; Kerzen ausblasen usw.

Bei allen Übungen sollte darauf geachtet werden, dass Pflegebedürftige erwachsene Menschen sind und die Übungen nicht als „Kinderei“ empfunden werden können.

**zu b):**

Das Einatmen vor dem Pusten ist bei diesen Atemübungen wichtiger, weil genügend Ausatemluft zur Verfügung stehen muss, um die Übungen korrekt durchführen zu können.



**5. Aufgabe: Was kann passieren, wenn Atemübungen zu intensiv durchgeführt werden?**

Besprechen Sie mögliche Komplikationen.

**Auswertungshinweis:**

Führen Pflegebedürftige die Atemübungen zu intensiv bzw. übermotiviert durch, kann eine Hyperventilation auftreten, das heißt, eine zu schnelle Atmung. Auch ist es möglich, dass durch zu intensives Üben eine Dyspnoe, also eine Atemnot ausgelöst wird.

**6. Aufgabe: Sie finden einen Notizzettel. Darauf hat sich jemand Hinweise zum richtigen Abhusten notiert.**

a) Lesen Sie die Hinweise.

b) Streichen Sie die Fehler durch.

c) Schreiben Sie die richtigen Begriffe auf die Linien.

**Lösung:**

Man sollte

- mit aufrechtem Oberkörper im Bett oder auf einem Stuhl sitzen.
- in kurzen und kräftigen Stößen husten.
- das Sekret ausspucken. Es sollte nie geschluckt werden.
- das Husten erst dann wiederholen, wenn sich die Atmung beruhigt hat.
- bei einem Reizhusten die Luft nach der Einatmung anhalten. Anschließend oberflächlich weiteratmen, bis sich der Reiz beruhigt hat.
- wenn das Husten Schmerzen bereitet, entsprechende Arzneimittel vom Arzt verordnet bekommen.
- abends beruhigende Tees trinken. Sie enthalten z. B. Lindenblüten, Hopfen oder Baldrianwurzel.

**7. Aufgabe:** Auch bestimmte Massagen helfen beim Abhusten.

- a) Beschreiben Sie die Abbildung und besprechen Sie: Warum kann diese Massage beim Abhusten helfen?  
\_\_\_\_\_
- b) Lesen Sie die Anleitung zur Klopf-Massage.  
\_\_\_\_\_
- c) Besprechen Sie: Was dürfen Sie bei der Klopf-Massage nicht machen?  
\_\_\_\_\_
- d) Üben Sie die Klopf-Massage.  
\_\_\_\_\_
- e) Bei welchen Krankheiten darf die Klopfmassage nicht angewendet werden? Schreiben Sie 3 Krankheiten auf.  
\_\_\_\_\_

**Durchführungshinweis:**

In dieser Aufgabe üben die Lernenden die Klopfmassage mit einer Partnerin/einem Partner. Diese/r sollte möglichst selbst gewählt werden.

Der vorangestellte Aufgabenteil c) zielt darauf, unter Umständen gefährliche Fehler bei der Klopfmassage zu vermeiden. Dies sollte möglichst im Plenum besprochen werden. Dabei können Sie auch überprüfen, ob der Text wirklich verstanden wurde.

Demonstrieren Sie die Klopfmassage vor der Gruppe, bevor die Lernenden sie selbst ausprobieren.

**Lösung zu a):**

Massagen wirken durch Vibrationen auf die Förderung des Sekrets ein. Die Vibrationen übertragen sich durch die Brustwand auf das Lungengewebe. Dadurch wird die Selbstreinigung der Atemwege angeregt.

**Lösung zu e):**

Lungenembolie, Herzinfarkt, Osteoporose, Tumore in der Wirbelsäule, Kopfverletzungen, erhöhte Blutungsneigung

**Auswertungshinweis:**

Durch das Abklopfen werden Schwingungen auf den Brustkorb übertragen. Das Abklopfen kann mit den Händen der Pflegekraft erfolgen. Alternativ besteht die Möglichkeit mit einem Vibrationsgerät (z. B. Vibrax) zu arbeiten. Optimalerweise sitzt der Pflegebedürftige am Bettrand. Günstig ist es zudem, vorher eine Inhalation durchzuführen.

**8. Aufgabe: Welche weiteren Möglichkeiten Sekret zu lösen gibt es?**

a) Sehen Sie sich die Gegenstände an.

b) Besprechen Sie:

- Was kann mit den Gegenständen gemacht werden?
- Wie nennt man die Methode?
- Wie wirkt die Methode?

**Durchführungshinweis:**

Besorgen Sie verschiedene Inhalationsgeräte, ätherische Öle für Einreibungen und Material für Wickel (Schüssel, Tücher, Tees etc.).

Teilen Sie die Gegenstände an die Lernenden aus, die sich zuvor in drei Gruppen (Inhalationen, Einreibungen, Wickel) zusammengefunden haben. Nun sollen die Gruppen die Funktion der Gegenstände und ihre Wirkung hinsichtlich der Sekretlösung ergründen. Hierfür können die eigenen Erfahrungen und das eigene Hintergrundwissen genutzt werden. Zusätzlich oder alternativ wäre auch eine Recherche im Internet möglich.

Im Anschluss stellen die Lernenden ihre Methode zur Sekretlösung im Plenum vor.

**Lösungsvorschlag:**

Inhalation: Eine Inhalation ist die Einatmung von Gasen, zerstäubten Flüssigkeiten oder pulverisierten Arzneimitteln. Inhalationen dienen der Prophylaxe oder der Behandlung von Krankheiten der Atemwege. Während einer Inhalation werden winzig kleine Flüssigkeitstropfen eingeatmet. Sie befeuchten die Atemwege und verflüssigen das Sekret. Das hilft, das Sekret nach außen zu befördern. Je kleiner die Flüssigkeit zerstäubt wird, desto tiefer kann sie in die Lunge eindringen.

Die klassische Methode für den Hausgebrauch ist eine Schüssel mit heißem Wasserdampf. Diese Methode eignet sich weniger für den stationären Gebrauch, da dabei Verbrühungsgefahr besteht.

Es gibt verschiedene Arten von Inhalationsgeräten, die ähnlich funktionieren wie die Wasserschüssel, jedoch haben sie ein Mundstück oder eine Maske. Damit kann der Dampf gezielter verabreicht werden. Diese Geräte arbeiten mit Kaltvernebelung.

Einreibungen: Bei Einreibungen werden die schleimlösenden Eigenschaften ätherischer Öle genutzt. Für Einreibungen eignen sich handelsübliche Erkältungssalben und reine ätherische Öle. Der Pflegebedürftige atmet die Wirkstoffe ein, die zu einer leichten Reizung und Durchblutungssteigerung der Schleimhaut führen. Das unterstützt das Abhusten von Sekret.

Zur Schleimlösung eignen sich Eukalyptus-, Thymian-, Pfefferminz-, Fichtennadel-, Fenchel- und Anisöl. Sie sollten immer auf Hautverträglichkeit getestet und sehr sparsam verwendet werden. Am besten werden wenige Tropfen mit einem Trägeröl, z. B. Mandelöl, vermischt.

Eine spezielle Form ist die atemstimulierende Einreibung. Sie hat vor allem das Ziel, die eigene Atmung wahrzunehmen.

Wickel: Feuchtwarme Wickel und Umschläge um den Brustkorb können die Atmung indirekt beeinflussen. Sie sind altbewährte Hausmittel. Sie fördern die Durchblutung, der Pflegebedürftige kann sich entspannen und beruhigen. Das Sekret kann besser aus den Atemwegen gelöst werden. Vor allem sind sie bei trockenem Reizhusten erfolgsversprechend.

Wickel sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut: ein Innentuch, auf das auch die Zusätze aufgetragen werden, ein Zwischentuch, das den Wickel abdeckt und die Wärme speichert und ein Außentuch, das den Wickel umhüllt und fixiert.

Einen Brustwickel kann man z. B. als heiße Kompresse mit Thymian durchführen (Tee oder ätherisches Öl aufgeben). Auch Bienenwachs- und Ölkompresen (fertig im Handel erhältlich) sind möglich.

# LISA – Aspiration vermeiden

## 1. Aufgabe: Mund, Kopf, Hals oder Arm?



a) Schreiben Sie das richtige Wort in die Redewendung.



b) Was bedeutet die Redewendung

- wörtlich?
- im übertragenen Sinn?

Etwas in den falschen \_\_\_\_\_ bekommen.

## 2. Aufgabe: Was bedeutet der Begriff Aspiration?



a) Lesen Sie den Text.



b) Erklären Sie den Begriff mit eigenen Worten.

In der Umgangssprache meint der Begriff Aspiration, dass man sich verschluckt hat.  
In der Pflegefachsprache versteht man darunter die Aufnahme von Flüssigkeiten oder auch festen Stoffen in die Atemwege.  
Dies passiert, wenn die Schutzreflexe fehlen.  
Ein schützender Reflex ist z. B. das Husten.

Das Verb heißt: aspirieren.

Bei einer Aspiration können sich 2 gefährliche Probleme ergeben:

1. Die Atemwege können verlegt oder verengt sein.  
Dann kann es zu einem Atemstillstand kommen.  
Das ist ein lebensbedrohlicher Notfall.
2. Eine Lungenentzündung kann sich entwickeln.

3. Aufgabe: Schreiben Sie die verschiedenen Formen des Verbs aspirieren richtig auf.



| Pronomen  | Präsens = Gegenwart | Präteritum = Vergangenheit |
|-----------|---------------------|----------------------------|
| ich       | <i>aspiriere</i>    | <i>aspirierte</i>          |
| du        |                     |                            |
| er/sie/es |                     |                            |
| wir       |                     |                            |
| ihr       |                     |                            |
| sie       |                     |                            |

4. Aufgabe: Unterschiedliche Symptome deuten auf eine Aspiration hin.

Version 1



Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.

|                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| a, e, t, ä       | d a s R ä u s p e r n         |
| e, e, u          | d _ r H _ s t _ n             |
| a, e, i, i       | d _ _ P _ n _ k               |
| e, i, o, u       | d _ _ L _ f t n _ t           |
| a, A, e, e, u, ä | d _ s _ t _ m g _ r _ _ s c h |

#### 4. Aufgabe: Unterschiedliche Symptome deuten auf eine Aspiration hin.

Version 2



Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.

|                               |
|-------------------------------|
| d a s R ä u s p e r n         |
| d _ r H _ s t _ n             |
| d _ _ P _ n _ k               |
| d _ _ L _ f t n _ t           |
| d _ s _ t _ m g _ r _ _ s c h |

#### 5. Aufgabe: Manche Menschen aspirieren häufig.



a) Lesen Sie den Text.

Menschen mit Schluckstörungen sind besonders gefährdet zu aspirieren. Schluckstörungen treten z. B. nach einem Schlaganfall auf.

Auch Menschen mit allgemeiner körperlicher Schwäche können zur Aspiration neigen. Sie können oft den Schluckvorgang nicht mehr koordinieren. Außerdem sind ihre Abwehrreflexe reduziert.

Typisch ist bei diesen Menschen, dass sie nicht nur einmal aspirieren. Es gelangt regelmäßig Nahrung, Speichel oder Erbrochenes in kleinen Mengen in die Atemwege. Vor allem der eindringende Magensaft kann mit seiner Säure zu schweren Schädigungen führen.

Zur Vorbeugung eignen sich logopädische Übungen. Sie sollen die Beweglichkeit der Mundmuskulatur verbessern. In manchen Fällen kann es auch sinnvoll sein, dass eine Ernährungssonde gelegt wird.

**b) Kreuzen Sie an:**  
**Welche Aussagen zum Text sind richtig?**

Aussagen zum Text:

- (1) Schluckstörungen treten häufig nach Schlaganfällen auf.
- (2) Bei der Aspiration gelangt Nahrung, Speichel oder Erbrochenes in den Magen.
- (3) Magensaft kann die Atemwege schädigen.
- (4) Bei häufiger Aspiration ist es immer notwendig, eine Ernährungssonde zu legen.
- (5) Menschen mit allgemeiner körperlicher Schwäche haben häufig reduzierte Abwehrreflexe.

- ☐ Aussagen 1, 2 und 3 sind richtig.
- ☐ Aussagen 1, 4 und 5 sind richtig.
- ☐ Aussagen 1, 3 und 5 sind richtig.
- ☐ Aussagen 1 und 3 sind richtig.
- ☐ Aussagen 2 und 5 sind richtig.

**6. Aufgabe: Zur Aspirations-Prophylaxe gehören verschiedene pflegerische Maßnahmen.**



**a) Lesen Sie die Maßnahmen.**

**b) Schreiben Sie unter jede Maßnahme, was Sie als Pflegekraft machen müssen.**

Bei Menschen mit Schluckstörungen wird vor der Mahlzeit der Schluckreflex überprüft. Man lässt sie mit geschlossenem Mund schlucken. Dabei tastet man am Hals die Bewegung des Kehlkopfes ab.

*Ich überprüfe den Schluckreflex vor der Mahlzeit.*



Zur Nahrungsaufnahme sollten Pflegbedürftige am Tisch sitzen.  
Alternativ sollte der Oberkörper hoch gelagert werden.

*Ich*

Bei Zahnersatz wird vor der Mahlzeit  
der korrekte und feste Sitz der Prothese überprüft.

*Ich*

Die Atmosphäre beim Essen sollte ruhig sein.  
Das Essen sollte man langsam und in kleinen Portionen anbieten.  
Es sollte genügend Zeit zum Schlucken gelassen werden.

*Ich*

Flüssige Speisen und Getränke werden, wenn nötig, andickt.  
Dafür gibt es spezielle Andickungsmittel.

*Ich*

Nach der Mahlzeit wird eine sorgfältige Mundpflege durchgeführt.  
Es wird besonders darauf geachtet,  
alle Nahrungsreste aus der Mundhöhle zu entfernen.

*Ich*

Nach dem Essen sollten die Pflegebedürftigen  
noch mindestens eine halbe Stunde ihre sitzende Position beibehalten.

*Ich*

### 7. Aufgabe: Frau Burisch benötigt Ihre Unterstützung.



a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

b) Besprechen Sie:

- Welche körperlichen Probleme hat Frau Burisch vermutlich?
- Was müssen Sie bei den Prophylaxen für Frau Burisch beachten?
- Wie müssen Sie Frau Burisch die Nahrung anreichern?

#### Fallbeispiel:

Frau Burisch ist 74 Jahre alt.  
Sie hatte einen Schlaganfall.  
Seitdem hat Frau Burisch eine Halbseitenlähmung.  
Der Fachbegriff dafür ist Hemiplegie.

Beim Essen und Trinken hustet sie manchmal sehr stark.  
Dann färbt sich ihre Gesichtshaut blau und sie schnappt nach Luft.  
Beim Atmen ist ein lautes Brodeln und Pfeifen zu hören.

# LISA – Aspiration vermeiden

## 1. Aufgabe: Mund, Kopf, Hals oder Arm?



a) Schreiben Sie das richtige Wort in die Redewendung.

---



b) Was bedeutet die Redewendung

- wörtlich?
- im übertragenen Sinn?

### Durchführungshinweis:

Die Aufgabe kann in Einzelarbeit oder im Plenum durchgeführt werden.

## 2. Aufgabe: Was bedeutet der Begriff Aspiration?



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Erklären Sie den Begriff mit eigenen Worten.

---

### Durchführungshinweis:

Die Aufgabe kann in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden. Zunächst wird der Text gelesen. In Einzelarbeit soll der Teilnehmende einen Satz schriftlich formulieren, wie er mit eigenen Worten Aspiration beschreibt. Bei Partnerarbeit diskutieren die beiden Teilnehmenden über den Text und versuchen gemeinsam eine Bedeutung in eigenen Worten mündlich zu formulieren.

**3. Aufgabe:** Schreiben Sie die verschiedenen Formen des Verbs aspirieren richtig auf.**Lösung:**

| Pronomen  | Präsens = Gegenwart | Präteritum = Vergangenheit |
|-----------|---------------------|----------------------------|
| ich       | <i>aspiriere</i>    | <i>aspirierte</i>          |
| du        | <i>aspirierst</i>   | <i>aspiriertest</i>        |
| er/sie/es | <i>aspiriert</i>    | <i>aspirierte</i>          |
| wir       | <i>aspirieren</i>   | <i>aspirierten</i>         |
| ihr       | <i>aspiriert</i>    | <i>aspiriertet</i>         |
| sie       | <i>aspirieren</i>   | <i>aspirierten</i>         |

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Fortgeschrittene Lerner können diese Übung auch in anderen Zeitformen durchführen.

**4. Aufgabe:** Unterschiedliche Symptome deuten auf eine Aspiration hin.  
Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung der Aufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer Schwierigkeit unterscheiden.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Version 1: Die zu ergänzenden Vokale sind in alphabetischer Reihenfolge vorgegeben.

Version 2: Die zu ergänzenden Vokale sind nicht angegeben.

**Lösung:**

das Räuspern | die Panik | die Luftnot | das Atemgeräusch

**5. Aufgabe: Manche Menschen aspirieren häufig.**

a) Lesen Sie den Text.

---



b) Kreuzen Sie an: Welche Aussagen zum Text sind richtig?

---

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Bei schwächeren Lernern kann ein Zwischenschritt bei der Bearbeitung sinnvoll sein: Nach dem Lesen der Aussagen zum Text, sollten die dazugehörigen Textabschnitte farblich markiert werden. Dies macht es leichter, die inhaltliche Übereinstimmung zu erkennen.

**Lösung:**

Aussagen 1, 3 und 5 sind richtig

**6. Aufgabe: Zur Aspirations-Prophylaxe gehören verschiedene pflegerische Maßnahmen.**

a) Lesen Sie die Maßnahmen.

---



b) Schreiben Sie unter jede Maßnahme, was Sie als Pflegekraft machen müssen.

---

**Lösungsvorschläge:**

Ich überprüfe den Schluckreflex vor der Mahlzeit. | Ich setze den Bewohner aufrecht hin. | Ich überprüfe den Sitz der Prothese. | Ich verabreiche kleine Portionen. Ich lasse genügend Zeit zum Schlucken. | Ich dicke flüssige Speisen und Getränke an. | Ich führe eine sorgfältige Mundpflege durch. | Ich Sorge dafür, dass der Pflegebedürftige nach dem Essen aufrecht gelagert wird.

**7. Aufgabe: Frau Burisch benötigt Ihre Unterstützung.**

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.



b) Besprechen Sie:

- Welche körperlichen Probleme hat Frau Burisch vermutlich?
- Was müssen Sie bei den Prophylaxen für Frau Burisch beachten?
- Wie müssen Sie Frau Burisch die Nahrung anreichern?

**Auswertungshinweis:**

- Welche körperlichen Probleme hat Frau Burisch vermutlich?  
Durch ihre Halbseitenlähmung hat Frau Burisch vermutlich eine eingeschränkte Beweglichkeit in den Gelenken, kann sich nicht alleine fortbewegen und hat ein Schluck- und Sprechproblem.
- Was müssen Sie bei den Prophylaxen für Frau Burisch beachten?  
Zunächst ist eine gute Beobachtung nötig: Beobachtung des Allgemeinzustandes, der Atmung inklusive des Schluckreflexes und der weiteren Vitalwerte wie Puls, Temperatur und Blutdruck (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Beobachtung, 5. Beobachtung der Vitalfunktionen).

Die einzelnen prophylaktischen Maßnahmen richten sich nach ihren Problemen.

Schluckstörung: Schluckreflex muss vor Essensgabe immer überprüft werden  
Speichel und Sekret kann nicht geschluckt werden: evtl. Absaugen; gute Inspektion der Mundhöhle, um einer Entzündung vorzubeugen; gute Mundpflege (= Infektionsprophylaxe)

- Wie müssen Sie Frau Burisch die Nahrung anreichern?  
Flüssigkeiten sollten angedickt werden, um ein Verschlucken zu verhindern. Die Kost sollte nicht krümelig sein, sondern möglichst glatt und gut schluckbar. Deshalb werden manche Speisen, z. B. Fleisch und Gemüse zerkleinert oder auch püriert.

|                       |                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Prophylaxe</b>                                                                                 |
| <b>Baustein:</b>      | <b>5. Sturz-Prophylaxe</b>                                                                        |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Sturz</li> <li>• Maßnahmen zur Prophylaxe</li> </ul> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                                | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Sturzursachen. Dabei unterscheiden sie zwischen intrinsischen und extrinsischen Faktoren.</li> <li>• erklären Maßnahmen zur Beseitigung von Sturzursachen.</li> <li>• erklären Maßnahmen zur Sturzprophylaxe</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erarbeiten gemeinsam ein Beratungsgespräch nach einem Sturz und üben dieses.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche<br/>Schwerpunkte</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzursachen</li> <li>• Sturzprophylaxe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Didaktisch-<br/>methodische<br/>Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildbeschreibung (LE 1)</li> <li>• Rollenspiel zum Beratungsgespräch nach einem Sturz (LE 2)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: right;"><b>Zeithorizont: ca. 7 Zeitstunden</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                         |





# Der Sturz

## 1. Aufgabe: Was ist ein Sturz?



- a) Sehen Sie sich das Bild an.
- b) Beschreiben Sie das Bild.  
Achten Sie dabei auch auf Details.



- c) Besprechen Sie:
- Sind Sie selbst schon einmal gestürzt oder haben Sie einen Sturz beobachtet?
  - Was ist bei dem Sturz passiert?
  - Welche Folgen hatte der Sturz?
  - Wie war das Erlebnis für Sie?

## 2. Aufgabe: Wie kommt es zu einem Sturz?



### a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

Frau Schneider ist 85 Jahre alt und lebt noch allein in ihrer Wohnung.  
Ihre Wohnung hat alte Linoleumfußböden.  
Im Schlafzimmer gibt es nur wenig Licht.

Frau Schneider leidet seit langem an Osteoporose.  
Außerdem hat sie einen hohen Blutdruck.  
Deshalb nimmt sie blutdrucksenkende Medikamente ein.  
Frau Schneider trägt eine Gleitsichtbrille, die dringend erneuert werden müsste.

Ihre beiden Töchter wohnen im gleichen Ort und helfen ihr.  
Am Morgen kommt Frau Schneider immer schlecht aus dem Bett.  
Eine ihrer Töchter hilft ihr jeden Morgen vom Bett in den Rollstuhl.  
Sie macht ihr auch das Frühstück.

An einem Tag wurde sie wieder einmal sehr früh morgens wach.  
Sie wollte nicht auf ihre Tochter warten.  
Sie versuchte daher, alleine in den Rollstuhl zu kommen.  
Als sie bereits auf der Bettkante saß, wurde ihr schwindelig.  
Sie konnte sich nirgends richtig festhalten.  
Sie wollte sich noch schnell hinüber in den Rollstuhl setzen.  
Aber das gelang ihr nicht.  
Ihr linker Fuß rutschte unter den kleinen Teppich, der vor dem Bett liegt.  
Sie stolperte und stürzte.  
Als ihre Tochter kam, lag sie noch immer auf dem Fußboden.

Sie hatte aber großes Glück.  
Sie hatte sich keinen Knochenbruch oder  
eine andere Verletzung zugezogen.

Frau Schneider wurde im Krankenhaus untersucht und beraten.

Eine Pflegekraft führte die Beratung durch.  
Frau Schneider und ihren Töchtern wurde erklärt, worauf sie achten sollten,  
damit ein Sturz nicht so schnell wieder passiert.

b) Unterstreichen Sie die Ursachen für Frau Schneiders Sturz.



c) Schreiben Sie den Ablauf des Sturzes in Stichpunkten auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Aufgabe:** Verschiedene Ursachen haben zu Frau Schneiders Sturz geführt.  
Aber auch andere Faktoren können ein Risiko darstellen.



a) Unterstreichen Sie alle Risikofaktoren im Text,  
die Sie erkennen.

b) Es gibt intrinsische und extrinsische Risikofaktoren.  
Intrinsische Faktoren kommen von innen.  
Extrinsische Faktoren kommen von außen.  
Ordnen Sie die Risikofaktoren aus dem Fallbeispiel  
in die Tabelle ein.

c) Fallen Ihnen weitere Risikofaktoren ein?  
Schreiben Sie auch diese in die Tabelle.

| intrinsische Faktoren | extrinsische Faktoren        |
|-----------------------|------------------------------|
| <i>Osteoporose</i>    | <i>alte Linoleumfußböden</i> |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |
|                       |                              |

# Der Sturz

## 1. Aufgabe: Was ist ein Sturz?



a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Beschreiben Sie das Bild. Achten Sie dabei auch auf Details.

c) Besprechen Sie:

- Sind Sie selbst schon einmal gestürzt oder haben Sie einen Sturz beobachtet?
- Was ist bei dem Sturz passiert?
- Welche Folgen hatte der Sturz?
- Wie war das Erlebnis für Sie?

### Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe bildet den Einstieg in die Thematik.

Drucken Sie die folgende Definition von Stürzen (sog. „Beinahestürze“ werden hier nicht berücksichtigt) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit auf das Blatt oder schreiben Sie diese an die Tafel:

„Stürze sind Ereignisse, bei denen die betreffende Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer niedrigeren Fläche aufkommt“ (vgl. DNQP: 13).

Anschließend arbeiten die Teilnehmenden in Kleingruppen oder in Partnerarbeit. Dabei helfen ihnen die Fragen in Aufgabenteil c).

### Auswertungshinweis:

Geben Sie bei der Besprechung weiterführende Informationen: Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Hälfte aller über 70-Jährigen bereits einmal oder mehrmals gestürzt ist.

Die Folgen sind oft schmerzhaftes Blutergüsse und Prellungen. Von allen Stürzen haben ca. 15 % ernsthaftere Verletzungen zur Folge wie z. B. Oberschenkelhalsfrakturen, Frakturen des Oberarms und Frakturen der Schulter. Aber nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen sind betroffen.

Ursache ist oft Unachtsamkeit. Besonders gefährlich sind Stürze auf den Kopf, die eine Schädelfraktur oder ein subdurales Hämatom nach sich ziehen können. Sie werden in ihrer Gefährlichkeit zunächst oft nicht erkannt.

Doch auch Stürze ohne erkennbare Verletzungen können Folgen haben: aus Angst vor einem erneuten Sturz reagieren viele Betroffene mit reduzierter Aktivität und sozialem Rückzug. Dadurch kommt es zum Muskelschwund.

**2. Aufgabe: Wie kommt es zu einem Sturz?**

- a) Lesen Sie das Fallbeispiel.
- b) Unterstreichen Sie die Ursachen für Frau Schneiders Sturz.
- c) Schreiben Sie den Ablauf des Sturzes in Stichpunkten auf.

**Auswertungshinweis:**

Anhand des Fallbeispiels lässt sich der typische Ablauf eines Sturzes nachzeichnen: keine Hilfestellung durch andere Personen (Sie wollte nicht auf ihre Tochter warten.), Schwindel am Morgen (Als sie bereits auf der Bettkante saß, wurde ihr schwindelig.), keine Haltegriffe (Sie konnte sich nirgends richtig festhalten.), zusätzliche Faktoren (Ihr linker Fuß rutschte unter den kleinen Teppich, der vor dem Bett liegt.).

Hier sollte ausgehend vom Fallbeispiel zusammenfassend auf die drei wesentlichen Faktoren eines Sturzgeschehens bei älteren Menschen hingewiesen werden: verminderte Schnellkraft der Muskulatur, Probleme der Koordinierung bei alltäglichen Problemen, mangelnde Kontrolle des Gleichgewichts. Diese Faktoren führen zu einer abnehmenden Kapazität der körperlichen Handlungskontrolle im zunehmenden Lebensalter.

**3. Aufgabe: Verschiedene Ursachen haben zu Frau Schneiders Sturz geführt. Aber auch andere Faktoren können ein Risiko darstellen.**

- a) Unterstreichen Sie alle Risikofaktoren im Text, die Sie erkennen.
- b) Es gibt intrinsische und extrinsische Risikofaktoren. Intrinsische Faktoren kommen von innen. Extrinsische Faktoren kommen von außen. Ordnen Sie die Risikofaktoren aus dem Fallbeispiel in die Tabelle ein.
- c) Fallen Ihnen weitere Risikofaktoren ein? Schreiben Sie auch diese in die Tabelle.

Frau Schneider ist 85 Jahre alt und lebt noch allein in ihrer Wohnung.  
Ihre Wohnung hat alte Linoleumfußböden.  
Im Schlafzimmer gibt es nur wenig Licht.

Frau Schneider leidet seit langem an Osteoporose.  
Außerdem hat sie einen hohen Blutdruck.  
Deshalb nimmt sie blutdrucksenkende Medikamente ein.  
Frau Schneider trägt eine Gleitsichtbrille, die dringend erneuert werden müsste.

Ihre beiden Töchter wohnen im gleichen Ort und helfen ihr.  
Am Morgen kommt Frau Schneider immer schlecht aus dem Bett.  
Eine ihrer Töchter hilft ihr jeden Morgen vom Bett in den Rollstuhl.  
Sie macht ihr auch das Frühstück.

An einem Tag wurde sie wieder einmal sehr früh morgens wach.  
Sie wollte nicht auf ihre Tochter warten.  
Sie versuchte daher alleine in den Rollstuhl zu kommen.  
Als sie bereits auf der Bettkante saß, wurde ihr schwindelig.  
Sie konnte sich nirgends richtig festhalten.  
Sie wollte sich noch schnell hinüber in den Rollstuhl setzen.  
Aber das gelang ihr nicht.  
Ihr linker Fuß rutschte unter den kleinen Teppich, der vor dem Bett liegt.  
Sie stolperte und stürzte.  
Als ihre Tochter kam, lag sie noch immer auf dem Fußboden.

Sie hatte aber großes Glück.  
Sie hatte sich keinen Knochenbruch oder  
eine andere Verletzung zugezogen.

Frau Schneider wurde im Krankenhaus untersucht und beraten.

Eine Pflegekraft führte die Beratung durch.  
Frau Schneider und ihren Töchtern wurde erklärt, worauf sie achten sollten,  
damit ein Sturz nicht so schnell wieder passiert.



**Durchführungshinweis:**

Hier bietet sich eine Bearbeitung in Kleingruppen an. Ggf. könnte auch eine Internetrecherche durchgeführt werden und die Ergebnisse auf einem Plakat gesammelt werden, dass im Plenum vorgestellt wird.

**Lösungsvorschlag:**

Intrinsische Risikofaktoren im Fallbeispiel sind: Osteoporose, Bluthochdruck, Schwindel, Medikamenteneinnahme, verzögerter Balancereflex (Fähigkeit Stolpern abzufangen) und Unkenntnis von Stolpergefahren.

Weitere Risikofaktoren sind z. B. Erkrankungen wie Apoplex, Herzinfarkt, plötzlicher Bewusstseinsverlust, Seh- oder Hörstörungen, psychische Veränderungen (Angst, Unruhe, Depression), Gleichgewichtsstörungen, wesentliche Veränderungen des Gangbildes im Alter, nach vorn gebeugte Körperhaltung, weitere Medikamente wie z. B. Diuretika, Sedativa, Antidepressiva oder Abführmittel.

Extrinsische Risikofaktoren im Fallbeispiel sind: Fußbodenbelag, Teppich als Stolperfalle, schlechte Lichtverhältnisse, unpassende Hilfsmittel (Brille).

Weitere Risikofaktoren sind z. B. Stolperfallen wie umherliegende Kabel, nasse Fußböden, schlecht erkennbare Stufen, unpassende Höhe von Bett, Stuhl oder Toilette, instabile Möbel oder Hilfsmittel, zu lange Kleidung, die auf dem Boden schleift, ungeeignetes Schuhwerk, ungewohnte Umgebung (z. B. Klinik) etc.

**Auswertungshinweis:**

Weisen Sie darauf hin, dass unterschiedliche Einteilungen für die Risikofaktoren existieren. So unterscheidet der Expertenstandard Sturzprophylaxe z. B. zwischen personenbezogenen, medikamentenbezogenen und umgebungsbezogenen Risikofaktoren (vgl. DNQP 2013: 35 f.).



# Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe

**1. Aufgabe:** Frau Schneider ist in ihrer Wohnung gestürzt.



Ihre Tochter wünscht sich nun, dass sie in ein Pflegeheim umzieht.  
Frau Schneider möchte aber in ihrer Wohnung bleiben.

**Was denken Sie steckt hinter diesen unterschiedlichen Wünschen?  
Beantworten Sie die Frage in vollständigen Sätzen.**

Frau Schneider:

---

---

---

---

---

---

Tochter von Frau Schneider:

---

---

---

---

---

---

2. Aufgabe: Für den Sturz von Frau Schneider gab es vor allem 3 Ursachen.



a) Lesen Sie die Ursachen.



b) Notieren Sie Vorschläge,  
wie man die Ursachen beseitigen kann.

| Ursache für den Sturz                               | Vorschlag zur Beseitigung der Ursache |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Beim Hinsetzen wurde ihr schwindelig.               |                                       |
| Sie konnte sich nirgendwo festhalten.               |                                       |
| Sie ist über den Teppich vor ihrem Bett gestolpert. |                                       |

**3. Aufgabe:** Nach dem Sturz werden Frau Schneider und ihre Tochter von der Pflegekraft Frau Sanchez beraten.



- a) Überlegen Sie:
- Wie könnte das Gespräch ablaufen?
  - Welche Ziele haben Frau Schneider und ihre Tochter?
  - Was könnte die Pflegekraft raten?
  - Was könnte das Ergebnis des Gesprächs sein?
- 
- b) Schreiben Sie das Gespräch auf.
- 
- c) Tragen Sie das Gespräch mit verteilten Rollen vor.
- 
- d) Besprechen Sie die unterschiedlichen Gesprächsverläufe.
- 



4. Aufgabe: Frau Sanchez rät zu verschiedenen Maßnahmen,  
um einen erneuten Sturz zu verhindern.



Kreuzen Sie die richtigen Maßnahmen zur Sturzprophylaxe an.

**Zum Ein- und Aussteigen sollte man die Höhe des Bettes...**

- |                                                          |                                                             |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> individuell einstellen.         | <input type="checkbox"/> regelmäßig verändern.              |
| <input type="checkbox"/> so hoch wie möglich einstellen. | <input type="checkbox"/> so niedrig wie möglich einstellen. |

**Für eventuell auftretenden Schwindel sollte man...**

- |                                                         |                                                      |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tabletten bereithalten.        | <input type="checkbox"/> sicheres Verhalten einüben. |
| <input type="checkbox"/> ein Glas Wasser bereitstellen. | <input type="checkbox"/> Bettgitter anbringen.       |

**Bei längeren Gehstrecken sollte man...**

- |                                                                  |                                                            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> das Tempo langsam beschleunigen.        | <input type="checkbox"/> Turnschuhe anziehen.              |
| <input type="checkbox"/> Einen Stuhl zum Ausruhen bereitstellen. | <input type="checkbox"/> möglichst kleine Schritte machen. |

**Kursangebote für Senioren zur Verhütung von Stürzen sorgen vor allem für ...**

- |                                                         |                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mehr Bewegung und Muskelkraft. | <input type="checkbox"/> das nötige Wissen zum Befestigen von Haltegriffen. |
| <input type="checkbox"/> weniger Medikamente im Alter.  | <input type="checkbox"/> besseres Hören und Sehen.                          |

**Für das Badezimmer gilt:**

- |                                                                     |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nicht mehr als zwei Haltegriffe anbringen! | <input type="checkbox"/> Boden trocken halten!                                   |
| <input type="checkbox"/> Teppiche auslegen!                         | <input type="checkbox"/> Toilette niedrig anbringen, um Sturzhöhe zu verringern! |

5. Aufgabe: Maßnahmen zur Sturzprophylaxe finden in 4 Bereichen statt.



Schreiben Sie zu jedem Bereich geeignete Maßnahmen auf.

*Knieheben im Sitzen*







# Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe

1. Aufgabe: Frau Schneider ist in ihrer Wohnung gestürzt. Ihre Tochter wünscht sich nun, dass sie in ein Pflegeheim umzieht. Frau Schneider möchte aber in ihrer Wohnung bleiben.



Was denken Sie steckt hinter diesen unterschiedlichen Wünschen? Beantworten Sie die Frage in vollständigen Sätzen.

## Durchführungshinweis:

Bei dieser Übung sollen sich die Lernenden in die Situationen von Frau Schneider und ihrer Tochter hineinversetzen und sich, möglichst allein, überlegen, welche Gründe es für die jeweiligen Wünsche geben könnte.

## Auswertungshinweis:

Für die Wünsche von Frau Schneider und ihrer Tochter können unterschiedliche Begründungen gefunden werden:

Es ist anzunehmen, dass Frau Schneider so lange wie möglich in ihrer Wohnung bleiben möchte, da sie diese Umgebung gewohnt ist und hier ihren Alltag wesentlich unabhängiger und nach ihren Vorstellungen gestalten kann. Das Pflegeheim ist sicher auch deshalb abschreckend, da es oft als „letzte Station“ angesehen wird.

Dahingegen steht für Frau Schneiders Tochter vermutlich die Angst um ihre Mutter im Vordergrund. Sie geht wahrscheinlich davon aus, dass ihre Mutter im Pflegeheim unter regelmäßiger Beobachtung steht, und ihr deshalb dort nicht so viel passieren kann wie zu Hause. Möglicherweise könnte der Umzug der Mutter in ein Pflegeheim für die Tochter aber auch als Entlastung empfunden werden.

2. Aufgabe: Für den Sturz von Frau Schneider gab es vor allem 3 Ursachen.



a) Lesen Sie die Ursachen.



b) Notieren Sie Vorschläge, wie man die Ursachen beseitigen kann.

## Durchführungshinweis:

Diese Übung kann allein oder in Kleingruppen bearbeitet werden.

## Lösungsvorschlag:

| Ursache für den Sturz                               | Vorschlag zur Beseitigung der Ursache                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beim Hinsetzen wurde ihr schwindelig.               | den Kreislauf langsam an den Lagewechsel gewöhnen, z. B. durch vorsichtiges Aufrichten, indem man das Kopfteil stufenweise aufrichtet (im elektrischen Pflegebett gut selbst möglich) |
| Sie konnte sich nirgendwo festhalten.               | Haltegriff am Bett/in Bettnähe anbringen, den Patientenaufrichter am Bett benutzen                                                                                                    |
| Sie ist über den Teppich vor ihrem Bett gestolpert. | Teppich wegnehmen                                                                                                                                                                     |

3. Aufgabe: Nach dem Sturz werden Frau Schneider und ihre Tochter von der Pflegekraft Frau Sanchez beraten.



a) Überlegen Sie:

- Wie könnte das Gespräch ablaufen?
- Welche Ziele haben Frau Schneider und ihre Tochter?
- Was könnte die Pflegekraft raten?
- Was könnte das Ergebnis des Gesprächs sein?

b) Schreiben Sie das Gespräch auf.

c) Tragen Sie das Gespräch mit verteilten Rollen vor.

d) Besprechen Sie die unterschiedlichen Gesprächsverläufe.

## Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe bietet sich die Arbeit in Dreiergruppen an. Die Fragen in Aufgabenteil a) sollen helfen, die Inhalte des Gesprächs und den Gesprächsverlauf zu strukturieren. Sowohl die 1. als auch die 2. Aufgabe können hierfür Argumente

liefern. U. U. könnte es auch sinnvoll sein, die Lernenden das Fallbeispiel aus der LE 1 „Der Sturz“, 2. Aufgabe noch einmal lesen zu lassen.

Das Gespräch selbst sollte dann auf einem Extrablatt notiert werden.

Unterstützen Sie die Gruppen in der Arbeitsphase ggf. mit konstruktiven Hinweisen. Erwähnen Sie z. B., dass Bewohner von Pflegeheimen viel häufiger stürzen als ihre noch in der eigenen Wohnung lebenden Altersgenossen.

**4. Aufgabe:** Frau Sanchez rät zu verschiedenen Maßnahmen, um einen erneuten Sturz zu verhindern.



Kreuzen Sie die richtigen Maßnahmen zur Sturzprophylaxe an.

**Lösung:**

Zum Ein- und Aussteigen sollte man die Höhe des Bettes individuell einstellen.

Für eventuell auftretenden Schwindel sollte man sicheres Verhalten einüben.

Bei längeren Gehstrecken sollte man einen Stuhl zum Ausruhen bereitstellen.

Kursangebote für Senioren zur Verhütung von Stürzen sorgen vor allem für mehr Bewegung und Muskelkraft.

Für das Badezimmer gilt: Boden trocken halten!

**5. Aufgabe:** Maßnahmen zur Sturzprophylaxe finden in 4 Bereichen statt.



Schreiben Sie zu jedem Bereich geeignete Maßnahmen.

**Durchführungshinweis:**

Diese Aufgabe sollte möglichst in Kleingruppen bearbeitet werden. Besprechen Sie die Vorschläge zu den einzelnen Bereichen der Sturzprävention im Anschluss im Plenum.

**Lösungsvorschlag:**

Verbesserung der Motorik: Kraftübungen z. B. Knieheben im Sitzen, Aufstehen ohne Armeinsatz; Balanceübungen wie Verlagerung des Gleichgewichts, Einbeinstand üben; Koordinationsübungen z. B. gegengleiche Übungen (rechter Arm – linkes Bein) usw. Weisen Sie auch auf verschiedene Präventionsprogramme hin, wie z. B. das Sturzpräventionsprojekt „Ulmer Modell“ (siehe z. B. Roick 2019).

Optimierung des Allgemeinzustandes: Überprüfung der Medikation, Überprüfung der Kognition, Ernährungs- und Flüssigkeitszufuhr checken, Kontrolle der Vitalwerte (Blutdruck und Puls) usw.

Beratung: über das ermittelte Risiko und angemessene Maßnahmen: Anpassung der Wohnumgebung z. B. Haltegriffe, bodengleiche Übergänge, gute Lichtquellen, ausreichend Platz für Wendeflächen z. B. mit dem Rollator, Hausnotruf/Rufanlage; Optimierung externer Faktoren wie z. B. festes Schuhwerk, rutschfeste Schuhsohlen, saubere Sehhilfen, funktionierendes Hörgerät, Stolperfallen entfernen wie z. B. lose Kabel usw.

Bewegungsförderung: Motivation zur Bewegung und Aufklärung, geplante Mobilisation in den Tagesablauf einbauen, allgemeine Bewegung z. B. Treppe statt Lift benutzen, Polsterung von Hüftknochen - auch mit Hüftprotektoren, um im Rahmen der Bewegungsförderung Ängste zu reduzieren, „Sturztraining“ – Anleitung zum Verhalten bei Schwindel, Rufanlage nutzen und zum Gehen Begleitung ermöglichen usw.

|                       |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Prophylaxe</b>                                                                                                                                                       |
| <b>Baustein:</b>      | <b>6. Mobilitätsförderung als Querschnittsthema</b>                                                                                                                     |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Bewegung</li> <li>• Maßnahmen zur Förderung der Mobilität</li> <li>• Bewegung von immobilen Menschen</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben die Förderung der Mobilität als einen ganzheitlichen, umfassenden Ansatz.</li> <li>• beschreiben Faktoren, die die Mobilität älterer Menschen beeinflussen.</li> <li>• beschreiben Folgen von Immobilität.</li> <li>• beschreiben Bewegungsgeschichten als Mittel zur Förderung von Bewegung.</li> <li>• erklären die 5 Phasen der Immobilisierung nach Zegelin.</li> <li>• erklären Hilfsmittel zur Mobilisation von Pflegebedürftigen.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erarbeiten gemeinsam Bewegungsangebote und reflektieren diese.</li> <li>• entwickeln gemeinsam Übungen für ein Würfelspiel, das die Bewegung unterstützen kann.</li> <li>• erstellen gemeinsam einen Plan zur Anregung von Bewegung bei der Körperpflege.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilität</li> <li>• Bewegungsangebote</li> <li>• Hilfsmittel zur Mobilisation</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collage zum Thema Mobilität (LE 1)</li> <li>• Arbeit mit Bewegungsgeschichten (LE 2)</li> <li>• Spielen zur Förderung von Bewegung (LE 2)</li> <li>• Schreibanlässe (LE 3)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 4 ½ Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernende bitten, Materialien für eine Collage, z. B. Postkarten, Zeitungsartikel, Bilder, mitzubringen; ggf. eigene Materialien zur Verfügung stellen (LE 1)</li> <li>• ggf. Internetrecherche zum Begriff der Bettlägerigkeit ermöglichen und/oder eine Materialtheke anbieten (LE 1)</li> <li>• Plakate in unterschiedlichen Farben (mind. A2-Format, besser in A1-Format) bereitstellen (LE 1)</li> <li>• Ggf. Schaumstoffwürfel mit durchsichtigen Einschubtaschen (15x15 cm), alternativ einen großen Pappwürfel vorbereiten; Zettel/Karten und Filzstifte zur Verfügung stellen (LE 2)</li> <li>• Hilfsmittel zur Mobilisation für einen Praxistest zur Verfügung stellen, z. B. Unterarmgehstützen, Gleitmatte, Rollator, Rollstuhl, Drehscheibe, Rutschbrett (LE 3)</li> </ul> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Weiterführende<br/>Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zur Bettlägerigkeit: Zegelin, Angelika (2013): Festgenagelt sein. Der Prozess des Bettlägerigwerdens. 2. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber.</li><li>• Zum Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität: Görres, Stefan/Rothgang, Heinz (2016): Modellhafte Implementierung des Expertenstandard-Entwurfs „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“ (ExMo). Abschlussbericht. URL: <a href="https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandard/2016-08-31_Pflege_Abschlussbericht_ExMo.pdf">https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandard/2016-08-31_Pflege_Abschlussbericht_ExMo.pdf</a> [30.10.2018].</li></ul> |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Grundlagen der Bewegung

## 1. Aufgabe: Was ist Mobilität?



- a) Erstellen Sie eine Collage zum Thema Mobilität.  
Nutzen Sie dafür mitgebrachte Materialien,  
z. B. Bilder oder Zeitungsartikel.  
Gestalten Sie die Collage übersichtlich und gut lesbar.
- b) Bestimmen Sie einen Gruppensprecher/  
eine Gruppensprecherin.  
Diese/r stellt Ihre Collage im Plenum vor.  
Anschließend werden alle Collagen aufgehängt.
- c) Ist erkennbar, um welches Thema es geht?  
Wählen Sie die beste Collage.

## 2. Aufgabe: Wodurch wird die Mobilität im Alter beeinflusst?



- a) Schreiben Sie Ihre Antworten in Stichpunkten auf.
- b) Besprechen Sie Ihre Stichpunkte.

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Aufgabe: Immobilität kann verschiedene Folgen haben.**



Schreiben Sie einen ↑ vor die Begriffe, die zunehmen.



Schreiben Sie einen ↓ vor die Begriffe, die abnehmen.

---

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ↓ Beweglichkeit     | geistige Aktivität         |
| Balance             | soziale Aktivitäten        |
| Risiko für Stürze   | Risiko für einen Dekubitus |
| Muskelkraft         | Risiko für Thrombosen      |
| Ausdauer beim Gehen | Risiko für Pneumonien      |

**4. Aufgabe: Welche Ursachen hat Immobilität?**



a) Beobachten Sie während Ihres Praktikums  
bettlägerige oder immobile Pflegebedürftige.



b) Beantworten Sie die Fragen schriftlich.  
Nutzen Sie dafür Ihre eigenen Beobachtungen,  
die Patientenakte oder befragen Sie andere Pflegekräfte.

---

Wie viel Zeit verbringt der Bewohner liegend im Bett?

---

Zu welchen Anlässen wird er mobilisiert?

---

Seit wann liegt der Bewohner dauernd im Bett?

---



Gibt es eine Ursache oder einen Auslöser dafür?

---

Kann man bereits Folgen der Immobilität feststellen?

---

Falls ja, welche Folgen sind dies?

---

**c) Nennen Sie mindestens 3 häufige Ursachen für Immobilität.**

---

• 

---

• 

---

• 

---



# Grundlagen der Bewegung

## Einführung in das Thema: Warum Mobilitätsförderung als Querschnittsthema?

In der professionellen Pflege werden Expertenstandards verwendet. Aus diesen Richtlinien erarbeiten die jeweiligen Einrichtungen dann für sich entsprechende Pflegestandards.

Der Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität“ wurde nach seiner Erarbeitung bis 2016 modellhaft in verschiedenen Pflegeeinrichtungen implementiert. Es wurde eine Beobachtungsstudie durch die Universität Bremen durchgeführt (vgl. Görres/Rothgang 2016).

Die Erprobung ergab die Praxistauglichkeit dieses Expertenstandards sowie geringe Einführungskosten. Die Wirksamkeit an sich wurde hingegen noch nicht eindeutig nachgewiesen. Der erweiterte Qualitätsausschuss Pflege, der Vertreter der Kostenträger, schlug daraufhin im Februar 2018 eine freiwillige Einführung für zunächst 2 Jahre vor. Parallel dazu soll dieser Standard aktualisiert und eine Begleitforschung durchgeführt werden.

Die Förderung der Mobilität ist nicht explizit einer speziellen Prophylaxe zuzuordnen. Sie ist vielmehr als ganzheitlicher, umfassender Ansatz zu betrachten, der die verschiedensten mobilitätsfördernden Maßnahmen verschiedener Prophylaxen (z. B. in den Bereichen der Vorbeugung von Pneumonien, Stürzen, Thrombosen und Dekubitus etc.) abdeckt. Die Grundidee ist eine Vernetzung möglichst vieler Prophylaxen im Kontext der Mobilisierung.

### 1. Aufgabe: Was ist Mobilität?



- a) Erstellen Sie eine Collage zum Thema Mobilität. Nutzen Sie dafür mitgebrachte Materialien, z. B. Bilder oder Zeitungsartikel. Gestalten Sie die Collage übersichtlich und gut lesbar.
- b) Bestimmen Sie einen Gruppensprecher/eine Gruppensprecherin. Diese/r stellt Ihre Collage im Plenum vor. Anschließend werden alle Collagen aufgehängt.
- c) Ist erkennbar, um welches Thema es geht? Wählen Sie die beste Collage.

**Durchführungshinweis:**

Fordern Sie die Lernenden rechtzeitig vor dieser Unterrichtssequenz auf, Material zu sammeln, das aus ihrer Sicht etwas mit dem Thema Bewegung/Mobilität zu tun hat. Dies können z. B. Postkarten, Zeitungsartikel, Bilder aus Zeitschriften oder aus dem Internet sein. Stellen Sie auch eigenes Material zur Verfügung. Zudem sollte ein Moderationskoffer mit ausreichend Klebern, Scheren, bunten Kärtchen usw. verfügbar sein.

Die Herstellung der Collage erfolgt in Gruppenarbeit. Dafür werden Plakatkartons in unterschiedlichen Farben benötigt (Größe mind. A2, besser noch A1-Format). Im Raum sollten gute Arbeitsmöglichkeiten geschaffen werden: große Tischfläche, genügend Platz zwischen den einzelnen Gruppen bzw. weitere Ausweichräume. Zudem sollte es Möglichkeiten geben, die fertigen Collagen gut an den Zimmerwänden platzieren zu können. Auch sollte jederzeit die Option der Internet-Recherche gegeben sein.

Die beste Collage gewinnt einen Preis! Bewertungskriterien könnten der Bezug der Collage zur Aufgabenstellung, die sorgfältige Gestaltung, Phantasie/Kreativität und die (fachliche) Aussagekraft sein. Überlegen Sie sich im Vorfeld dieser Stunde, woraus der Preis bestehen könnte.

**Auswertungshinweis:**

Besprechen Sie im Anschluss, dass eine eindeutige Definition für Mobilität nicht existiert. Grundsätzlich wird unter dem Begriff Mobilität Beweglichkeit, Schnelligkeit oder Gewandtheit verstanden. Aber auch Veränderlichkeit, Unbeständigkeit oder Wankelmut kann mit Mobilität in Verbindung gebracht werden.

Im Entwurf des Expertenstandards „Erhaltung und Förderung der Mobilität“ wird der Terminus „als die Eigenbewegung des Menschen mit dem Ziel, sich fortzubewegen oder eine Lageveränderung des Körpers vorzunehmen“ (vgl. [https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/qualitaet\\_in\\_der\\_pflege/expertenstandards/expertenstandards.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandards/expertenstandards.jsp) [30.10.2018]) verstanden.

In den neuen Begutachtungsrichtlinien des medizinischen Dienstes der Krankenkassen von 2017 zur Pflege-Einstufung wird Mobilität so formuliert: „Die Einschätzung richtet sich ausschließlich danach, ob die Person in der Lage ist, ohne personelle Unterstützung eine Körperhaltung einzunehmen/zu wechseln und sich

fortzubewegen“ (vgl. <https://www.mds-ev.de/themen/pflegebeduerftigkeit-und-pflegebegutachtung/begutachtungs-richtlinien.html> [30.10.2018]).

Mobilität und Bewegung sind sehr vielseitige und zum Teil nur schwer eingrenz-  
bare Themen mit vielen Dimensionen. So beinhaltet die physische Mobilität psy-  
chische, emotionale, kognitive und soziale Dimensionen (vgl. Huhn: 2017).

Häufig wird der Begriff jedoch eingeengt und in der Pflege v. a. auf Maßnahmen  
zur körperlichen Aktivierung bei Bettlägerigen und das Durchbewegen von Ge-  
lenken reduziert. Es ist daher wahrscheinlich, dass die Lernenden sich in ihren  
Collagen vor allem hiermit befassen. Machen Sie deutlich, dass der Begriff aber  
darüber hinausgeht und die Förderung von Mobilität als „Königin der Prophyla-  
xen“ gesehen werden kann.

Diskutieren Sie in diesem Zusammenhang ggf. über den Satz:  
„Der Mensch bewegt sich, wenn er ein Motiv zur Bewegung hat.“

## 2. Aufgabe: Wodurch wird die Mobilität im Alter beeinflusst?



a) Schreiben Sie Ihre Antworten in Stichpunkten auf.



b) Besprechen Sie Ihre Stichpunkte.

### Dozentenhinweis:

Mit dieser Aufgabe werden die Collagen aus der 1. Aufgabe gedanklich fortgeführt.  
Die Lernenden sollen dabei zunächst in Eigen- oder Partnerarbeit überlegen, wel-  
che Faktoren die Mobilität älterer Menschen beeinflussen. Anschließend werden  
diese Ideen im Plenum gesammelt.

### Lösungsvorschlag:

- Ab dem 40. Lebensjahr nehmen Muskelstärke und Kraft ab. Davon ist am stärks-  
ten die Beinmuskulatur betroffen.
- Die Motorik einfacher und sich wiederholender Bewegungen ist verlangsamt.  
Auch die Reaktionszeit ist verlängert.
- Die Flexibilität und der Bewegungsradius von Gelenken nehmen ab.
- Muskeln und Sehnen nehmen an Elastizität ab.

- Veränderungen der Motorik, der Sensorik und der Kognition beeinflussen biomechanische Prozesse wie das Sitzen, das Stehen, sich Fortbewegen und die Balance.
- Die Gehgeschwindigkeit ist verlangsamt, die Schrittlänge wird kürzer und die Schritte werden unsicherer.
- Die Treppensteighöhe wird reduziert. Dies weist auf den Einfluss von Beinkraft, Muskelkoordination und Balance hin.
- Die Knochendichte verändert sich. Diese ist Ende 20 am höchsten, dann nimmt sie kontinuierlich ab. Besonders Frauen haben nach den Wechseljahren einen stärkeren Knochenverlust von ca. 2-3 Prozent pro Jahr.

### 3. Aufgabe: Immobilität kann verschiedene Folgen haben.



Schreiben Sie einen ↑ vor die Begriffe, die zunehmen.

Schreiben Sie einen ↓ vor die Begriffe, die abnehmen.

#### Lösung:

↓ Beweglichkeit | ↓ Balance | ↑ Risiko für Stürze | ↓ Muskelkraft |  
↓ Ausdauer beim Gehen | ↓ geistige Aktivität | ↓ soziale Aktivitäten |  
↑ Risiko für einen Dekubitus | ↑ Risiko für Thrombosen | ↑ Risiko für Pneumonien

### 4. Aufgabe: Welche Ursachen hat Immobilität?



a) Beobachten Sie während Ihres Praktikums  
bettlägerige oder immobile Pflegebedürftige.

b) Beantworten Sie die Fragen schriftlich.  
Nutzen Sie dafür Ihre eigenen Beobachtungen,  
die Patientenakte oder befragen Sie andere Pflegekräfte.

#### Durchführungshinweis:

Dieser Beobachtungsauftrag sollte möglichst während einer Praxisphase der Lernenden durchgeführt werden. Alternativ ist es auch möglich, die Fragen anhand von Fallgeschichten gemeinsam zu rekonstruieren.

Geben Sie, wenn nötig, weitere Hinweise zu den Fragen in Aufgabenteil b):

- Wie viel Zeit verbringt der Bewohner liegend im Bett? Als bettlägerig gilt, wer weniger als 5 Stunden am Tag das Bett verlässt.
- Zu welchen Anlässen wird er mobilisiert? z. B. zur Körperpflege, zu den Mahlzeiten, zum Spaziergang, zur Gruppenstunde, zum Fernsehen, wenn Besuch kommt usw.
- Seit wann liegt der Bewohner dauernd im Bett? z. B. seit einem Sturz, seit einer Klinikeinweisung usw.
- Gibt es eine Ursache oder einen Auslöser dafür? z. B. Sturzereignisse, chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen, Einsamkeit, fehlende Motivation wegen erlebter Sinnlosigkeit des Lebens oder auch Krankheitsgewinn durch die Bettlägerigkeit („Ich muss bestimmte Dinge nicht mehr selbst tun, andere sorgen sich um mich“) usw.
- Kann man bereits Folgen der Immobilität feststellen? z. B. Bewegungseinschränkungen wie steife, unbewegliche Gelenke ggf. schon vorhandene Kontrakturen, defekte Hautbereiche (Dekubitus), bereits erlebte Stürze (Angabe wie viele/wie häufig, ggf. mit welchen Verletzungen und Folgen), erlittene Lungenentzündungen, Thrombose usw.

Im Anschluss an Aufgabenteil b) berichten die Lernenden sich gegenseitig von ihren Beobachtungen.

Aufgabenteil c) sollte im Plenum besprochen werden.

### Lösung zu c):

- Kraftlosigkeit und Sturzereignisse z. B. Oberschenkelhalsbruch als Akutereignis
- sich langsam anbahnende Bettlägerigkeit durch zunehmende Schwäche, chronische Erkrankungen, hohes Lebensalter, Einsamkeit, alleine Leben
- fehlende Motivation oder möglicher Gewinn durch Bettlägerigkeit

### Auswertungshinweis:

In der Pflege wird der Begriff „Bettlägerigkeit“ ständig verwendet. Hierfür gibt es jedoch keine allgemeingültige Definition, was häufig zu Missverständnissen führt, da der Begriff sehr unterschiedlich verwendet wird. Lassen Sie die Lernenden selbst nach einer Definition recherchieren oder stellen Sie eigene Informationen bereit (siehe z. B. Angelika Zegelin (2013): „Festgenagelt sein“ – Der Prozess des Bettlägerigwerdens).

Weisen Sie auf grundsätzliche Risikofaktoren für Einschränkungen der Mobilität hin:

1. Physische Faktoren: Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates (Muskeln, Gelenke), Nervensystem (Steuerung der Bewegung und des Gleichgewichts), Herz-Kreislauf-System, Lunge, Übergewicht, Schmerzen, schlechtes Sehen
2. Psychische Faktoren: kognitive Einschränkungen, Depressionen, Motivation zur Bewegung, Isolation, Müdigkeit und Erschöpfung, Angst z. B. vor Stürzen
3. Umgebungsfaktoren: mangelhafte Ausstattung und Zugänglichkeit der Wohnung, schlechte Infrastruktur



# Maßnahmen zur Förderung der Mobilität

1. Aufgabe: Im Praktikum müssen Sie selbst Maßnahmen planen und durchführen, um Bewegung zu fördern.



- a) Lesen Sie den Text.

## Situation:

Sie machen ein 8-wöchiges Praktikum im Altenheim. Nachmittags helfen Sie bei der Aktivierung der Pflegebedürftigen. Sie haben die Aufgabe, entsprechende Angebote mitzugestalten. Dabei geht es nicht primär darum, die Pflegebedürftigen zu beschäftigen, sondern darum, Bewegung gezielt zu fördern.

In Ihrem Wohnbereich nehmen etwa 12 Pflegebedürftige an dem Bewegungs-Angebot teil. 2 von ihnen sitzen im Rollstuhl und 2 benutzen einen Rollator. Die meisten Pflegebedürftigen haben ihrem Alter entsprechende Einschränkungen. Sie können z. B. nicht gut sehen oder hören, haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder gehen unsicher. Ein Bewohner ist an Demenz erkrankt. Er nimmt regelmäßig teil, schaut aber häufig nur zu. Bei Aktionen, die ihn an frühere Interessen erinnern, macht er manchmal aktiv mit.



**b) Besprechen Sie die Fragen  
und beantworten Sie sie schriftlich.**

**Welche Angebote zur Bewegungs-Förderung kennen Sie?**

---

---

---

---

---

---

**Welche dieser Angebote eignen sich für die im Text beschriebene Gruppe?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Erfahrungen haben Sie selbst mit diesen Angeboten gemacht?**

---

---

---

---

---

---

## 2. Aufgabe: Bewegung lässt sich mit Hilfe von Geschichten fördern.



### a) Lesen Sie den Text.



Bewegungs-Geschichten werden nach den Interessen der Gruppenteilnehmer ausgewählt oder selbst entwickelt. Beim Erzählen einer Geschichte werden Bewegungen ausgeführt. Das regt die Fantasie an. Die Teilnehmenden können dabei in eine andere Welt eintauchen. Sie stellen sich in Gedanken schöne Aktivitäten oder Landschaften vor.

Folgende Themen eignen sich z. B. für solche Geschichten: Frühjahrsputz, Spaziergang, auf dem Marktplatz, Kuchen backen, ein Tag am Strand.

Ein Beispiel: Was ist alles zu tun, wenn das Haus geputzt wird? Die Teilnehmenden erhalten je ein großes Tuch aus Baumwolle. Dann führen sie passend zur Geschichte pantomimische Bewegungen durch. Die Geschichten können erzählt aber auch gesungen werden. In diesem Beispiel bietet sich das Lied „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und seht den fleißigen Waschfrauen zu“ an.

### b) Ergänzen Sie die Tabelle „Frühjahrsputz“ mit passenden Aktivitäten.

### c) Stellen Sie Ihre Aktivitäten im Kurs vor.

| Bewegungs-Geschichte „Frühjahrsputz“                                                                                                                                                               | Aktivitäten |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>Wir sind heute Morgen früh<br/>aufgestanden.</p> <p>Wir haben uns gedehnt,<br/>gewaschen und gefrühstückt.</p> <p>Wir haben sehr viel vor heute.</p> <p>Es ist unser großer Putztag.</p>        |             |
| <p>Zuerst wischen wir den Tisch ab.</p>                                                                                                                                                            |             |
| <p>Nun kommt der Fußboden an die Reihe.</p> <p>Wir fegen überall gründlich.</p> <p>Anschließend wird der Boden gewischt.</p>                                                                       |             |
| <p>Die Fenster putzen wir auch noch.</p> <p>Aber wir müssen zuerst unseren Lappen<br/>und den Eimer aus dem Keller holen.</p>                                                                      |             |
| <p>Jetzt putzen wir ein Fenster<br/>nach dem anderen.</p> <p>Das erste schaffen wir schnell.</p> <p>Aber dann werden wir immer langsamer.</p> <p>Wir sind vom vielen Putzen<br/>müde geworden.</p> |             |
| <p>Jetzt schaffen wir nur noch<br/>unsere Hemden zu bügeln.</p> <p>Mit Musik geht alles besser.</p> <p>Deshalb schalten wir das Radio ein.</p>                                                     |             |
| <p>Nun sind wir fertig und sehr erschöpft.</p> <p>Wir setzen uns auf unseren Sessel<br/>und ruhen uns aus.</p>                                                                                     |             |

### 3. Aufgabe: Auch mit Spielen kann man Bewegung unterstützen.



- a) Eine Möglichkeit ist, Bewegungen zu würfeln.  
Schreiben Sie Übungen auf,  
die auf dem Würfel stehen könnten.



*Hände vor dem Körper links und rechts herum kreisen.*



- b) Spielen Sie eine Bewegungs-Runde  
mit den von Ihnen ausgedachten Übungen.

- c) Diskutieren Sie: Welche weiteren Spiele fallen Ihnen ein?



# Maßnahmen zur Förderung der Mobilität

1. Aufgabe: Im Praktikum müssen Sie selbst Maßnahmen planen und durchführen, um Bewegung zu fördern.



a) Lesen Sie den Text.

b) Besprechen Sie die Fragen und beantworten Sie sie schriftlich.

## Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe geht es darum, evtl. vorhandenes Vorwissen bei den Lernenden zu aktivieren. Die Entwicklung von Ideen und die anschließende Beantwortung der Fragen sollten möglichst in Kleingruppen erfolgen. U. U. ist es sinnvoll die unten vorgenommene Einteilung in Übungen für Auge und Gehör, Tastsinn usw. vorzugeben, um die Ideenfindung anzuregen.

## Lösungsvorschlag:

Übungen für Auge und Gehör: Bewegungen werden verschiedenen Farben zugeordnet. Eine Farbe wird gezeigt oder genannt und die entsprechende Bewegung muss ausgeführt werden. Zum Beispiel wird bei „rot“ der rechte Arm über die Schulter angehoben, bei „gelb“ der linke Arm usw.

Übungen für den Tastsinn: Abwechselnd werden Körperteile benannt und berührt, einzelne Gesichtsteile werden abgetastet, z. B. ein Arm wird mit der Hand der anderen Seite abgeklopft.

Übungen für den Geruchssinn: Mit geschlossenen Augen werden die aktuellen Gerüche benannt bzw. Erinnerungen an Gerüche der Kindheit aufgezählt, z. B. Zimt für Weihnachten, Veilchenduft für den Frühling usw. Im Frühling bietet sich z. B. eine Bewegungsstunde im Freien an.

Übungen für den Geschmackssinn: Lebensmittel zu den Geschmäckern süß, sauer, bitter und salzig sollen benannt werden. Dazu kann man die Geschmacksrichtungen durch Mimik und Gestik darstellen, z. B. bei „sauer“ das Gesicht entsprechend verziehen.

Übungen für den Hörsinn: Nach Musik sich frei im Raum bewegen: Nach Aufforderung stellt man sich neben, auf, vor, hinter oder über etwas.

Übungen für den Gleichgewichtssinn: Beispielsweise über ein aufgeklebtes Band gehen oder auf einem Farbpunkt mit geschlossenen Augen ca. 30 Sekunden auf der Stelle gehen. Anschließend stellt man die Frage: Wo steht man?

### Auswertungshinweis:

Besprechen Sie die in den Gruppen ausgearbeiteten Bewegungsangebote im Plenum. Weisen Sie darauf hin, dass die Übungen an jeden Pflegebedürftigen individuell angepasst werden müssen.

Geben Sie den Lernenden im Auswertungsgespräch Informationen zu grundsätzlichen Bewegungskonzepten, z. B. Kinästhetik/Kinaesthetics und Bobath:

Kinaesthetics beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens. Kinaesthetics basiert auf der Wahrnehmung und Erfahrung der eigenen Bewegung. Dabei interessiert v. a. die Interaktion durch Berührung und Bewegung. Aufgrund gewachsener Nachfrage ist Kinaesthetics heute ein europäisches Bildungsnetzwerk. Die Auseinandersetzung damit kann Menschen jeden Alters persönlich oder beruflich weiterbringen. In Berufen, in denen Körperkontakt selbstverständlich ist, wird Kinaesthetics besonders geschätzt. Es fördert die Qualität der eigenen Bewegung und die Qualität der Pflege, Betreuung oder Therapie (vgl. [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de), Asmussen 2009).

Das Bobath-Konzept eignet sich für Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Dabei handelt es sich um ein ganzheitliches Pflege- und Therapiekonzept, dessen Ziel das Wiedererlernen der Bewegungsfähigkeit des Betroffenen ist. In der Rehabilitation nach einem Schlaganfall zählt es zu den am häufigsten angewendeten Therapieformen bei der Behandlung der Halbseitenlähmung (vgl. [www.bobath-konzept-deutschland.de](http://www.bobath-konzept-deutschland.de), Hammerla 2016).

Für den Ansatz nach Bobath ist das 24-Stunden Konzept charakteristisch. Das bedeutet, die Therapie wird nicht zeitlich begrenzt durchgeführt, sondern in die individuellen, alltagstypischen Aktivitäten integriert. Ziele sind die Sicherung der Vitalfunktionen, die Vermeidung weiterer körperlicher Schäden, die Hemmung von Spastiken, die Anbahnung von normalen und beidseitigen Bewegungen, die Vermeidung einer Überbelastung der betroffenen Seite, die Normalisierung der Wahrnehmung, die Anbahnung einer normalen Schluckmotorik sowie die Selbstständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens.



**2. Aufgabe: Bewegung lässt sich mit Hilfe von Geschichten fördern.**

a) Lesen Sie den Text.

---



b) Ergänzen Sie die Tabelle „Frühjahrsputz“ mit passenden Aktivitäten.

---



c) Stellen Sie Ihre Aktivitäten im Kurs vor.

---

**Durchführungshinweis:**

Erklären Sie den Lernenden, dass zu einer gelungenen Bewegungs-Geschichte auch ein guter Einstieg (z. B. eine allgemeine Lockerungsübung wie Strecken und Dehnen) sowie ein abrundendes Ende (z. B. verschiedene Körperpartien abklopfen oder ausstreichen) gehören.

Die praktische Darbietung sollte z. B. im Demo-Raum bzw. in einem Raum mit entsprechend Platz und Materialien erfolgen. Geben Sie bei Bedarf Hilfestellung oder ergänzen Sie die Übungen.

## Lösungsvorschlag:

| Bewegungs-Geschichte „Frühjahrsputz“                                                                                                                           | Aktivitäten                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wir sind heute Morgen früh aufgestanden. Wir haben uns gedehnt, gewaschen und gefrühstückt. Wir haben sehr viel vor heute. Es ist unser großer Putztag.        | <i>Arme im Wechsel rechts und links zur Decke strecken<br/>kreisende Bewegungen des Kopfes durchführen<br/>fiktiv kauen und Kaffee trinken</i> |
| Zuerst wischen wir den Tisch ab.                                                                                                                               | <i>Hände vor dem Körper kreisen, erst links herum, dann rechts herum</i>                                                                       |
| Nun kommt der Fußboden an die Reihe. Wir fegen überall gründlich. Anschließend wird der Boden gewischt.                                                        | <i>beide Arme gleichzeitig von rechts nach links schwingen</i>                                                                                 |
| Die Fenster putzen wir auch noch. Aber wir müssen zuerst unseren Lappen und den Eimer aus dem Keller holen.                                                    | <i>schnelle Marschier-Bewegungen, um das Treppenlaufen nachzuahmen</i>                                                                         |
| Jetzt putzen wir ein Fenster nach dem anderen. Das erste schaffen wir schnell. Aber dann werden wir immer langsamer. Wir sind vom vielen Putzen müde geworden. | <i>Hände vor dem Körper rechts und links schnell herum kreisen<br/>immer langsamer kreisen</i>                                                 |
| Jetzt schaffen wir nur noch unsere Hemden zu bügeln. Mit Musik geht alles besser. Deshalb schalten wir das Radio ein.                                          | <i>(fröhliche Musik einschalten)<br/>die Arme in Schulterhöhe anwinkeln und zur Musik hin und her bewegen</i>                                  |
| Nun sind wir fertig und sehr erschöpft. Wir setzen uns auf unseren Sessel und ruhen uns aus.                                                                   | <i>(ruhige Musik zur Entspannung einschalten)<br/>bequem hinsetzen, die Augen schließen und der Musik lauschen</i>                             |

### 3. Aufgabe: Auch mit Spielen kann man Bewegung unterstützen.



a) Eine Möglichkeit ist, Bewegungen zu würfeln. Schreiben Sie Übungen auf, die auf dem Würfel stehen könnten.

b) Spielen Sie eine Bewegungsrunde mit den von Ihnen ausgedachten Übungen.

c) Diskutieren Sie: Welche weiteren Spiele fallen Ihnen ein?

#### Lösungsvorschlag zu a):

- Fingerübungen z. B. strecken und einkrallen
- Knie beugen und die Füße im Wechsel links und rechts anheben (Vorstellung auf eine Leiter zu steigen)
- Arme abwechselnd links und rechts zur Decke strecken (Vorstellung Wäsche aufzuhängen)
- Arme in Schulterhöhe anwinkeln und hin- und herbewegen (Vorstellung zu bügeln)
- Arme und Hände im Wechsel links und rechts ausschütteln (wie wenn man z. B. ein Staubtuch ausschüttelt) usw.

#### Auswertungshinweis:

Sammeln Sie die Ideen zu a) an der Tafel, besser noch am Flipchart als Plakat. Dieses Plakat kann man für weitere Übungen und zur Erinnerung aufheben, welche Ideen schon vorhanden waren.

Besprechen Sie im Anschluss an Aufgabenteil c) Möglichkeiten für weitere Spiele im Plenum.

#### Durchführungshinweis zu c):

Stellen Sie einen Schaumstoffwürfel mit durchsichtigen Einschubtaschen zur Verfügung, Größe ca. 15 x 15 cm, alternativ kann auch ein großer Pappwürfel gebastelt werden. Zudem werden Zettel/Karten zum Beschriften und dicke Filzstifte benötigt. Die Aufgaben sollten für alte Menschen gut lesbar sein. Sie können alternativ auch als Symbolbild dargestellt werden.

Führen Sie die Bewegungsrunde im Stuhlkreis durch. Bei alten Menschen kann es hilfreich sein, dabei an einem Tisch zu sitzen, damit sie sich nicht zum Würfeln bücken müssen. Dies kann aber auch ein zusätzlicher Bewegungsanreiz sein und muss individuell entschieden werden.

Für die Bewegungsrunde braucht man mindestens 8 Mitspieler, maximal ca. 20. Bei mehr Lernenden sollte die Gruppe geteilt werden.

Wenn ein Bewegungsangebot gewürfelt wurde, macht die gesamte Gruppe die Übung mit. Zu beachten sind die individuellen Grenzen der Teilnehmenden im Altenheim. In der Lernendengruppe können die Bewegungen natürlich etwas „sportlicher“ ausfallen. Zwischendurch werden immer wieder kleinere Pausen eingelegt, um z. B. gut durchzuatmen. Anschließend wird weitergewürfelt.

Die Spieldauer richtet sich nach den Teilnehmenden. Als Rahmenvorgabe sind 10 bis 20 Minuten geeignet. Ein ausreichend großer Gruppenraum sollte in jedem Fall zur Verfügung stehen.

# Bewegung von immobilen Menschen

1. Aufgabe: Die wenigsten Menschen werden von heute auf morgen bettlägerig. Immobilisierung ist ein allmählicher Prozess.



- a) Lesen Sie die Phasen der Immobilisierung und die Beschreibungen.
- b) Ordnen Sie die Beschreibungen den Phasen zu.

## Die 5 Phasen der allmählichen Immobilisierung (nach Angelika Zegelin)

1. Phase: Instabilität

Betroffene sind immer häufiger auf einen Ort beschränkt, sie können sich nicht mehr ohne Hilfe fortbewegen

2. Phase: Ereignis

Betroffene liegen die meiste Zeit des Tages im Bett, in schweren Fällen verlassen sie das Bett gar nicht mehr

3. Phase: Immobilität

Betroffene bewegen sich mit Stock oder Rollator

4. Phase: Ortsfixierung

Betroffene stürzen, sie kommen ins Krankenhaus oder ins Heim

5. Phase: Bettlägerigkeit

Betroffene bewegen sich wenig, sie sitzen im Sessel oder Rollstuhl, evtl. können sie wenige Schritte selbst gehen



- c) Überlegen Sie sich zu jeder Phase ein Beispiel aus der Praxis. Schreiben Sie die jeweiligen Probleme oder Einschränkungen der Pflegebedürftigen in die Tabelle.

| Phase der Immobilisierung | Beispiel |
|---------------------------|----------|
| Instabilität              |          |
| Ereignis                  |          |
| Immobilität               |          |
| Ortsfixierung             |          |
| Bettlägerigkeit           |          |



2. Aufgabe: Um Pflegebedürftige zu mobilisieren,  
gibt es verschiedene Hilfsmittel.

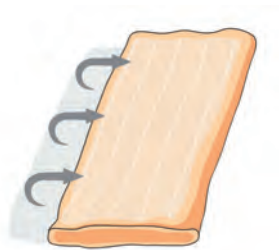


a) Sehen Sie sich die Bilder an.

b) Welche Hilfsmittel sind abgebildet?  
Ergänzen Sie die fehlenden Vokale a, e, i, o oder u.



\_nt\_r\_rm-G\_hstütz\_



Gl\_\_tm\_\_tt\_\_



P\_t\_\_nt\_nl\_ft\_r



R\_ll\_\_t\_r

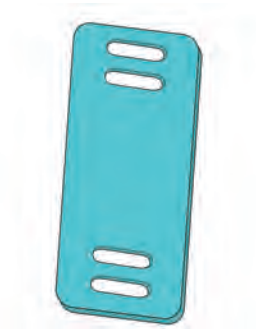




R\_\_llst\_\_hl



Dr\_\_h sch\_\_ \_\_b\_\_



R\_\_tschbr\_\_tt



c) Erklären Sie, wann und wie die Hilfsmittel benutzt werden.

### 3. Aufgabe: Wie können Sie im Pflegealltag Bewegungen anregen?



#### a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

##### **Fallbeispiel:**

Sie arbeiten im Pflegeheim Lutherstift und betreuen Frau Leißner bei der Körperpflege. Frau Leißner ist teilweise noch selbständig. Sie kann mit Hilfe aus dem Bett aufstehen und ein paar Schritte allein gehen. Das Gesicht kann sie sich selbst waschen und auch den Oberkörper vorne. Beim Rücken, dem Intimbereich und den Beinen und Füßen benötigt sie Hilfe.



- b) Schreiben Sie die Handlungen auf, die bei der Körperpflege von Frau Leißner notwendig sind. Schreiben Sie in Stichpunkten und achten Sie auf die Reihenfolge. Formulieren Sie zu jeder Handlung mindestens eine Anregung für eine Bewegung.

| Schritt                | Anregung für eine Bewegung                                                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| aus dem Bett aufstehen | Pflegekraft stellt das Kopfteil vom Bett hoch, hilft Frau Leißner beim Auf-die-Seite-drehen und Aufstehen |
|                        |                                                                                                           |
|                        |                                                                                                           |
|                        |                                                                                                           |
|                        |                                                                                                           |
|                        |                                                                                                           |

| Schritt | Anregung für eine Bewegung |
|---------|----------------------------|
|         |                            |
|         |                            |
|         |                            |
|         |                            |

# Bewegung von immobilen Menschen

1. Aufgabe: Die wenigsten Menschen werden von heute auf morgen bettlägerig. Immobilisierung ist ein allmählicher Prozess.



- a) Lesen Sie die Phasen der Immobilisierung und die Beschreibungen.
- b) Ordnen Sie die Beschreibungen den Phasen zu.
- c) Überlegen Sie sich zu jeder Phase ein Beispiel aus der Praxis. Schreiben Sie die jeweiligen Probleme oder Einschränkungen der Pflegebedürftigen in die Tabelle.
- d) Bilden Sie aus den Beispielen in der Tabelle korrekte Hauptsätze mit Nebensätzen. Verbinden Sie den Hauptsatz und den Nebensatz mit den Wörtern: weil, denn, da, deshalb, deswegen, sodass oder aufgrund.

## Lösung zu b):

1. Phase: Instabilität → Betroffene bewegen sich mit Stock oder Rollator
2. Phase: Ereignis → Betroffene stürzen, sie kommen ins Krankenhaus oder ins Heim
3. Phase: Immobilität → Betroffene bewegen sich wenig, sie sitzen im Sessel oder Rollstuhl, evtl. können sie wenige Schritte selbst gehen
4. Phase: Ortsfixierung → Betroffene sind immer häufiger auf einen Ort beschränkt, sie können sich nicht mehr ohne Hilfe fortbewegen
5. Phase: Bettlägerigkeit → Betroffene liegen die meiste Zeit des Tages im Bett, in schweren Fällen verlassen sie das Bett gar nicht mehr

## Lösungsvorschlag zu c):

| Phase der Immobilisierung | Beispiel                                                                                                                          |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Instabilität              | <i>Frau Celik geht zur Sicherheit mit Hilfsmittel z. B. Stock oder Rollator.</i>                                                  |
| Ereignis                  | <i>Herr Hausmann ist gestürzt und kommt in die Klinik.</i>                                                                        |
| Immobilität               | <i>Herr Diaz sitzt viel in seinem Zimmer in seinem Sessel und mag sich nicht bewegen.</i>                                         |
| Ortsfixierung             | <i>Frau Canetti kann nicht allein zur Toilette gehen und benötigt eine Pflegekraft, die ihr hilft.</i>                            |
| Bettlägerigkeit           | <i>Herr Koslowski liegt auch tagsüber im Bett, steht zum Essen nicht mehr allein auf und benötigt immer Hilfe beim Aufstehen.</i> |

## Lösungsvorschlag zu d):

Frau Celik ist instabil, weil sie zur Sicherheit beim Gehen einen Rollator oder Stock benutzt.

Herr Hausmann kommt ins Krankenhaus, da er in seinem Zimmer gestürzt ist und sich verletzt hat.

Herr Diaz ist immobil, weil er viel in seinem Zimmer im Sessel sitzt.

Frau Canetti kann nicht mehr allein zur Toilette gehen, deshalb braucht sie die Hilfe der Pflegekraft.

Herr Koslowski liegt auch tagsüber oft im Bett, denn er kann nicht mehr allein aufstehen.

### Auswertungshinweis:

Von Bettlägerigkeit spricht man erst dann, wenn ein großer Teil des Tages und der Nacht im Bett verbracht werden. Der Verlust von Mobilität passiert äußerst selten von jetzt auf gleich. Angelika Zegelin beschreibt dies als einen längerfristigen Prozess, der durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wird. Möglich sind anfängliche Gangunsicherheiten, die oft mit Hilfsmitteln über lange Zeit gut kompensiert werden können. Dann kann z. B. ein Ereignis eintreten, dass sich ungünstig auf die gesamte Beweglichkeit auswirken kann (z. B. ein Krankenhausaufenthalt oder ein Sturz). Weitere Zunahme der Bewegungseinschränkungen führt dann zu einer Fixierung an den Ort. Ein Wechsel des Ortes ist nur noch mit Hilfe möglich. Dies kann in eine totale Bettlägerigkeit münden. Die Betroffenen beschreiben ihren Zustand „wie festgenagelt“ bzw. „ans Bett gefesselt“. Sie verlieren das Gefühl für die Zeit - ihr Leben stagniert (Zegelin 2013: 107 ff.).

Beeinflussende konstante Faktoren sind z. B.: Individualität, Krankheit(-sverlauf), Weltsicht/Perspektive, Perspektiven der Pflegenden, Liegepathologie.

## 2. Aufgabe: Um Pflegebedürftige zu mobilisieren, gibt es verschiedene Hilfsmittel.



- a) Sehen Sie sich die Bilder an.
- b) Welche Hilfsmittel sind abgebildet? Ergänzen Sie die fehlenden Vokale a, e, i, o oder u.
- c) Erklären Sie, wann und wie die Hilfsmittel benutzt werden.

### Durchführungshinweis:

Aufgabenteil c) sollte in Partner- oder Kleingruppenarbeit gelöst werden. Möglich ist es auch, die Fotos der Hilfsmittel zu kopieren, auszuschneiden und verdeckt von den Lernenden ziehen zu lassen, die sie anschließend erklären.

Sollten einige der Hilfsmittel zur Verfügung stehen, können die Lernenden deren Funktionsweise im Anschluss praktisch testen.

### Lösung zu b):

Unterarm-Gehstützen | Gleitmatte | Patientenlifter | Rollator | Rollstuhl | Drehscheibe | Rutschbrett

### Lösung zu c):

Rollstühle helfen Menschen, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen nicht oder nicht gut gehen können, dabei, mobil zu sein. Innerhalb von Einrichtungen werden Pflegebedürftige damit von einem Ort zum anderen bewegt. Im Zimmer und im Wohnbereich dienen sie zur selbständigen Fortbewegung. Mit Hilfe eines Aufzugs ist Mobilität auch über verschiedene Etagen hinweg möglich. Rollstühle können z. B. bei Lähmungen dauerhaft genutzt werden.

Mit einem Rollator können sich Betroffene gehend fortbewegen. Sie werden dadurch in ihrer Selbständigkeit unterstützt. Rollatoren können in Pflegeeinrichtungen, in der eigenen Wohnung und auf der Straße eingesetzt werden. Sie sind dann den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend gestaltet. Rollatoren können Sitzflächen aufweisen und einen Korb, um Dinge zu transportieren.

Unterarmgehstützen werden häufig nach Operationen an der Hüfte, am Knie oder am Fuß eingesetzt. Um mit Unterarmgehstützen gut gehen zu können, muss der Patient trittsicher sein.

Um den Transfer vom Bett zum Stuhl oder von Bett zu Bett leichter zu machen, können Gleitmatten, Patientenlifter oder Rutschbretter zum Einsatz kommen. Mit einem Rutschbrett können Betroffene sich auch selbständig vom Stuhl zurück ins Bett bewegen. Ebenso kann für den Transfer vom Bett zum Stuhl eine Drehscheibe eingesetzt werden.

Ein Patientenlifter wird oft in Pflegeheimen zum Transfer eines Pflegebedürftigen in eine Badewanne verwendet.



**3. Aufgabe: Wie können Sie im Pflegealltag Bewegungen anregen?**

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.



b) Schreiben Sie die Handlungen auf, die bei der Körperpflege von Frau Leißner notwendig sind. Schreiben Sie in Stichpunkten und achten Sie auf die Reihenfolge. Formulieren Sie zu jeder Handlung mindestens eine Anregung für eine Bewegung.

**Durchführungshinweis:**

Ziel dieser Aufgabe ist es, einen Plan zu erstellen, wie im Rahmen der Körperpflege mehr Bewegung angeregt werden kann. Dabei ist zu beachten, dass kein zusätzliches Personal eingeplant wird. Dies sollte möglichst im Rahmen einer Partnerarbeit überlegt werden. Die Auswertung erfolgt im Plenum.

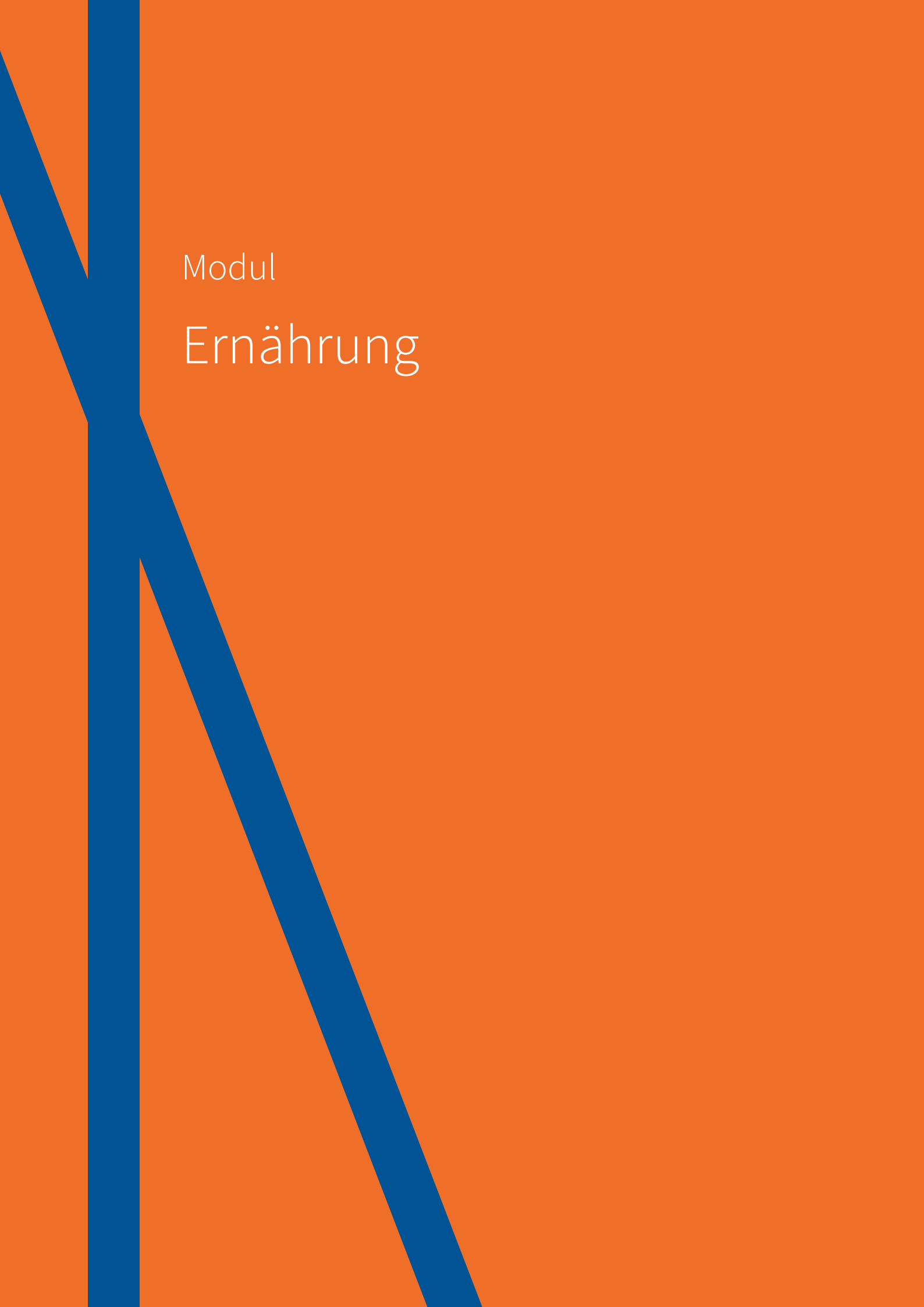
**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Ggf. ist es notwendig, bei dieser Aufgabe etwas Hilfestellung zu leisten: Geben Sie z. B. die bei der Körperpflege notwendigen Schritte vor und lassen Sie nur die Anregungen für Bewegungen von den Lernenden ausarbeiten.

**Lösungsvorschlag:**

- zur Nasszelle gehen → Pflegekraft (PK) begleitet Frau Leißner und gibt nur Unterstützung, wenn nötig, PK vermittelt Sicherheit und gibt Anleitung, gut mit dem Fuß abzurollen, gut durchzuatmen, die Balance zu halten, sich ggf. zu räkeln/zu strecken auf dem kurzen Weg
- Waschen vorbereiten → Frau Leißner versucht, im Bad möglichst alles allein zu machen, lässt zunächst das Wasser ins Waschbecken ein
- streckt sich, dreht den Wasserhahn auf, rückt sich ggf. Hocker heran, PK unterstützt bei Bedarf punktuell, PK gibt Anregung zum Dehnen
- ausziehen → Frau Leißner zieht sich selbst das Nachthemd aus, PK gibt Tipp, sich weit hoch zu strecken, zu dehnen, hilft ggf. das Nachthemd über den Kopf zu ziehen
- Waschlappen über die Hand streifen → PK legt ggf. den Waschlappen so bereit, dass Frau Leißners Hand leicht hineinschlüpfen kann

- Gesicht waschen und abtrocknen → PK reicht ggf. das Handtuch an oder fordert Frau Leißner auf, sich selbst nach dem Handtuch zu strecken oder zu neigen
- Waschlappen im Waschbecken auswaschen → PK fordert Frau Leißner auf, die Hände im Wasser zu baden, die Finger zu spreizen, zu beugen, das Handgelenk zu kreisen
- Brust und Bauch waschen und abtrocknen → PK unterstützt bei Bedarf, fordert Frau Leißner auf, sich auch seitlich nach rechts und links nach unten zu bewegen, um die Flanken zu dehnen
- Teil der Beine (Oberschenkel) waschen → PK hilft und unterstützt entsprechend, fordert Frau Leißner auf die Oberschenkelmuskeln einmal kräftig anzuspannen und wieder zu lösen oder sich auf die Ballen zu stellen, etwas zu halten und wieder die Fersen abzusetzen
- Intimbereich waschen → Frau Leißner zieht sich am Waschbecken selbst in den Stand, PK wäscht den Intimbereich und fordert Frau Leißner auf, gut die Beine durchzudrücken, die Muskeln der Beine anzuspannen, das Gewicht auf den Füßen entsprechend zu verlagern
- Füße baden → PK stellt alles bereit, fordert Frau Leißner auf, die Füße im Wasser zu bewegen, ein wenig zu planschen, zu versuchen die Zehen einzukrallen und wieder zu strecken, das Sprunggelenk zu kreisen

The background is a solid orange color. A thick blue diagonal line runs from the top-left corner towards the bottom-right. A second blue line is vertical, starting from the top-left and extending downwards, intersecting the diagonal line. The text 'Modul' is positioned to the right of the intersection of these two lines.

Modul

Ernährung



|                       |                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Ernährung</b>                                                                                                                         |
| <b>Baustein:</b>      | <b>1. Grundlagen der Ernährungslehre</b>                                                                                                 |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen und Trinken</li> <li>• Die Lebensmittelgruppen</li> <li>• Die Nährstoffgruppen</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nennen verschiedene Bedeutungen des Essens für Menschen.</li> <li>• erklären die Lebensmittelgruppen.</li> <li>• erklären Eigenschaften und Vorkommen von Fetten, Kohlenhydraten, Eiweißen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutieren gemeinsam den Zusammenhang zwischen Ernährungszustand und altersbedingten Veränderungen.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bilanzieren und reflektieren ihre Lebensmittelzufuhr für einen Tag.</li> </ul>                                                                                                                           |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutsamkeit des Essens</li> <li>• Lebensmittelgruppen</li> <li>• Nährstoffgruppen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit Sprichwörtern und Redewendungen (LE 1)</li> <li>• Formulierungshilfen für Kausalsätze (LE 1)</li> <li>• Lesestrategietraining (LE 2)</li> <li>• Zwei Versionen eines Kreuzworträtsels (LE 2)</li> <li>• Memory zu den Nährstoffen (LE 3)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 4 ½ Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Sprichwörter/Redewendungen vorbereiten (LE 1)</li> <li>• ggf. eigene Rätsel erstellen (LE 2)</li> <li>• Memory-Karten bereitstellen (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Weiterführende Hinweise</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Essen und Trinken: Elmadfa, Ibrahim /Aign, Waltraute/Muskat, Erich/ Fritzsche, Doris (2015): Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2016/17 (GU Tabellenwerk Gesundheit). München: Gräfe und Unzer Verlag.</li> <li>• Zum Ernährungskreis der DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2019): DGE-Ernährungskreis. URL: <a href="http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/">http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/</a> [28.10.2019].</li> <li>• Zur Ernährungspyramide und zur Prüfung des Ernährungsverhaltens: Bundeszentrum für Ernährung (2019): Die Ernährungspyramide. Individuell und flexibel einsetzbar. URL: <a href="https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html">https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html</a> [28.10.2019].</li> </ul> |



# Essen und Trinken

## 1. Aufgabe: Menschen reden viel über Essen und Trinken.



Besprechen Sie: Welche Sprichwörter und Redewendungen zum Thema Essen und Trinken kennen Sie?



## 2. Aufgabe: Warum essen wir? Antworten Sie in einem Satz.



## 3. Aufgabe: Welche Bedeutung hat das Essen für uns?



a) Ordnen Sie die Begriffe den Erklärungen zu.

| Begriffe         | Erklärungen                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| der Genuss       | alles, was Menschen und Tiere essen                                                           |
| die Geborgenheit | besondere Interessen                                                                          |
| die Nährstoffe   | Freude, Begeisterung                                                                          |
| die Vorlieben    | Zustand, in dem man sich wohl und sicher fühlt                                                |
| die Nahrung      | Bestandteile der Nahrung, die Energie liefern und für den Stoffwechsel im Körper wichtig sind |

b) Lesen Sie den Text.

c) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten  
an die richtige Stelle im Text.

|                     |           |              |          |           |         |
|---------------------|-----------|--------------|----------|-----------|---------|
| <del>schmeckt</del> | Identität | funktioniert | Kindheit | Geschmack |         |
| Festen              | Biografie | Energie      | Freude   | gesund    | Familie |
| Nähe                | Gerichte  | Nährstoffen  |          |           |         |

Unsere Nahrung versorgt uns mit \_\_\_\_\_

und \_\_\_\_\_ .

Diese brauchen wir, damit unser Körper normal \_\_\_\_\_

und wir \_\_\_\_\_ und fit bleiben.

Aber wir essen auch, weil es uns \_\_\_\_\_ *schmeckt* \_\_\_\_\_

und uns \_\_\_\_\_ bereitet.

Gemeinsam mit anderen Personen zu essen,

lässt uns \_\_\_\_\_ und Geborgenheit spüren.

Besonders bei \_\_\_\_\_ spielt das Essen eine große Rolle.

An Feiertagen gibt es oft traditionelle \_\_\_\_\_ ,

wie zum Beispiel die Gans an Weihnachten oder das Lamm zum Zuckerfest.

Unsere Gewohnheiten beim Essen und unseren

entwickeln wir schon als Kind.



Unsere Kultur und unser soziales Umfeld, z. B. unsere \_\_\_\_\_ ,  
haben darauf einen großen Einfluss.

Erfahrungen aus der \_\_\_\_\_ begleiten uns ein Leben lang.

Essen ist ein wichtiger Teil unserer \_\_\_\_\_  
und unserer \_\_\_\_\_ .

#### 4. Aufgabe: Im Alter verändert sich die Ernährung.



- a) Sehen Sie sich die Grafik an.
- b) Erklären Sie: Wie hängen der Ernährungszustand und altersbedingte Veränderungen zusammen?



5. Aufgabe: Welche Veränderungen bei der Ernährung treten im Alter auf?



a) Lesen Sie die Aussagen in der Tabelle.



b) Recherchieren Sie, welche Aussagen richtig und welche falsch sind.  
Nutzen Sie dafür Lehrbücher oder das Internet.

c) Kreuzen Sie an.

d) Wie müssen die Aussagen, die Sie als falsch markiert haben, korrekt lauten?  
Schreiben Sie die richtigen Aussagen auf.

| Veränderungen im Alter                                        | richtig | falsch |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Appetit und Durstgefühl nehmen im Alter zu.                   |         | X      |
| Das Geschmacksempfinden verändert sich.                       |         |        |
| Kau- und Schluckbeschwerden treten häufig auf.                |         |        |
| Der Energiebedarf im Alter ist höher als bei jungen Menschen. |         |        |
| Die Muskelmasse und die Muskelkraft nehmen ab.                |         |        |
| Die geistige Leistung kann geringer werden.                   |         |        |
| Vitamine werden vom Körper besser verwertet.                  |         |        |

Richtige Aussagen:

*Appetit und Durstgefühl nehmen im Alter normalerweise ab.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Essen und Trinken

## 1. Aufgabe: Menschen reden viel über Essen und Trinken.



**Besprechen Sie: Welche Sprichwörter und Redewendungen zum Thema Essen und Trinken kennen Sie?**

### Durchführungshinweis:

Das Sammeln von bekannten Sprichwörtern und Redewendungen eignet sich, um die Lernenden zu aktivieren und auf das Thema Ernährung einzustimmen. Hierbei können bspw. zwei Gruppen gebildet und ein Wettbewerb durchgeführt werden: Welche Gruppe findet die meisten Sprichwörter und Redewendungen zum Thema Essen und Trinken?

Sollten keine eigenen Ideen kommen, können die folgenden Sprichwörter und Redewendungen verwendet (bspw. als Tafelbild) und ihre Bedeutung diskutiert werden.

- Das Auge isst mit.
- Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.
- Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein. (Hippokrates)
- Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.
- Wo die Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten.
- Ein voller Bauch studiert nicht gern.
- Gut gekaut, ist halb verdaut.
- Der Appetit kommt beim Essen.
- Liebe geht durch den Magen.
- Wir leben nicht, um zu essen. Wir essen, um zu leben. (Sokrates)

### Hinweis zur Sprachförderung:

Je nach Beteiligung und kulturellem Hintergrund der Lernenden bietet sich hier auch ein interkultureller Austausch an. Die Muttersprache von Lernenden nicht-deutscher Herkunftssprache kann einbezogen werden, indem Sprichworte in den verschiedenen Sprachen an der Tafel gesammelt werden. Mitunter haben Sprichworte in unterschiedlichen Sprachen andere Bedeutungen oder gleiche/ähnlich Bedeutungen aber es werden andere Begriffe genutzt.

**2. Aufgabe: Warum essen wir?**

Antworten Sie in einem Satz.

**Durchführungshinweis:**

Bei dieser Übung können die Lernenden reihum antworten. Sie haben so die Möglichkeit, alle Lernenden in den Unterricht einzubinden und ein breites Antwort- bzw. Meinungsbild zu erstellen. Die Antworten können hierfür bspw. an der Tafel gesammelt werden. Einzelne, ggf. auch überraschende Punkte, können anschließend ausführlicher besprochen werden.

**3. Aufgabe: Welche Bedeutung hat das Essen für uns?**

a) Ordnen Sie die Begriffe den Erklärungen zu.

b) Lesen Sie den Text.

c) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten an die richtige Stelle im Text.

**Durchführungshinweis:**

Aufgabenteil a) dient der Vorentlastung des Lesetextes und sollte im Plenum bearbeitet werden.

**Lösung zu a):**

der Genuss: Freude, Begeisterung | die Geborgenheit: Zustand, in dem man sich wohl und sicher fühlt | die Nährstoffe: Bestandteile der Nahrung, die Energie liefern und für den Stoffwechsel im Körper wichtig sind | die Vorlieben: besondere Interessen | die Nahrung: alles, was Menschen und Tiere essen

**Lösung zu c):**

Energie | Nährstoffen | funktioniert | gesund | schmeckt | Freude | Nähe | Festen | Gerichte | Geschmack | Familie | Kindheit | Biografie | Identität

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Lückentexte eignen sich gut zur Einführung oder Anwendung neuer (Fach-)Begriffe. Sie lassen sich leicht erstellen und entsprechend dem Niveau der Lernenden anpassen. Zur Erleichterung wurden die einzusetzenden Begriffe hier genau vorgegeben. Für fortgeschrittene Lernende können Sie bspw. keine Begriffe vorgeben oder nur Begriffsgruppen oder Teile der Lösungswörter.

#### 4. Aufgabe: Im Alter verändert sich die Ernährung.



a) Sehen Sie sich die Grafik an.

b) Erklären Sie: Wie hängen der Ernährungszustand und altersbedingte Veränderungen zusammen?

##### Durchführungshinweis:

Um die Bedeutung der Ernährungslehre zu unterstreichen und das vorhandene Wissen der Teilnehmenden (zum Teil aus Vorkursen) zu erfahren, bietet sich die Arbeit mit der Grafik an.

##### Auswertungshinweis:

Es ist anzunehmen, dass die meisten Lernenden in der Grafik folgenden Zusammenhang erkennen: Altersbedingte Veränderungen führen zu einer schlechteren Aufnahme und Verwertung der Nahrung und damit zu einem schlechteren Ernährungszustand, welcher wiederum die altersbedingten Veränderungen verstärkt. Ein Teufelskreis. Machen Sie aber auch deutlich, dass ein guter Ernährungszustand altersbedingte Abbauprozesse verlangsamen kann und die Nahrung dann weiterhin gut aufgenommen und verwertet werden kann.

##### Hinweis zur Sprachförderung:

Im Rahmen dieser Übung kann das Bilden von Kausalsätzen geübt werden. Geben Sie den Lernenden hierzu folgende Informationen an die Hand:

##### Redemittel: Kausalsätze

Sie geben **einen Grund oder eine Ursache** an.

Ein kausaler Nebensatz wird mit den Konjunktionen **da** oder **weil** gebildet.

**Da** wird häufig verwendet, wenn der Nebensatz **am Anfang des Satzes** steht.

Beispiel: *Da Frau Wieger sich gesund ernährt, ist sie für ihr Alter sehr fit.*

**Weil** wird häufig verwendet, wenn der Nebensatz **am Ende des Satzes** steht.

Beispiel: *Herr Yagmur ist sehr mager, weil sein Körper die Nahrung nicht mehr so gut verwerten kann.*

## 5. Aufgabe: Welche Veränderungen bei der Ernährung treten im Alter auf?



a) Lesen Sie die Aussagen in der Tabelle.

b) Recherchieren Sie, welche Aussagen richtig und welche falsch sind. Nutzen Sie dafür Lehrbücher oder das Internet.

c) Kreuzen Sie an.

d) Wie müssen die Aussagen, die Sie als falsch markiert haben, korrekt lauten? Schreiben Sie die richtigen Aussagen auf.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sollte die Aufgabe für geübte Lernende zu leicht sein und eine Recherche nicht notwendig, kann sie auch mithilfe des Vorwissens gelöst werden. In jedem Fall ist im Anschluss eine Besprechung im Plenum sinnvoll.

**Lösung: falsch:**

falsch: Appetit und Durstgefühl nehmen im Alter normalerweise ab.

richtig | richtig | falsch: Im Alter sinkt der Energiebedarf.

richtig | richtig | falsch: Im Alter kann der Körper die Vitamine nicht mehr so gut verwerten.



# Die Lebensmittelgruppen

## Der Ernährungskreis



## 1. Aufgabe: Welche Gruppen von Lebensmitteln gibt es?

a) Füllen Sie die Tabelle aus:

- Schreiben Sie die Lebensmittel auf, die Sie im Ernährungskreis sehen.
- Schreiben Sie sinnvolle Oberbegriffe für die Lebensmittelgruppen auf.

|                                         |          |      |        |                                          |                     |                                    |
|-----------------------------------------|----------|------|--------|------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| Fleisch,<br>Fisch,<br>Wurst<br>und Eier | Getränke | Obst | Gemüse | Getreide<br>und<br>Getreide-<br>produkte | Fette<br>und<br>Öle | Milch<br>und<br>Milch-<br>produkte |
|-----------------------------------------|----------|------|--------|------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|

| Nr. | Lebensmittel                                                                              | Lebensmittel-<br>gruppe |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1   |                                                                                           |                         |
| 2   |                                                                                           |                         |
| 3   | die Orange, die Traube, die Erdbeere,<br>die Birne, die Banane, der Apfel,<br>die Pflaume | das Obst                |
| 4   |                                                                                           |                         |
| 5   |                                                                                           |                         |
| 6   |                                                                                           |                         |
| 7   |                                                                                           |                         |



- b) Besprechen Sie:  
Was bedeutet die Größe der Kreissegmente  
beim Ernährungskreis?
- 
- c) Lesen Sie die Textabschnitte.
- 
- d) Ordnen Sie jedem Textabschnitt  
ein Segment des Ernährungskreises zu.  
Schreiben Sie dazu die entsprechende Zahl in den Kreis.
- 
- e) Schreiben Sie die Oberbegriffe aus der 1. Aufgabe  
hinter die Kreise.
- 

In der Mitte des Kreises sind die Getränke.  
Es ist notwendig ausreichend zu trinken,  
um gesund und leistungsfähig zu sein.  
Ein Erwachsener sollte jeden Tag  
mindestens 1,5 Liter Wasser  
oder energiereiche Getränke,  
z. B. ungesüßten Tee, trinken.



die Getränke

Gemüse bringt Farbe auf den Tisch.  
3 Portionen am Tag versorgen uns zudem  
mit Vitaminen, Mineralstoffen  
und sekundären Pflanzenstoffen.  
Eine Portion ist so viel,  
wie in eine Hand passt.  
Die enthaltenen Ballaststoffe  
machen lange satt.  
Gemüse hat meist wenige Kilokalorien.



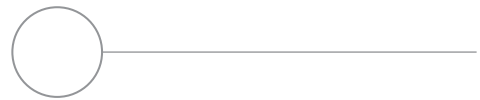
Milch und Milchprodukte, wie Joghurt,  
Quark und Käse enthalten viel Calcium.  
Es wird deshalb empfohlen,  
täglich Milchprodukte zu sich zu nehmen.



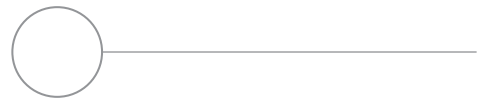
Zu den pflanzlichen Lebensmitteln gehören Kartoffeln und Getreideprodukte. Getreideprodukte sollten aus Vollkorngetreide bestehen. Zusammen mit Obst und Gemüse sollten sie den Hauptteil der täglichen Ernährung ausmachen.



Fette und Öle liefern wichtige Fettsäuren, die der Mensch nicht selbst herstellen kann. Fette sind Träger von Geschmackstoffen und fettlöslichen Vitaminen. Sie haben sehr viele Kilokalorien. Deshalb sollten wir mit Fett sparsam umgehen.



Obst hat viele verschiedene Aromen. Das bringt Abwechslung in den Speiseplan. Passend zur Jahreszeit, sollte man jeden Tag 2 Portionen Obst essen. Obst versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



Fleisch liefert wertvolles Eiweiß. Außerdem enthält Fleisch besser verfügbares Eisen als pflanzliche Lebensmittel. Trotzdem brauchen wir nicht viele tierische Produkte zu essen. Pro Woche reichen 300 bis 600 g Fleisch- und Wurstwaren, 3 Eier und 2 Fischportionen.



2. Aufgabe: Erinnern Sie sich an gestern.



a) Was haben Sie gegessen und getrunken?  
Schreiben Sie die Mengen der verzehrten Lebensmittel in die Tabelle.

b) Tragen Sie die Lebensmittelgruppen aus der 1. Aufgabe ein.

| Lebensmittelgruppen |              |              |             |                                      |           |                                                                                      |
|---------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Feste Nahrung       |              |              |             |                                      |           |                                                                                      |
| Getränke            |              |              |             |                                      |           |                                                                                      |
|                     | 1. Frühstück | 2. Frühstück | Mittagessen | Vesper oder<br>Nachmittags-<br>snack | Abendbrot | Zwischen-<br>mahlzeit<br>(alles, was<br>Sie zwischen-<br>durch essen<br>und trinken) |

### 3. Aufgabe: Wie viel sollte man wovon zu sich nehmen?



- a) Sehen Sie sich die Pyramide an und erklären Sie:
- Welche Lebensmittelgruppen sind dargestellt?
  - Was könnten die Kästchen bedeuten?
  - Was könnten die Farben bedeuten?

#### Die Ernährungspyramide





- b) Die richtige Menge für eine Portion lässt sich leicht mit den eigenen Händen herausfinden. Lesen Sie die Erklärung zu den Portionsgrößen und sehen Sie sich die Beispielbilder an.

### Wie viel ist eine Portion ...

|                                                |                                                           |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| großstückiges Obst/Gemüse:                     | 1 Hand voll                                               |
| kleinstückiges oder zerkleinertes Obst/Gemüse: | 2 Hände voll                                              |
| Obst-/Gemüsesaft:                              | 1 Hand voll (= 1 Glas)                                    |
| Fleisch/Fisch:                                 | 1 Hand(-teller) voll                                      |
| Beilagen (z. B. Kartoffeln, Nudeln, Müsli):    | 2 Hände voll                                              |
| Brot:                                          | 1 Hand(-teller) voll                                      |
| Süßigkeiten/Knabberkram:                       | 1 Hand voll                                               |
| Fett:                                          | wird in Esslöffeln gemessen<br>(Menge abhängig vom Alter) |





c) Zeichnen Sie Ihre eigene Ernährungspyramide mit den Lebensmitteln aus der 3. Aufgabe. Nutzen Sie dafür die Portionsgrößen.

d) Vergleichen Sie die beiden Pyramiden.



#### 4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel haben sich 15 Gemüsesorten versteckt.

##### Version 1



a) Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.

b) Markieren Sie die Wörter im Rätsel.

Sie finden die Wörter waagerecht von links nach rechts  
und senkrecht von oben nach unten.

**waagerecht:** ~~Blumenkohl~~ Karotte Linse Lauch Zwiebel

Kichererbse Paprika Gurke Radieschen

**senkrecht:** Bohne Zucchini Tomate ~~Brokkoli~~ Feldsalat Mais

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | I | B | S | N | T | X | J | I | K | Ö | P | E | N | H | A | F | F |
| K | A | R | O | T | T | E | O | R | T | E | O | G | G | U | R | K | E |
| I | N | O | C | X | T | A | M | Z | Ö | S | D | T | V | I | E | G | L |
| D | O | K | T | R | B | L | U | M | E | N | K | O | H | L | L | I | D |
| T | A | K | I | X | O | N | E | A | S | T | I | M | M | E | T | G | S |
| Y | N | O | R | A | H | A | K | I | N | O | P | A | P | R | I | K | A |
| L | O | L | A | C | N | E | U | S | T | A | N | T | W | I | S | S | L |
| A | L | I | N | S | E | X | N | T | Z | W | I | E | B | E | L | P | A |
| U | H | R | U | K | S | D | A | B | U | D | Y | G | E | F | B | H | T |
| T | Q | U | B | A | Ö | L | A | U | C | H | R | Ü | M | G | T | R | K |
| S | E | P | L | G | R | I | E | A | C | H | I | W | A | H | X | K | E |
| Ö | P | X | E | T | T | K | I | C | H | E | R | E | R | B | S | E | I |
| N | M | U | S | I | T | Z | L | R | I | C | H | V | R | E | R | D | F |
| R | A | D | I | E | S | C | H | E | N | A | U | K | T | A | N | T | Z |
| Q | R | G | H | H | U | M | I | F | I | Q | S | O | T | C | H | S | Z |



c) Schreiben Sie alle Wörter mit bestimmtem Artikel auf.

*der Brokkoli, der Blumenkohl,*

#### 4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel sind 15 Gemüsesorten versteckt.

Version 2



a) Markieren Sie 15 Wörter.

Sie finden die Wörter waagrecht von links nach rechts  
und senkrecht von oben nach unten.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | I | B | S | N | T | X | J | I | K | Ö | P | E | N | H | A | F | F |
| K | A | R | O | T | T | E | O | R | T | E | O | G | G | U | R | K | E |
| I | N | O | C | X | T | A | M | Z | Ö | S | D | T | V | I | E | G | L |
| D | O | K | T | R | B | L | U | M | E | N | K | O | H | L | L | I | D |
| T | A | K | I | X | O | N | E | A | S | T | I | M | M | E | T | G | S |
| Y | N | O | R | A | H | A | K | I | N | O | P | A | P | R | I | K | A |
| L | O | L | A | C | N | E | U | S | T | A | N | T | W | I | S | S | L |
| A | L | I | N | S | E | X | N | T | Z | W | I | E | B | E | L | P | A |
| U | H | R | U | K | S | D | A | B | U | D | Y | G | E | F | B | H | T |
| T | Q | U | B | A | Ö | L | A | U | C | H | R | Ü | M | G | T | R | K |
| S | E | P | L | G | R | I | E | A | C | H | I | W | A | H | X | K | E |
| Ö | P | X | E | T | T | K | I | C | H | E | R | E | R | B | S | E | I |
| N | M | U | S | I | T | Z | L | R | I | C | H | V | R | E | R | D | F |
| R | A | D | I | E | S | C | H | E | N | A | U | K | T | A | N | T | Z |
| Q | R | G | H | H | U | M | I | F | I | Q | S | O | T | C | H | S | Z |

c) Schreiben Sie alle Wörter mit bestimmtem Artikel auf.

*der Brokkoli, der Blumenkohl,*

---



---



---



---



---

5. Aufgabe: Man sollte 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen.



Wenn man zu jeder Mahlzeit eine Portion isst,  
lässt sich diese Empfehlung leicht umsetzen.



a) Überlegen Sie sich 5 Mahlzeiten,  
die man über den Tag verteilt essen kann.  
Jede Mahlzeit soll mindestens eine Portion Obst  
oder Gemüse enthalten.

b) Schreiben Sie Ihre Ideen in Sätzen auf.

- *Zum Frühstück schneide ich eine Banane und einen Apfel klein.  
Das Obst esse ich zusammen mit Müsli.*

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 

---

---

---

---

---

- 

---

---

---

---

---



# Die Lebensmittelgruppen

## Einführung in die Stunde:

Auf dem ersten Arbeitsblatt finden Sie eine eigene Darstellung des Ernährungskreises der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Dieser bildet eine wichtige Grundlage für die Bearbeitung der Aufgaben dieser Lerneinheit und kann vielfältig eingesetzt werden: zur Besprechung im Plenum, als Handreichung für die Lernenden, als vergrößertes Schaubild im Unterrichtsraum etc.

Nähere Information zum DGE-Ernährungskreis finden Sie im Internet: [www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de).

Weisen Sie unbedingt darauf hin, dass die Empfehlungen der DGE nicht unumstritten sind und teilweise als veraltet dargestellt werden (siehe z. B. hier: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72608/Empfehlungen-der-Deutschen-Gesellschaft-fuer-Ernaehrung-in-der-Kritik>). So wird z. B. kritisiert, dass die empfohlene kohlenhydratreiche Kost insbesondere für Menschen mit Insulinresistenz, Übergewicht, erhöhten Blutfetten oder Hypertonie kontraindiziert ist.

Trotz dieser Kritik sind die Ernährungsempfehlungen der DGE aber weiterhin offiziell anerkannt, weshalb wir sie diesem Baustein zugrunde legen. Es ist dennoch zu empfehlen, die Entwicklungen in diesem Bereich zu beobachten und eine eventuelle Überarbeitung der Richtlinien im Unterricht zu thematisieren.

Bei Fragen oder Diskussionen könnten Sie z. B. folgenden Kurzfilm zeigen: <https://www.swr.de/odyso/fragwuerdige-ernaehrungsleitlinien/-/id=1046894/did=17349798/nid=1046894/apg32b/index.html>.

**1. Aufgabe: Welche Gruppen von Lebensmitteln gibt es?****a) Füllen Sie die Tabelle aus:**

- Schreiben Sie die Lebensmittel auf, die Sie im Ernährungskreis sehen.
- Schreiben Sie sinnvolle Oberbegriffe für die Lebensmittelgruppen auf.

**b) Besprechen Sie:**

Was bedeutet die Größe der Kreissegmente beim Ernährungskreis?

**c) Lesen Sie die Textabschnitte.****d) Ordnen Sie jeden Textabschnitt einem Segment des Ernährungskreises zu.  
Schreiben Sie dazu die entsprechende Zahl in den Kasten.****e) Schreiben Sie die Oberbegriffe aus der 1. Aufgabe hinter die Kreise.****Durchführungshinweis zu a):**

Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass alle Lebensmittel mit dem dazugehörigen bestimmten Artikel aufgeschrieben werden sollen. Sollte der Artikel nicht bekannt sein, kann an dieser Stelle z. B. mit Wörterbüchern gearbeitet werden oder das Wissen aller Lernenden genutzt werden (Klassengespräch).



## Lösung zu a):

| Nr. | Lebensmittel                                                                                                      | Lebensmittelgruppe*                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1   | das Brot, die Backwaren,<br>die Nudeln, der Reis, die Kartoffeln                                                  | das Getreide, die<br>Getreideprodukte und<br>die Kartoffeln |
| 2   | der Brokkoli, die Möhre, die Tomate,<br>die Paprika, der Salat,<br>der Knoblauch, die Zucchini,<br>der Blumenkohl | das Gemüse<br>und der Salat                                 |
| 3   | die Orange, die Traube,<br>die Erdbeere, die Birne,<br>die Banane, der Apfel, die Pflaume                         | das Obst                                                    |
| 4   | die Milch, der Käse, der Quark, der<br>Joghurt                                                                    | die Milch,<br>die Milchprodukte                             |
| 5   | das Fleisch, der Fisch, die Eier                                                                                  | die tierischen Lebens-<br>mittel (außer Milchpro-<br>dukte) |
| 6   | die Margarine, die Butter,<br>die Pflanzenöle                                                                     | die Fette und die Öle                                       |
| 7   | das Wasser                                                                                                        | die Getränke                                                |

\* Die Oberbegriffe entsprechen den Namen des DGE-Ernährungskreises; Ausnahme Nummer 5: diese Lebensmittelgruppe heißt bei der DGE: Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Siehe auch: [www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/](http://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/) [13.7.2017].

**Auswertungshinweis zu a):**

Die Größe des Feldes bestimmt die empfohlene Verzehrmenge, d. h. je größer ein Feld ist, desto größere Mengen sollten aus dieser Gruppe verzehrt werden und umgekehrt.

Die Lebensmittel einer Gruppe weisen in Bezug auf die Nährstoffe eine ähnliche Zusammensetzung auf. Für eine ausgewogene Ernährung sollte aus allen Lebensmittelgruppen etwas verzehrt werden.

**Durchführungshinweis zu c) – e):**

Diese Übung gilt der Festigung und Vertiefung des Wissens über den Ernährungskreis und die Lebensmittelgruppen. Die Lernenden können alle Textabschnitte lesen oder Sie teilen diese gruppenweise auf. Anschließend können die Informationen und die Lösungen mündlich präsentiert werden.

**Lösung:**

7, die Getränke | 2, das Gemüse | 4, die Milchprodukte | 1, das Getreide | 6, die Fette und die Öle | 3, das Obst | 5, die tierischen Lebensmittel

**2. Aufgabe: Erinnern Sie sich an gestern.**

a) Was haben Sie gegessen und getrunken?  
Schreiben Sie die Mengen der verzehrten Lebensmittel in die Tabelle.

b) Tragen Sie die Lebensmittelgruppen aus der 1. Aufgabe ein.

**Durchführungshinweis:**

Gemäß der Aufgabenstellung sollen die Lernenden reflektieren, was sie am gestrigen Tag gegessen und getrunken haben. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihren Lernenden diese Form der Betrachtung und Bearbeitung schwerfällt, kann die Aufgabe auch in die Gegenwart oder die Zukunft gerichtet bearbeitet werden. Angepasste Aufgabenstellung: Schreiben Sie alles auf, was Sie heute essen und trinken./Schreiben Sie morgen alles auf, was Sie essen und trinken.

Die Auswertung des Ess- und Trinkprotokolls erfolgt mit der Bearbeitung der 4. Aufgabe.

**3. Aufgabe: Wie viel sollte man wovon zu sich nehmen?****a) Sehen Sie sich die Pyramide an und erklären Sie:**

- Welche Lebensmittelgruppen sind dargestellt?
- Was könnten die Kästchen bedeuten?
- Was könnten die Farben bedeuten?

**b) Die richtige Menge für eine Portion lässt sich leicht mit den eigenen Händen herausfinden. Lesen Sie die Erklärung zu den Portionsgrößen und sehen Sie sich die Beispielbilder an.****c) Zeichnen Sie Ihre eigene Ernährungspyramide mit den Lebensmitteln aus der 3. Aufgabe. Nutzen Sie dafür die Portionsgrößen.****d) Vergleichen Sie die beiden Pyramiden.****Durchführungshinweis:**

Aufgabenteil a) sollte im Plenum besprochen werden, damit das grundsätzliche Prinzip der Ernährungspyramide (siehe Auswertungshinweis) von allen verstanden wird.

Beim Aufgabenteil c) bietet sich ein zweischrittiges Vorgehen an: Die Mengen der verzehrten Lebensmittel werden zunächst anhand der angegebenen Portionsgrößen bestimmt. In einem zweiten Schritt zeichnen die Lernenden die von ihnen verzehrten Portionen in Pyramidenform und orientieren sich dabei an der Beispielpyramide.

**Auswertungshinweis:**

Bei der auf dem Arbeitsblatt abgebildeten Grafik handelt es sich um eine eigene Darstellung der aid-Ernährungspyramide (nähere Informationen dazu erhalten Sie hier: <https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html>). Die Ernährungspyramide ist ein alltagstaugliches System, mit dem allgemeine Ernährungsempfehlungen in die Praxis umgesetzt werden können. Die Lernenden haben damit die Möglichkeit, ihr eigenes Ernährungsverhalten zu reflektieren. Die Ergebnisse dürften für einige überraschend ausfallen.

Die Ampelfarben (grün = reichlich, gelb = mäßig, rot = sparsam) bieten eine erste anschauliche Orientierung, welche Lebensmittelgruppen in welchen Mengen verzehrt werden sollten.

Die genaue Anzahl der Portionen zeigen die einzelnen Bausteine der Pyramide (insg. 22), die nach dem 6 + 5 + 4 + 3 (+1) + 2 + 1-Prinzip angeordnet sind.

6 Portionen Getränke: Hierzu zählen Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und stark verdünnte Säfte.

Pure Säfte gelten wegen ihres Energiegehalts nicht als Getränk, sondern sind bei Obst einzuordnen.

Limonaden, Cola, Eistee und Fruchtnektare zählen zu den Süßigkeiten. Bis zu 4 Tassen Kaffee und schwarzer Tee gelten (bei Erwachsenen) als Getränk.

5 Portionen Gemüse, Salat, Obst: Zu dieser Gruppe gehören auch Tiefkühlprodukte und Konserven. Ebenso sind Hülsenfrüchte hierzu zu zählen.

Eine Portion Trockenobst ist deutlich kleiner (1/2 Hand), da weniger Wasser darin enthalten ist.

Ab und zu darf ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft eine der Portionen ersetzen. Stark gezuckerte Obstkonserven zählen zu den Extras.

4 Portionen Brot, Getreide, Beilagen: Brötchen, Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli, Reis, Nudeln und Kartoffeln sind in dieser Gruppe zu finden.

Pommes frites, Kartoffelpuffer oder Kroketten enthalten viel Fett und müssen daher zu den Beilagen + Fetten/Ölen gezählt werden oder zu den Extras.

Müsliriegel und Fruchtschnitten sind Süßigkeiten und damit Extras.

3 Portionen Milch/Milchprodukte + 1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei: Zu den Milchprodukten zählen auch Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark und Käse.

Milch gilt wegen ihres hohen Nährwerts nicht als Getränk.

Butter und Sahne haben einen hohen Fettanteil und gehören zu den Fetten. Fertige Fruchtjoghurts und Kindermilchprodukte haben i. d. R. einen hohen Zuckeranteil und sind damit bei den Extras einzuordnen.

Besonders fettreiche tierische Lebensmittel wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets müssen auch bei Fetten /Ölen einsortiert werden.

Speck hingegen gilt nur als Fett.

2 Portionen Fette und Öle: Hierzu zählen Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne und Majonäse.

Nüsse gehören zwar zum Obst, haben aber einen so hohen Fettanteil, dass sie hier einzuordnen sind.

1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks, Alkohol): Hier sind alle stark gezuckerten Produkte, sowie Fast Food, fettreiche Knabbereien und alkoholhaltige Getränke einzuordnen.

Die Portionsgrößen kann jeder Mensch leicht mit seinen eigenen Händen messen. So haben z. B. Kinder kleinere Hände als Erwachsene und essen damit auch kleinere Portionen.

#### 4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel haben sich 15 Gemüsesorten versteckt.

##### Version 1



- a) Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.

---
- b) Markieren Sie die Wörter im Rätsel. Sie finden die Wörter waagrecht von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

---
- c) Schreiben Sie alle Wörter mit bestimmtem Artikel unter das Rätsel.

---

#### 4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel sind 15 Gemüsesorten versteckt.

##### Version 2



- a) Markieren Sie 15 Wörter. Sie finden die Wörter waagrecht von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

---
- b) Schreiben Sie alle Wörter mit bestimmtem Artikel unter das Rätsel.

---

**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung des Buchstabenrätsels bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version 1: Die zu suchenden Wörter sind vorgegeben.

Version 2: Die Anzahl der zu suchenden Wörter ist vorgegeben.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sie können dieses Rätsel auch schwieriger oder leichter gestalten, indem Sie Webseiten im Internet zu Hilfe nehmen, mit denen Sie kostenfrei Ihr eigenes Buchstabenrätsel erstellen können, bspw. [www.suchsel.bastelmaschine.de](http://www.suchsel.bastelmaschine.de) oder [www.suchsel.net](http://www.suchsel.net).

**Lösung zu b):**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | I | B | S | N | T | X | J | I | K | Ö | P | E | N | H | A | F | F |
| K | A | R | O | T | T | E | O | R | T | E | O | G | G | U | R | K | E |
| I | N | O | C | X | T | A | M | Z | Ö | S | D | T | V | I | E | G | L |
| D | O | K | T | R | B | L | U | M | E | N | K | O | H | L | L | I | D |
| T | A | K | I | X | O | N | E | A | S | T | I | M | M | E | T | G | S |
| Y | N | O | R | A | H | A | K | I | N | O | P | A | P | R | I | K | A |
| L | O | L | A | C | N | E | U | S | T | A | N | T | W | I | S | S | L |
| A | L | I | N | S | E | X | N | T | Z | W | I | E | B | E | L | P | A |
| U | H | R | U | K | S | D | A | B | U | D | Y | G | E | F | B | H | T |
| T | Q | U | B | A | Ö | L | A | U | C | H | R | Ü | M | G | T | R | K |
| S | E | P | L | G | R | I | E | A | C | H | I | W | A | H | X | K | E |
| Ö | P | X | E | T | T | K | I | C | H | E | R | E | R | B | S | E | I |
| N | M | U | S | I | T | Z | L | R | I | C | H | V | R | E | R | D | F |
| R | A | D | I | E | S | C | H | E | N | A | U | K | T | A | N | T | Z |
| Q | R | G | H | H | U | M | I | F | I | Q | S | O | T | C | H | S | Z |

zu c):

der Brokkoli, der Blumenkohl, die Karotte, die Linse, der Lauch, die Bohne, der Mais, die Zwiebel, die Kichererbse, das Radieschen, die Zucchini, die Tomate, die Paprika, die Gurke, der Feldsalat

5. Aufgabe: Man sollte 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Wenn man zu jeder Mahlzeit eine Portion isst, lässt sich diese Empfehlung leicht umsetzen.



a) Überlegen Sie sich 5 Mahlzeiten, die man über den Tag verteilt essen kann. Jede Mahlzeit soll mindestens eine Portion Obst oder Gemüse enthalten.

b) Schreiben Sie Ihre Ideen in Sätzen auf.

### Lösungsvorschläge:

Zur Arbeit kann man geputzte Radieschen und Kohlrabi-Sticks mitnehmen.

Zum Mittagessen soll man ein Gericht mit hohem Gemüseanteil auswählen, zum Beispiel Ratatouille.

Zum Abendessen koche ich eine Kürbissuppe.

Zum Frühstück esse ich einen Joghurt mit Beerenfrüchten und Nüssen.

Zur Schule nehmen wir zwei Mandarinen und ein Sandwich mit, das mit Tomate, Avocado und Gurke belegt ist.

Mittags isst meine Freundin einen Teller Linsensuppe oder Falafel-Bällchen mit Hummus.

Zum Abendessen gibt es einen Blattsalat mit Paprika und Oliven.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

An dieser Stelle kann den Lernenden, die Schwierigkeiten haben, fünf Mahlzeiten zu formulieren, der Ernährungskreis als Unterstützung angeboten werden.





# Die Nährstoffgruppen

1. Aufgabe: Der Mensch nimmt mit der Nahrung verschiedene Nährstoffe auf.



Diese sind zum Überleben notwendig  
und haben unterschiedliche Aufgaben im Körper.

- a) Sehen Sie sich den Ernährungskreis an.
- b) Lesen Sie, welche Nährstoffgruppen es gibt.  
In welchen Lebensmitteln vermuten Sie besonders viel  
von den jeweiligen Nährstoffen?
- c) Besprechen Sie:  
Welche Aufgaben erfüllen die Nährstoffe vermutlich im Körper?

## Nährstoffgruppen:

- Fette: \_\_\_\_\_
- Kohlenhydrate: \_\_\_\_\_
- Eiweiße: \_\_\_\_\_
- Vitamine: \_\_\_\_\_
- Mineralstoffe: \_\_\_\_\_
- Sekundäre Pflanzenstoffe: \_\_\_\_\_



## 2. Aufgabe: Welche Eigenschaften hat Fett?



- a) Lesen Sie den Text einmal zügig durch.  
Sie müssen nicht alle Details verstehen.  
Welche Informationen im Text haben Sie besonders überrascht?
- 
- b) Lesen Sie den Text noch einmal.  
Markieren Sie dabei farblich die Informationen:
- zum Vorkommen (**grün**),
  - zu Aufgaben im Körper (**rot**),
  - zu Mangelerscheinungen (**blau**) und
  - zur Überdosierung (**gelb**).
- 

### Fette

Fett ist der größte **Energieträger**.

Eiweiße und Kohlenhydrate erzeugen nur halb so viel Energie wie Fett.

Um Energie zu gewinnen, können auch Kohlenhydrate genutzt werden.

Andere Funktionen von Fett können aber nicht ersetzt werden.

Einige Vitamine sind fettlöslich.

Das heißt, der Körper braucht Fett,  
um sie aus dem Darm aufnehmen zu können.

Fett wird in Fettzellen gespeichert.

Dort dient es als Energiereserve.

Fett ist für die Organe ein Wärmeschutz.

Fett schützt die Organe auch vor Druck.

Fett ist ein **Geschmacksträger**.

Fette unterscheiden sich in der Zusammensetzung ihrer **Fettsäuren**.

Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.

Die Fettsäuren haben verschiedene Auswirkungen auf die Gesundheit.

Zu viele **gesättigte Fettsäuren** führen zur Arteriosklerose.

Das ist eine Erkrankung der Blutgefäße.

Sie entsteht durch Ablagerungen, vor allem aus dem Fettstoffwechsel.

Durch diese Ablagerungen können die Blutgefäße enger werden.

Das kann einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall verursachen.

Gesättigte Fettsäuren sind in Lebensmitteln zu finden,  
die von Landtieren stammen.

Man sollte nicht mehr als ein Drittel gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** aus fettreichen Seefischen  
sind gesättigte Fettsäuren.

Sie schützen jedoch das Herz-Kreislauf-System.

Viel Fett enthalten zum Beispiel der Hering, der Lachs und die Makrele.

Pflanzenöle aus Raps, Oliven und Nüssen  
enthalten **ungesättigte Fettsäuren**.

Sie sollten täglich gegessen werden.

Ungefähr 30 % der Kalorien, die wir täglich zu uns nehmen,  
sollten aus Fett bestehen. Das sind etwa 60 bis 80 g Fett am Tag.  
Nimmt man zu viel Fett zu sich, kann das zu Übergewicht führen.

Man sollte wenig sichtbares Streich- und Bratfett verwenden.  
Viele Fette sind auch in Fertigprodukten, Kuchen, Süßigkeiten  
und Kartoffelchips enthalten.

In Deutschland essen viele Menschen mehr  
als die empfohlene Menge an Fett.  
Durchschnittlich 35 % der Kalorien werden hier durch Fett aufgenommen.

Ein Mangel an Fett tritt nur selten auf.

Bei zu wenig Fett kann man Hautekzeme bekommen.

|                                 | Fette                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Vorkommen:</b>               | <p>ungesättigt:</p> <p>gesättigt:</p> |
| <b>Aufgaben im Körper:</b>      | Geschmacksträger,                     |
| <b>Bei einem Mangel:</b>        |                                       |
| <b>Bei einer Überdosierung:</b> |                                       |

### 3. Aufgabe: Welche Eigenschaften haben die anderen Nährstoffgruppen?



- a) Suchen Sie sich eine Nährstoffgruppe aus.  
Lesen Sie die Eigenschaften dieser Nährstoffgruppe.
- 

- b) Unterstreichen Sie Wörter, die Sie nicht kennen.
- 

- c) Besprechen Sie: Was bedeuten diese Wörter?
-

|                                          | Kohlenhydrate                                                                    | Eiweiße                                                                                               | Vitamine                                                                                                              | Mineralstoffe                                                                                                              | Sekundäre Pflanzenstoffe                                                                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vor-<br/>kommen:</b>                  | in Brot, Backwaren,<br>Nudeln, Reis, Kartoffeln,<br>Obst, Süßigkeiten,<br>Zucker | in Ei, Fleisch,<br>Fisch, Milch,<br>Milchprodukten,<br>Soja, Hülsen-<br>früchten, Nüssen,<br>Getreide | in pflanzlichen<br>und tierischen<br>Produkten                                                                        | in pflanzlichen und<br>tierischen Produkten                                                                                | z. B. in Karotten, Kürbis,<br>Knoblauch, Zwiebeln, Tee,<br>Kaffee, Kohl, Kirschen,<br>Beeren, Soja, Leinsamen   |
| <b>Aufgaben<br/>im Körper:</b>           | liefern Energie,<br>machen satt, führen<br>zu regelmäßigem<br>Stuhlgang          | dienen als<br>Baustoff für<br>Zellen und<br>Botenstoffe                                               | sind notwendig<br>für den Stoff-<br>wechsel, die<br>Zellteilung, die<br>Enzym- und<br>Hormonbildung<br>und Sehvorgang | sind unter anderem<br>wichtig für Knochen<br>und Zähne, für den<br>Säure-Base-Haushalt<br>und den Energie-<br>stoffwechsel | sind keimtötend, senken<br>den Cholesterinspiegel,<br>senken das Krebsrisiko,<br>wirken entzündungs-<br>hemmend |
| <b>Bei einem<br/>Mangel:</b>             | Müdigkeit, geringere<br>Leistungsfähigkeit                                       | geringere<br>Leistungs-<br>fähigkeit,<br>geschwächtes<br>Immunsystem                                  | z. B.<br>Nachtblindheit,<br>Erblindung                                                                                | z. B. Muskelkrämpfe,<br>Blutarmut,<br>geschwächtes<br>Immunsystem                                                          | z. B. erhöhtes Risiko für<br>bestimmte Erkrankungen<br>und Krebsarten                                           |
| <b>Bei einer<br/>Über-<br/>dosierung</b> | Fettspeicher werden<br>aufgebaut                                                 | Nieren werden<br>belastet, Gicht                                                                      | Vergiftungs-<br>erscheinungen                                                                                         | Stoffwechsel-<br>störungen, Vergiftungs-<br>erscheinungen                                                                  | werden Nahrungs-<br>ergänzungsmittel<br>überdosiert sind<br>Vergiftungserscheinungen<br>möglich                 |

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for writing or drawing. The margins are consistent on all sides.

#### 4. Aufgabe: Nährstoff-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

**Wie viel Gramm Fett sollte eine erwachsene Person am Tag zu sich nehmen?**

- |                                               |                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> so wenig wie möglich | <input type="checkbox"/> 60 bis 80 Gramm  |
| <input type="checkbox"/> circa 30 Gramm       | <input type="checkbox"/> 70 bis 110 Gramm |

**Worin sind viele Omega-3-Fettsäuren enthalten?**

- |                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Olivenöl    |
| <input type="checkbox"/> Lachs  | <input type="checkbox"/> Rindfleisch |

**Welche Aufgaben haben Eiweiße im Körper?**

- |                                                     |                                                             |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sie machen satt.           | <input type="checkbox"/> Sie sind Baustoff für Zellen.      |
| <input type="checkbox"/> Sie sind Geschmacksträger. | <input type="checkbox"/> Sie senken den Cholesterinspiegel. |

**Welche Anzeichen für einen Mangel an Mineralstoffen gibt es?**

- |                                             |                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hautekzeme         | <input type="checkbox"/> geschwächtes Immunsystem |
| <input type="checkbox"/> verspannte Muskeln | <input type="checkbox"/> Blutarmut                |

**Welche Wirkungen haben sekundäre Pflanzenstoffe?**

- |                                                             |                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sie senken den Cholesterinspiegel. | <input type="checkbox"/> Sie senken das Krebsrisiko.      |
| <input type="checkbox"/> Sie belasten die Nieren.           | <input type="checkbox"/> Sie dienen dem Aufbau der Zähne. |



# Die Nährstoffgruppen

1. Aufgabe: Der Mensch nimmt mit der Nahrung verschiedene Nährstoffe auf. Diese sind zum Überleben notwendig und haben unterschiedliche Aufgaben im Körper.



- a) Sehen Sie sich den Ernährungskreis an.

---
- b) Lesen Sie, welche Nährstoffgruppen es gibt. In welchen Lebensmitteln vermuten Sie besonders viel von den jeweiligen Nährstoffen?

---
- c) Besprechen Sie:  
Welche Aufgaben erfüllen die Nährstoffe vermutlich im Körper?

---

## Durchführungshinweis:

Bevor es in den folgenden Aufgaben detailliert um die Eigenschaften und das Vorkommen der verschiedenen Nährstoffe gehen wird, sollen die Lernenden hier zunächst ihr Vorwissen nutzen und Vermutungen anstellen. Hierfür ist die Bearbeitung mit einer Partnerin/einem Partner oder in Kleingruppen möglich.

Teilen Sie für diese Aufgabe noch einmal den Ernährungskreis aus der LE 2 (Lebensmittelgruppen) aus.

## Lösungsvorschlag:

- Fette: z. B. Sonnenblumenöl, Butter
- Kohlenhydrate: z. B. Nudeln, Brötchen
- Eiweiße: z. B. Quark, Rindfleisch, Nüsse
- Vitamine: z. B. Brokkoli, Orangen, Tomaten
- Mineralstoffe: z. B. Trinkwasser, Joghurt
- Sekundäre Pflanzenstoffe: z. B. Paprika, Erdbeeren

## 2. Aufgabe: Welche Eigenschaften hat Fett?



a) Lesen Sie den Text einmal zügig durch. Sie müssen nicht alle Details verstehen. Welche Informationen im Text haben Sie besonders überrascht?

b) Lesen Sie den Text noch einmal.  
Markieren Sie dabei farblich die Informationen:

- zum Vorkommen (**grün**),
- zu Aufgaben im Körper (**rot**),
- zu Mangelerscheinungen (**blau**) und
- zur Überdosierung (**gelb**).

c) Ergänzen Sie die Tabelle.

**Durchführungshinweis:**

Die Bearbeitung des Textes dient zur Einführung in das Gebiet der Nährstoffgruppen. Gleichzeitig dient es der Auseinandersetzung mit einem Text, der viele fachliche Informationen enthält. Bieten Sie bei dieser Aufgabe den Lernenden viel Unterstützung, da sie auch als Vorbereitung für die 3. Aufgabe dient.

**Lösung:**

Vorkommen

ungesättigt: Pflanzenöle, Nüsse

Vorkommen

gesättigt: Lebensmittel von Landtieren (z. B. Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Butter), fettreiche Seefische (Omega-3-Fettsäuren)

Aufgaben im Körper: Geschmacksträger, Energieträger, Energiereserve, Wärmeschutz, Druckschutz, Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen aus dem Darm

Bei einem Mangel: Hautekzeme

Bei einer Überdosierung: Arteriosklerose (gesättigte Fettsäuren), Übergewicht

**3. Aufgabe: Welche Eigenschaften haben die anderen Nährstoffgruppen?**

- a) Suchen Sie sich eine Nährstoffgruppe aus. Lesen Sie die Eigenschaften dieser Nährstoffgruppe.

---
- b) Unterstreichen Sie Wörter, die Sie nicht kennen.

---
- c) Besprechen Sie: Was bedeuten diese Wörter?

---
- d) Schreiben Sie einen kurzen Text zu den Eigenschaften der Nährstoffgruppe.

---
- e) Lesen Sie Ihren Text vor.

---

**Durchführungshinweis:**

Im Unterschied zur 2. Aufgabe geht es hier darum, sich die Fachinhalte nicht aus einem Text sondern aus einer Tabelle zu erschließen. Dies erfordert Konzentrationsvermögen. Da die Tabelle zudem viele Fachwörter enthält, könnte es beim ersten Lesen Verständnisprobleme geben. Die Übung sollte daher möglichst in einer Kleingruppe bearbeitet werden, in der sich die Lernenden mit ihren Kompetenzen und ihrem Wissen ergänzen können. Sollte die Bedeutung einiger Wörter nicht innerhalb der Gruppe geklärt werden können, kann die Aufklärung im Plenum erfolgen.

In Aufgabenteil d) sollen die Stichpunkte aus der Tabelle in einen fortlaufenden Text verwandelt werden. Diese Übertragung könnte für einige Lernende schwierig sein. Dennoch sollten sie diese Aufgabe allein bewältigen. Ob der Inhalt der Tabelle tatsächlich verstanden wurde, wird sich im Aufgabenteil e) zeigen, wenn der selbst verfasste Text einem/r anderen Lernenden, möglichst aus einer anderen Gruppe, vorgestellt wird.

**4. Aufgabe: Nährstoff-Quiz**

Kreuzen Sie die richtigen Antworten an. Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

**Lösung:**

1. circa 30 g | 2. Lachs | 3. Baustoff für Zellen | 4. geschwächtes Immunsystem, Blutarmut | 5. senken den Cholesterinspiegel, senken das Krebsrisiko

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Ernährung</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Baustein:</b>      | <b>2. Besondere Ernährungsbedarfe</b>                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ernährungszustand</li> <li>• Allergien und Unverträglichkeiten</li> <li>• Unverträglichkeit von Milchzucker: die Laktose-Intoleranz</li> <li>• Unverträglichkeit von Gluten: die Zöliakie</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben, wie der Ernährungszustand einer Person beurteilt wird.</li> <li>• nennen die Bedeutung des Gewichts für die Beurteilung des Ernährungszustandes.</li> <li>• erklären Konsequenzen einer Mangelernährung.</li> <li>• nennen energiereiche Lebensmittel.</li> <li>• nennen Symptome bei Allergien.</li> <li>• beschreiben die Laktose-Intoleranz.</li> <li>• erklären die Zöliakie.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• berechnen den BMI.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht und Ernährungszustand</li> <li>• Laktose-Intoleranz</li> <li>• Zöliakie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierungshilfen für eine Bildbeschreibung (LE 2)</li> <li>• 2 Versionen einer Zuordnungsaufgabe (Organe/Symptome) (LE 2)</li> <li>• 2 Versionen der Schüttelsatzaufgabe zur Laktose-Intoleranz (LE 2)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 5 ¾ Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlagen zu Allergenen kopieren (LE 2)</li> <li>• ggf. eine Internetrecherche beim Thema Zöliakie ermöglichen oder Informationsmaterialien zur Verfügung stellen (LE 2)</li> </ul>                         |



# Der Ernährungszustand

## 1. Aufgabe: Wann ist ein Mensch gut oder schlecht ernährt?



### a) Lesen Sie den Text.



Die Frage, ob jemand gut oder schlecht ernährt ist, beantwortet der Ernährungszustand.

Um den Ernährungszustand zu beurteilen, wird das Gewicht bestimmt.

Pflegebedürftige werden mindestens einmal im Monat gewogen.

Die Ergebnisse werden dokumentiert.

So lässt sich feststellen,

ob ein Mensch zugenommen oder abgenommen hat.

2 Beispiele:

- Der pflegebedürftige Herr Höfer wiegt im Mai 80 kg.

Im August zeigt die Waage 76 kg an.

Herr Höfer hat keine Diät gemacht.

Das ist ein Gewichtsverlust von 5 % in 3 Monaten.

- Die 70 kg schwere pflegebedürftige Frau Obergföll verliert ungewollt 7 kg.

Das sind 10 % ihres anfänglichen Körpergewichts.

Die Gewichtsabnahme passierte innerhalb von 6 Monaten.

Beide Beispiele für eine ungewollte Gewichtsabnahme weisen auf eine chronische Mangelernährung hin.

Anzeichen einer Mangelernährung müssen ernst genommen werden.

Je früher behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Eine Mangelernährung führt langfristig dazu, dass

- man häufiger krank wird.
- man länger braucht, um wieder gesund zu werden.
- die Lebenserwartung sinkt.
- Muskelmasse und Muskelkraft abnehmen.
- man weniger leistungsfähig ist.
- man leichter stürzt und sich etwas bricht.

Hinter einem Gewichtsverlust können ernste Erkrankungen wie Krebs stecken.

Diese Krankheit verbraucht sehr viel Energie.

Körperfett und Muskelmasse nehmen drastisch ab.

Das führt zu einem ausgezehrteten Körperzustand, auch Kachexie genannt.

Auch Störungen im Wasserhaushalt beeinflussen das Körpergewicht.

Ansammlungen von Flüssigkeiten im Gewebe oder

Austrocknungszustände können das Gewicht beeinflussen.

**b) Lesen Sie die Wörterliste.**

**c) Unterstreichen Sie alle Wörter aus der Wörterliste im Text.**

**d) Besprechen Sie: Welche Wörter im Text sind Ihnen unbekannt?**

**Erklären Sie die Bedeutung der Wörter.**

**Nutzen Sie dafür Informationen aus dem Text oder von Ihnen bekannten Wörtern.**



**Wörterliste:**

Ernährungszustand

Muskelkraft

gewogen

stürzt

dokumentiert

ausgezehrt

Mangelernährung

beeinflussen

krank

Ödeme

2. Aufgabe: Nutzen Sie Ihr Wissen aus dem Text der 1. Aufgabe.



Welche Aussagen sind richtig und welche falsch?

Kreuzen Sie an.

Ergänzen Sie, wenn notwendig, die richtige Antwort.

|                                                                                                                 | richtig | falsch |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Einmal im Monat soll eine Pflegeperson das Gewicht der Pflegebedürftigen feststellen und dokumentieren.         |         |        |
| Ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust ist ein Anzeichen für eine dauerhafte Unterernährung.                      |         |        |
| Knochenbrüche und Stürze können die Ursache für Mangelernährung sein.                                           |         |        |
| Ein ausgezehrter Körperzustand kann durch Krebs entstehen, da diese Krankheit dem Körper viel Energie entzieht. |         |        |
| Der Wasserhaushalt des Körpers hat kaum Auswirkungen auf das Körpergewicht.                                     |         |        |

Richtige Antworten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Aufgabe: Gute Fragen – gute Antworten!



a) Schreiben Sie 5 Fragen auf,  
die der Text der 1. Aufgabe beantwortet.

b) Stellen Sie die Fragen Ihrem Sitznachbarn.  
Tragen Sie die Antworten in die Tabelle ein.

Hinweis: Stellen Sie keine Frage,  
die mit ja oder nein beantwortet werden kann.  
Benutzen Sie folgende Fragewörter:  
Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum?

| Frage                                             | Antwort                                                     |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wie oft werden pflegebedürftige Menschen gewogen? | Pflegebedürftige werden mindestens einmal im Monat gewogen. |
|                                                   |                                                             |
|                                                   |                                                             |
|                                                   |                                                             |
|                                                   |                                                             |
|                                                   |                                                             |

#### 4. Aufgabe: Übergewichtig oder untergewichtig?



- a) Sehen Sie sich die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) an.
- b) Berechnen Sie dann Ihren eigenen BMI. Nutzen Sie zur Beurteilung die Tabelle.

Um das Körpergewicht einzuschätzen, wird der Body-Mass-Index (BMI) berechnet. Dazu wird die Körpergröße benötigt. Die Formel für die BMI-Berechnung lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern})}$$

**Beispiel:** Frau Wohlfahrt hat ein Körpergewicht von 62 kg bei 1,66 m Körpergröße.

$$\text{BMI} = \frac{62 \text{ kg}}{(1,66 \text{ m} \times 1,66 \text{ m})}$$

$$\text{BMI} = \frac{62 \text{ kg}}{2,75 \text{ m}^2}$$

$$\text{BMI} = \underline{\underline{22,5 \text{ kg/m}^2}}$$

Setzen Sie jetzt Ihre Zahlen ein.

Körpergewicht: \_\_\_\_\_ kg

Körpergröße: \_\_\_\_\_ m

**Tipp:** Rechnen Sie in 3 Schritten!

**1.** Berechnen Sie den unteren Wert.  
Notieren Sie das Zwischenergebnis.

$$\text{_____ m} \times \text{_____ m} = \text{_____ m}^2$$

**2.** Schreiben Sie das Zwischenergebnis unten in die Formel. Schreiben Sie das Körpergewicht oben in die Formel.

$$\text{BMI} = \frac{\text{_____ kg}}{\text{_____ m}^2}$$

**3.** Berechnen das Endergebnis.

$$\text{BMI} = \underline{\underline{\text{_____ kg/m}^2}}$$

| BMI-Einteilung für Männer und Frauen von 18 bis 65 Jahren |                                 |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Untergewicht                                              | unter 18,5 kg/m <sup>2</sup>    |
| Normalgewicht                                             | 18,5 bis 24,9 kg/m <sup>2</sup> |
| Übergewicht                                               | 25 bis 29,9 kg/m <sup>2</sup>   |
| Fettleibigkeit (Adipositas)                               | über 30 kg/m <sup>2</sup>       |

Bei über 65-Jährigen gilt ein BMI-Wert unter 20 kg/m<sup>2</sup> als Untergewicht.  
Im hohen Alter sogar ein Wert unter 22 kg/m<sup>2</sup>.  
Im Gegensatz zum jungen Erwachsenenalter ist ein höherer BMI im Alter von Vorteil.  
Als Übergewicht zählt dann erst ein BMI von mehr als 29 kg/m<sup>2</sup>.  
Krankhaftes Übergewicht belastet den Körper in jedem Alter.  
Es begünstigt das Auftreten von Bluthochdruck, Diabetes mellitus,  
Gelenkverschleiß und einigen Krebsarten.



- c) Begründen Sie:  
Hat ein Mensch mit hohem BMI  
immer ein krankhaftes Übergewicht?

## 5. Aufgabe: Üben Sie die Prozentrechnung.



a) Lesen Sie das Beispiel.

b) Denken Sie sich ein Anfangsgewicht und ein Endgewicht aus.  
Lassen Sie die prozentuale Gewichtsabweichung von Ihrem  
Sitznachbarn ausrechnen.  
Lösen Sie die Aufgabe gegebenenfalls gemeinsam.

### Beispiel:

Der pflegebedürftige Herr Krause verliert 5 kg Gewicht.

Statt 75 kg wiegt Herr Krause nun nur noch 70 kg.

Wie viel Prozent Gewicht hat Herr Krause verloren?

Berechnung:

75 kg sind 100 %.

Wie viel Prozent sind 1 kg?

Das rechnen Sie so:  $100 \div 75 = 1,33$

Dies bedeutet: 1 kg = 1,33 %.

Der Gewichtsverlust beträgt 5 kg.

Dann kann man rechnen:  $5 \text{ mal } 1,33 = 6,6$ .

Der Gewichtsverlust beträgt also **6,6 %**.

| Körpergewicht | Prozent |
|---------------|---------|
| 75 kg         | 100     |
| 1 kg          | 1,33    |
| 5 kg          | 6,63    |

Diagramm zur Berechnung: Ein Pfeil zeigt von 75 kg zu 1 kg mit der Beschriftung  $\div 75$ . Ein weiterer Pfeil zeigt von 1 kg zu 5 kg mit der Beschriftung  $\times 5$ . Ein dritter Pfeil zeigt von 100 zu 6,63.





6. Aufgabe: Die Adjektive in der Aufgabe beschreiben einen mangelhaften Ernährungszustand genauer.



- a) Verbinden Sie die passenden Paare mit einer Linie.  
Die Definitionen in den Kästen helfen Ihnen dabei.

kachektisch

ausgetrocknet

adipös

ausgezehrt

dehydriert

fettleibig

*Adipositas ist ein chronischer Krankheitszustand, bei dem sich im Körper mehr Fettgewebe ansammelt als normal. Dadurch ist das Körpergewicht erhöht.*

*Dehydration ist eine Austrocknung des Körpers. Das passiert, wenn zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird. Oder wenn zu viel Flüssigkeit ausgeschieden wird.*

*Unter Kachexie versteht man eine krankhafte, sehr starke Abmagerung.*



- b) Schreiben Sie die 3 Adjektive mit den zugehörigen Nomen auf.

| Adjektiv | Nomen |
|----------|-------|
|          |       |
|          |       |
|          |       |
|          |       |

7. Aufgabe: Menschen mit Mangelernährung müssen energiereich essen und trinken.



a) Welche Lebensmittel enthalten viel Energie,  
das heißt viele Kilokalorien?  
Schreiben Sie mindestens 7 Lebensmittel auf.

b) Ergänzen Sie die Ideen aus der Gruppe.

Empfehlenswerte energiereiche Lebensmittel sind:

• *die Bananen*

• *die Avocados*

•

•

•

•

•

•

•

•

# Der Ernährungszustand

## 1. Aufgabe: Wann ist ein Mensch gut oder schlecht ernährt?



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Unterstreichen Sie alle Wörter aus der Wörterliste.

---

c) Besprechen Sie: Welche Wörter im Text sind Ihnen unbekannt? Erklären Sie die Bedeutung der Wörter. Nutzen Sie dafür Informationen aus dem Text oder von Ihnen bekannten Wörtern.

---

### Durchführungshinweis:

Durch die Leseübung (Aufgabenteile a) und b)) wird Kontakt mit dem Inhalt des Textes aufgenommen. Mit Aufgabenteil c) unterstützen Sie die Lernenden dabei, unbekannten Wortschatz durch die Aktivierung ihres Vorwissens bzw. strategisches Lesen des Inhalts, vor und nach dem unbekannten Wort, zu erschließen. Hinweis: Die nachfolgenden Aufgaben 2 und 3 setzen sich ebenfalls mit dem Text auseinander und helfen beim Verständnis der Informationen.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Der Schwierigkeitsgrad des Aufgabenteils b) kann erhöht werden, wenn die Wörter nicht, wie hier, mit der Reihenfolge ihres Auftretens im Text übereinstimmen. Des Weiteren könnten nur die Grundformen (bspw. Verben im Infinitiv) angegeben werden.

## 2. Aufgabe: Nutzen Sie Ihr Wissen aus dem Text der 1. Aufgabe. Welche Aussagen sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an. Ergänzen Sie, wenn notwendig, die richtige Antwort.



### Lösung:

1. richtig | 2. richtig | 3. falsch: Knochenbrüche und Stürze können die Folge von Mangelernährung sein. | 4. richtig | 5. falsch: Störungen im Wasserhaushalt beeinflussen das Körpergewicht.

### 3. Aufgabe: Gute Fragen – gute Antworten!



a) Schreiben Sie 5 Fragen auf, die der Text der 1. Aufgabe beantwortet.



b) Stellen Sie die Fragen Ihrem Sitznachbarn. Tragen Sie die Antworten in die Tabelle ein.

Hinweis: Stellen Sie keine Frage, die mit ja oder nein beantwortet werden kann. Benutzen Sie folgende Fragewörter: Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum?

#### Durchführungshinweis:

Zur Festigung des Wissens über den Ernährungszustand erfolgt mit dieser Lese- und Schreibübung eine weitere Auseinandersetzung mit dem Inhalt des Textes.

#### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Als Hilfestellung kann der Text im Plenum in Abschnitte unterteilt werden. Anschließend soll zu jedem Abschnitt eine Frage formuliert werden.

### 4. Aufgabe: Übergewichtig oder untergewichtig?



a) Sehen Sie sich die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) an.



b) Berechnen Sie dann Ihren eigenen BMI. Nutzen Sie zur Beurteilung die Tabelle.

c) Begründen Sie: Hat ein Mensch mit hohem BMI immer ein krankhaftes Übergewicht?

#### Durchführungshinweis:

Besprechen Sie mit den Lernenden die beispielhafte Berechnung des BMI. Für die selbstständige Berechnung können Sie die Lernenden auch darauf hinweisen, dass sie fiktive Angaben einsetzen können, wenn sie ihre nicht preisgeben möchten.

#### Auswertungshinweis:

In der Praxis wird der BMI von Pflegebedürftigen überwiegend mit Hilfe sog. „BMI-Scheiben“ ermittelt. Durch Einstellen von Gewicht und Größe kann darauf der

BMI einfach abgelesen werden. Dennoch ist es sinnvoll an dieser Stelle die Berechnung des BMI zu üben, da auch Rechnen zu den Grundkompetenzen gehört, die in der Pflege benötigt werden.

Bitte weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass der BMI als Maßzahl zur Beurteilung des Körperwichts eines Menschen nicht unumstritten ist. So wird kritisiert, dass der BMI zu stark vereinfacht und nicht grundsätzlich etwas über die Gesundheit des Stoffwechsels aussagen kann. Ob ein erhöhtes Körpergewicht ein Gesundheitsrisiko darstellt, ist auch von der Menge des Körperfetts und seiner Verteilung abhängig. So haben beispielsweise Kraftsportler allein aufgrund ihrer Muskelmasse einen erhöhten BMI. Studien belegen zudem, dass Bauchfett als gefährlicher anzusehen ist als Fett an den Beinen oder den Armen.

Zwar existieren Alternativen zum BMI, wie z. B. die Waist-To-Height-Ratio, bei der der Taillenumfang in Relation zur Größe gesetzt wird, aber auch hiermit können nur bedingt Aussagen über die Risiken von Körpergewicht und -form getroffen werden. Der BMI bleibt damit das am häufigsten genutzte Maß zur Beurteilung von Über- oder Untergewicht.

## 5. Aufgabe: Üben Sie die Prozentrechnung.



a) Lesen Sie das Beispiel.

b) Denken Sie sich ein Anfangsgewicht und ein Endgewicht aus. Lassen Sie die prozentuale Gewichtsabweichung von Ihrem Sitznachbarn ausrechnen. Lösen Sie die Aufgabe gegebenenfalls gemeinsam.

### Durchführungshinweis:

Bei der Berechnung der Gewichtsabweichung sind mehrere Lösungswege denkbar. An dieser Stelle können Sie bei Bedarf eine Einführung/Auffrischung zum Thema Dreisatz anbieten, indem Sie den einfachen Dreisatz und ggf. den zweifach und dreifach verschachtelten Dreisatz mit Beispielen besprechen.

**Auswertungshinweis:**

Eine Beurteilung des Ergebnisses ist nur möglich, wenn bekannt ist, in welchem Zeitraum die Gewichtsabnahme stattfand. Außerdem sollte der BMI zur Beurteilung miteinbezogen werden.

6. Aufgabe: Die Adjektive in der Aufgabe beschreiben einen mangelhaften Ernährungszustand genauer.



a) Verbinden Sie die passenden Paare mit einer Linie. Die Definitionen in den Kästen helfen Ihnen dabei.

b) Schreiben Sie die 3 Adjektive mit den zugehörigen Nomen auf.

**Lösung zu a):**

kachektisch > ausgezehrt | adipös > fettleibig | dehydriert > ausgetrocknet

**Durchführungshinweis:**

Besprechen Sie, wenn nötig, noch einmal den Unterschied zwischen Adjektiven und Nomen.

**Lösung zu b):**

kachektisch - Kachexie, adipös - Adipositas, dehydriert - Dehydration

**7. Aufgabe: Menschen mit Mangelernährung müssen energiereich essen und trinken.**



- a) Welche Lebensmittel enthalten viel Energie, das heißt viele Kilokalorien? Schreiben Sie mindestens 7 Lebensmittel auf. Ergänzen Sie die Ideen aus der Gruppe.
- 

**Auswertungshinweis:**

Empfehlenswerte energiereiche Lebensmittel sind

- Getränke: Säfte, Malzbier, Milchmischgetränke,
- pflanzliche Lebensmittel: Öle, wie Raps- und Olivenöl, Mandeln und Nüsse (auch als Mus oder Brotaufstrich), Oliven, Antipasti, Avocado, Banane,
- tierische Lebensmittel: fettreiche Käsesorten und Milchprodukte der Vollfettstufe, Butter, Sahne, Crème fraîche, Ei, fetter Tiefseefisch (Hering, Lachs, Makrele),
- Desserts: Mousse au Chocolat, Tiramisu, Sahnepudding, Gebäck, Eis.





# Allergien

1. Aufgabe: Manche Nahrungsmittel können Allergien auslösen.  
Beschreiben Sie: Was sehen Sie auf dem Foto?



**Redemittel, die Sie für Beschreibungen nutzen können:**

- Auf dem Bild sehe ich ...
- Ich erkenne auf dem Bild ...
- Im Vordergrund ist ... dargestellt.
- Im Hintergrund kann ich erkennen, dass ...

2. Aufgabe: Welche Stichworte fallen Ihnen zum Begriff „Allergie“ ein?



a) Schreiben Sie alle Stichworte auf.

b) Markieren Sie in Ihrer Wortsammlung alle Begriffe,  
die sich auf Nahrungsmittel beziehen.



- c) Beschreiben Sie:
- Welche Allergien kennen Sie von sich, Ihrer Familie oder Ihren Bekannten?
  - Welche Symptome treten auf?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Aufgabe: Was kann bei Allergien im Körper passieren?

Version 1

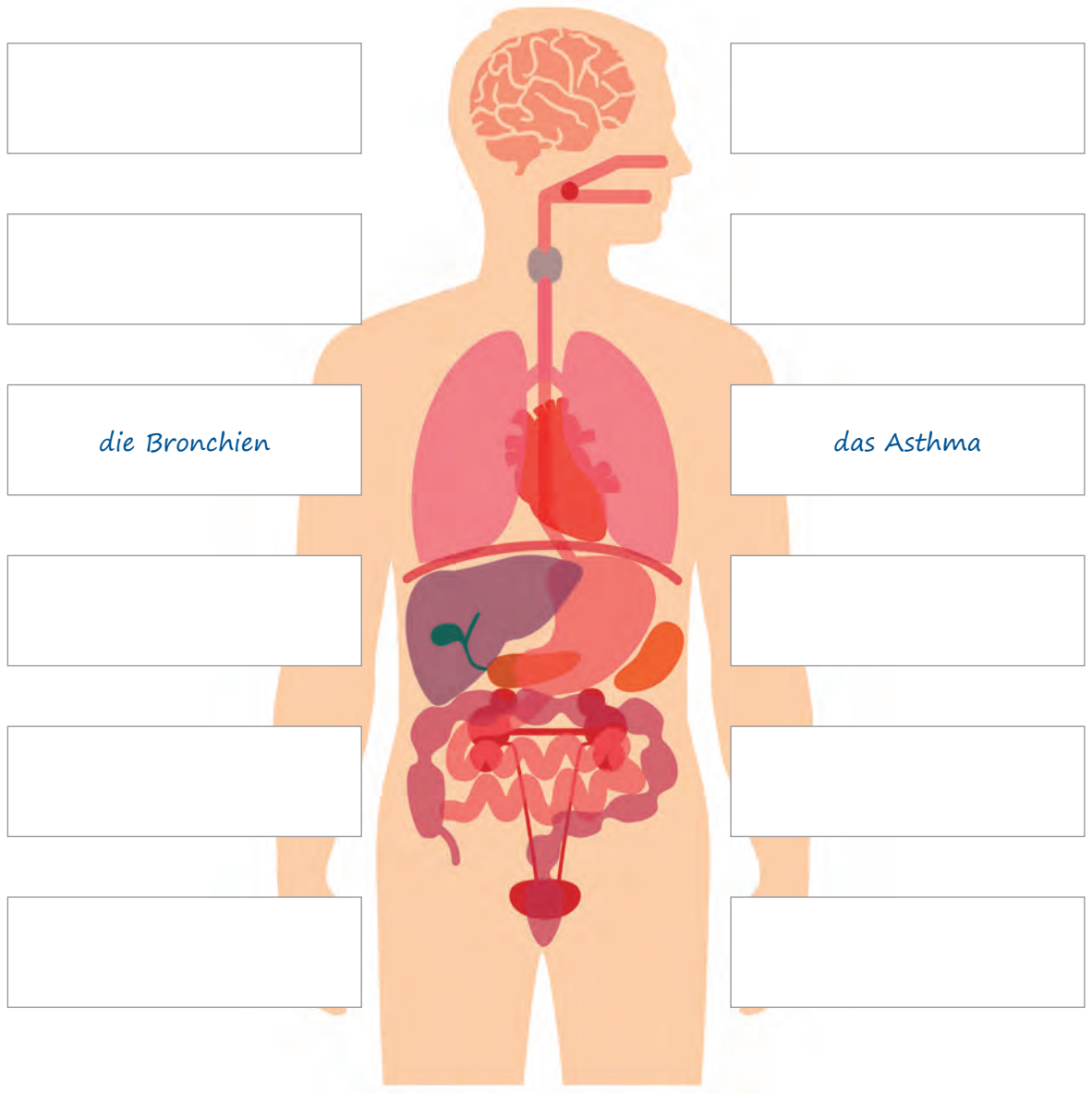


- a) Schreiben Sie die betroffenen Organe aus der Wörterliste an die richtige Stelle auf die linke Seite des Körpers.
- 
- b) Schreiben Sie die möglichen Symptome aus der Wörterliste an die richtige Stelle auf die rechte Seite des Körpers.
- 

| die betroffenen Organe       | die möglichen Symptome                                   |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <del>die Bronchien</del>     | der Fließschnupfen                                       |
| die Haut                     | <del>das Asthma</del>                                    |
| die Nase                     | das Kribbeln und das Anschwellen                         |
| der Verdauungstrakt          | der Blutdruckabfall, der anaphylaktische Schock          |
| die Lippen und die Mundhöhle | die Übelkeit, der Durchfall, die Krämpfe, die Entzündung |
| das Herz-Kreislauf-System    | die Rötung, der Ausschlag, der Juckreiz                  |

**betroffene Organe**

**mögliche Symptome**



### 3. Aufgabe: Was kann bei Allergien im Körper passieren?

Version 2



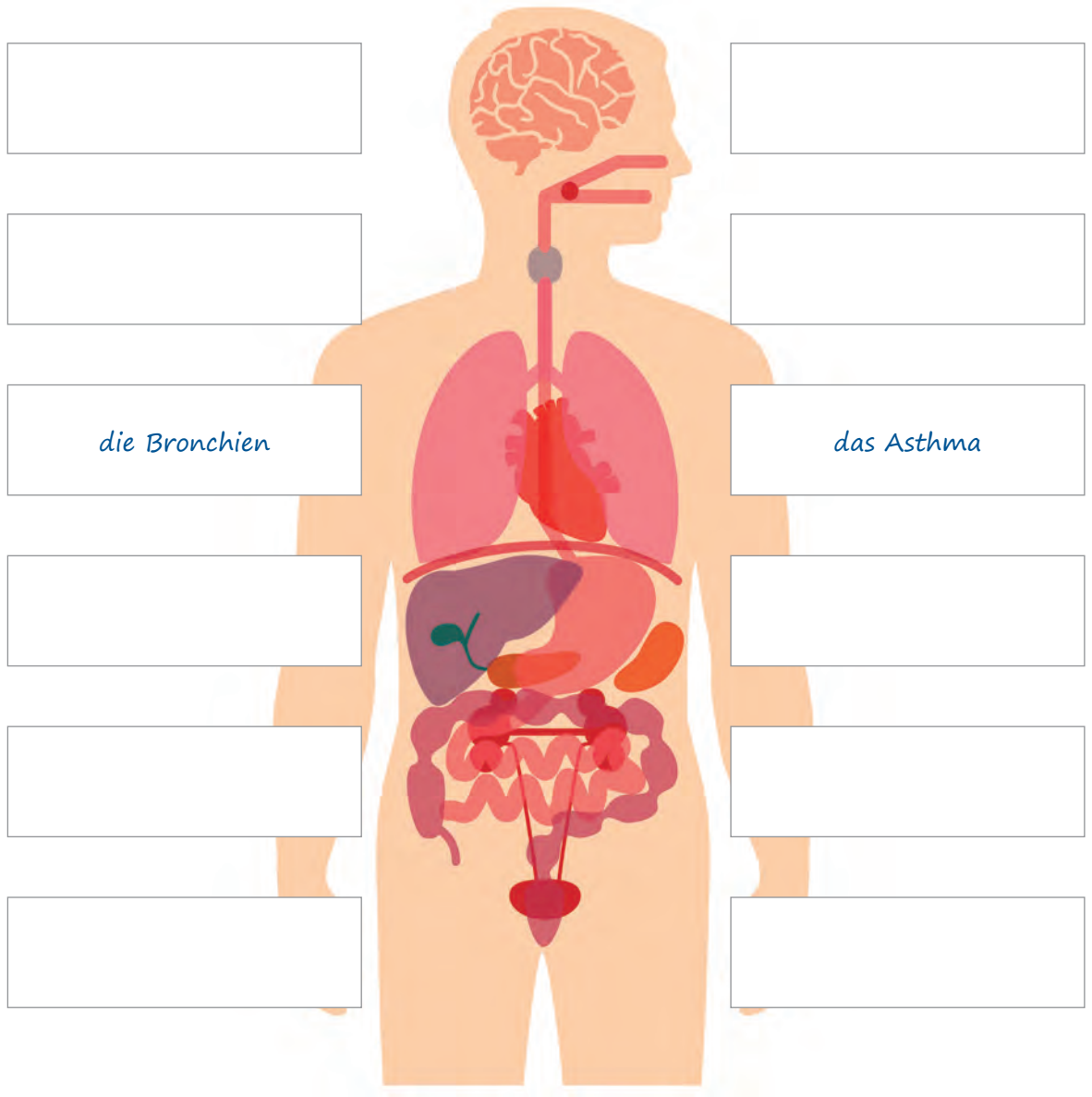
a) Schreiben Sie alle Organe aus der Wörterliste auf die linke Seite des Körpers.

b) Die übrigen Begriffe in der Wörterliste sind Symptome. Schreiben Sie das passende Symptom auf die rechte Seite des Körpers.

| Wörterliste                                              |                                                 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| die Rötung, der Ausschlag, der Juckreiz                  | der Fließschnupfen                              |
| <del>die Bronchien</del>                                 | die Nase                                        |
| das Kribbeln und das Anschwellen                         | die Haut                                        |
| <del>das Asthma</del>                                    | das Herz-Kreislauf-System                       |
| der Verdauungstrakt                                      | die Lippen und die Mundhöhle                    |
| die Übelkeit, der Durchfall, die Krämpfe, die Entzündung | der Blutdruckabfall, der anaphylaktische Schock |

**betroffene Organe**

**mögliche Symptome**



## 4. Aufgabe: Bestimmte Lebensmittel oder Inhaltsstoffe



führen besonders häufig zu Unverträglichkeiten oder Allergien.

Diese nennt man Allergene.

Die 14 wichtigsten Allergene müssen gekennzeichnet werden.

a) Kleben Sie die Bilder und die Produktbeispiele  
an die richtige Stelle in die Tabelle.

b) Welche weiteren Erzeugnisse  
und Produkte mit dem jeweiligen Allergen kennen Sie?  
Schreiben Sie Beispiele in die rechte Spalte der Tabelle.

## Die 14 wichtigsten Auslöser einer Lebensmittelallergie

| Symbol                                                                                   | Allergene =<br>Allergieauslösende<br>Lebensmittel und<br>Inhaltsstoffe | Beispiele für Erzeugnisse und Produkte |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
| 1<br> | die Erdnüsse                                                           | <i>die Erdnussbutter</i>               | <i>das Studenten-<br/>futter</i> |
| 2                                                                                        | die Eier                                                               |                                        |                                  |
| 3                                                                                        | die Milch                                                              |                                        |                                  |
| 4                                                                                        | der Sellerie                                                           |                                        |                                  |
| 5                                                                                        | der Fisch                                                              |                                        |                                  |
| 6                                                                                        | die Schalenfrüchte<br>(die Baumnüsse)                                  |                                        |                                  |

| Symbol | Allergene =<br>Allergieauslösende<br>Lebensmittel und<br>Inhaltsstoffe | Beispiele für Erzeugnisse und Produkte |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 7      | das glutenhaltige<br>Getreide                                          |                                        |  |
| 8      | die Krebstiere                                                         |                                        |  |
| 9      | das Soja                                                               |                                        |  |
| 10     | die Weichtiere                                                         |                                        |  |
| 11     | das<br>Schwefeldioxid und<br>die Sulfite                               |                                        |  |
| 12     | der Senf                                                               |                                        |  |
| 13     | die Lupine                                                             |                                        |  |
| 14     | die Sesamsamen                                                         |                                        |  |





# Allergien

## 1. Aufgabe: Manche Nahrungsmittel können Allergien auslösen.

Beschreiben Sie: Was sehen Sie auf dem Foto?



### Durchführungshinweis:

Diese Übung kann in Partnerarbeit oder im Plenum durchgeführt werden. Möglich ist es auch, weitere Bilder von allergischen Reaktionen herauszusuchen und Kleingruppen je eine Bildbeschreibung erarbeiten zu lassen.

Hinweis zur Sprachförderung: Sie können die angegebenen Redemittel auch beim Kopieren überdecken und mit den Lernenden gemeinsam erarbeiten.

## 2. Aufgabe: Welche Stichworte fallen Ihnen zum Begriff „Allergie“ ein?



a) Schreiben Sie alle Stichworte auf.



b) Markieren Sie in Ihrer Wortsammlung alle Begriffe, die sich auf Nahrungsmittel beziehen.

c) Beschreiben Sie:

- Welche Allergien kennen Sie von sich, Ihrer Familie oder Ihren Bekannten?
- Welche Symptome treten auf?

### Durchführungshinweis:

Aufgabenteil c) eignet sich gut für eine Partnerarbeit oder Kleingruppenarbeit.

### Auswertungshinweis:

An diese Aufgabe ist kein bestimmter Erwartungshorizont geknüpft. Sammeln Sie alle Begriffe an der Tafel. Sortieren Sie ggf. die Ideen der Lernenden in echte Allergien und andere Unverträglichkeiten. Das Thema ist für die meisten Lernenden von persönlichem Interesse, da sie häufig selbst oder Bekannte/Verwandte betroffen sind. Über Allergien wird oft in den Medien berichtet.

**3. Aufgabe: Was kann bei Allergien im Körper passieren?****Version 1**

- a) Schreiben Sie die betroffenen Organe aus der Wörterliste an die richtige Stelle auf die linke Seite des Körpers.  
\_\_\_\_\_
- b) Schreiben Sie die möglichen Symptome aus der Wörterliste an die richtige Stelle auf die rechte Seite des Körpers.  
\_\_\_\_\_

**3. Aufgabe: Was kann bei Allergien im Körper passieren?****Version 2**

- a) Schreiben Sie alle Organe aus der Wörterliste auf die linke Seite des Körpers.  
\_\_\_\_\_
- b) Die übrigen Begriffe in der Wörterliste sind Symptome. Schreiben Sie das passende Symptom auf die rechte Seite des Körpers.  
\_\_\_\_\_

**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung der Zuordnungsaufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich der Anordnung der Begriffe unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Lernenden, wer welche Version bekommt. Alternativ können Sie auch den Lernenden die Entscheidung überlassen, welche Version sie bearbeiten möchten.

Version 1: Die Organe und die Symptome sind jeweils spaltenweise sortiert.

Version 2: Die Organe und die Symptome sind nicht sortiert. Die Lernenden müssen die Sortierung (Was ist ein Organ? Was ist ein Symptom?) selbst vornehmen.

| die betroffenen Organe | die möglichen Symptome                   |
|------------------------|------------------------------------------|
| Nase                   | Fließschnupfen                           |
| Lippen und Mundhöhle   | Kribbeln und Anschwellen                 |
| Bronchien              | Asthma                                   |
| Herz-Kreislauf-System  | Blutdruckabfall, anaphylaktischer Schock |
| Verdauungstrakt        | Übelkeit, Durchfall, Krämpfe, Entzündung |
| Haut                   | Rötung, Ausschlag, Juckreiz              |

**4. Aufgabe:** Bestimmte Lebensmittel oder Inhaltsstoffe führen besonders häufig zu Unverträglichkeiten oder Allergien. Diese nennt man Allergene. Die 14 wichtigsten Allergene müssen gekennzeichnet werden.



- Kleben Sie die Bilder und die Produktbeispiele an die richtige Stelle in die Tabelle.
- Welche weiteren Erzeugnisse und Produkte mit dem jeweiligen Allergen kennen Sie? Schreiben Sie Beispiele in die rechte Spalte der Tabelle.

#### Durchführungshinweis:

Zur Bearbeitung dieser Aufgabe erhalten alle Lernenden je eine Kopie der Vorlage „Symbol“ und „Beispiele für Erzeugnisse und Produkte“. Aufgrund der Menge an Vorlagen, wird die Bearbeitung (das Lesen, das Sortieren, das Einkleben) einige Zeit in Anspruch nehmen. Der Aufgabenteil b) kann ggf. im Plenum bearbeitet werden.

## Lösung &amp; Symbol (Vorlage):

| Symbol                                                                                                                                                                 | Allergene =<br>Allergieauslösende<br>Lebensmittel und<br>Inhaltsstoffe | Symbol                                                                               | Allergene =<br>Allergieauslösende<br>Lebensmittel und<br>Inhaltsstoffe |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <br> | die Erdnüsse                                                           |    | die Krebstiere                                                         |
|                                                                                       | die Eier                                                               |    | das Soja                                                               |
|                                                                                       | die Milch                                                              |    | die Weichtiere                                                         |
|                                                                                     | der Sellerie                                                           |  | das<br>Schwefeldioxid<br>und die Sulfite                               |
|                                                                                     | der Fisch                                                              |  | der Senf                                                               |
|                                                                                     | die Schalenfrüchte<br>(die Baumnüsse)                                  |  | die Lupine                                                             |
|                                                                                     | das glutenhaltige<br>Getreide                                          |  | die Sesam-<br>samen                                                    |

## Beispiele für Erzeugnisse und Produkte



|                                   |                           |                       |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| der Wein                          | die Erdnussbutter         | das Studentenfutter   |
| der Brotaufstrich                 | der Kuchen                | die Nudeln            |
| der Kaffeeersatz                  | der Käse                  | der Joghurt           |
| das Sesambrötchen                 | die Gewürzmischungen      | das Suppengrün        |
| die Trockenfrüchte                | der Lachs                 | der Matjes            |
| die Salatsoße                     | die Nuss-<br>Nougat-Creme | der Schokoladenriegel |
| der vegetarische<br>Fleischersatz | das Brot                  | das Bier              |
| der oder das<br>Hummus            | die Garnele               | die Krabbe            |
| die Muschel                       | der Tofu                  | die Schokolade        |
| die Schnecke                      |                           |                       |

**Hinweis zur Sprachförderung:**

Bei dem Wort „der oder das Hummus“ bietet sich die Gelegenheit, darauf hinzuweisen, dass es im Deutschen Nomen gibt, bei denen das Genus nicht eindeutig ist, sondern zwischen zwei oder auch allen Artikeln gewählt werden kann. Meist handelt es sich um Fremdwörter, die mittlerweile in die deutsche Sprache integriert wurden, wie das bei „Hummus“ der Fall ist oder auch um regionale Varianten. Dieser sogenannte „schwankende Artikel“ verändert die Bedeutung des Wortes nicht und beide Formen sind zulässig.

Weitere Beispiele sind: der oder das Meter, der oder das Virus, der oder das Event, der oder das Laptop. Bei Nahrungsmitteln finden wir diese Ausnahme relativ oft: der, die oder das Joghurt; der oder das Hummus; der oder das Gulasch; der, die oder das Nutella, der oder das Ketchup.

Beispiele für Bedeutungsveränderung durch den Artikel sind: der Paprika (das Gewürzpulver oder das Gewächs) oder - der oder die Paprika (die einzelne Schote); der Band (ein gebundenes Buch), die Band (engl. Musikgruppe), das Band (Tonband); das Gehalt (monatlicher Geldbetrag für die geleistete Arbeit), der Gehalt (Anteil, den bestimmter Stoff in einer Verbindung hat, bspw. Kalk im Wasser); der Kiwi (Vogel), die Kiwi (Frucht).

Besprechen Sie im Plenum weitere Beispiele. Wem fallen die meisten Wörter ein?

Lassen Sie die Teilnehmenden mit nicht deutscher Herkunftssprache berichten, ob es in ihrer Muttersprache Artikel gibt und wie sie verwendet werden.

# Unverträglichkeit von Milchzucker: die Laktose-Intoleranz

## 1. Aufgabe: Kennen Sie Menschen, die keine Milch vertragen?



a) Lesen Sie den Text.



b) Berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

Manche Menschen vertragen keine Milch.  
Das liegt an einem Stoff, der in der Milch enthalten ist: Milchzucker.  
Das Fachwort für Milchzucker heißt Laktose.  
Von Milch, Joghurt, Quark und Käse  
bekommen manche Menschen Beschwerden,  
wie zum Beispiel Bauchschmerzen.

Diesen Menschen fehlt ein Enzym zur Verdauung des Milchzuckers.  
Das Enzym heißt Laktase.

Die Unverträglichkeit kann in seltenen Fällen angeboren sein,  
bildet sich jedoch meist im Laufe des Lebens aus.

Menschen mit Laktose-Intoleranz können trotzdem Milch trinken.  
Sie können dafür laktosefreie Produkte kaufen.  
Das Enzym Laktase kann in Tablettenform eingenommen werden.

## 2. Aufgabe: Welche Satzteile gehören zusammen?



a) Verbinden Sie die Satzteile mit einem Pfeil.

b) Schreiben Sie die Lösungen auf.

|                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| Menschen mit Laktose-Intoleranz   | Durchfall, Krämpfe und Blähungen auf.   |
| Milchzucker ist zum Beispiel in   | vertragen keinen Milchzucker (Laktose). |
| Nach dem Verzehr von Milch treten | Milch und Milchprodukten enthalten.     |

Menschen mit Laktose-Intoleranz \_\_\_\_\_.

Milchzucker ist zum Beispiel in \_\_\_\_\_.

Nach dem Verzehr von Milch treten \_\_\_\_\_.

|                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| Der Milchzucker wird             | nicht ausreichend verdaut.           |
| Bei der Erkrankung werden        | meistens vertragen.                  |
| Kleine Mengen Milchzucker werden | zu wenige Enzyme (Laktase) gebildet. |

Der Milchzucker wird \_\_\_\_\_.

Bei der Erkrankung werden \_\_\_\_\_.

Kleine Mengen Milchzucker werden \_\_\_\_\_.



3. Aufgabe: Hier sind die Wörter durcheinander geraten.

Version 1



Schreiben Sie die Satzteile in der richtigen Reihenfolge auf.

|                    |                    |          |             |
|--------------------|--------------------|----------|-------------|
| wird               | Laktose-Intoleranz | vererbt. | nicht immer |
| Laktose-Intoleranz |                    |          |             |

|                |      |                  |      |                |
|----------------|------|------------------|------|----------------|
| Es             | auch | milchzuckerfreie | gibt | Milchprodukte. |
| Milchprodukte. |      |                  |      |                |

|                 |                    |         |                |         |      |
|-----------------|--------------------|---------|----------------|---------|------|
| ergänzt         | Das fehlende Enzym | in Form | einer Tablette | werden. | kann |
| ergänzt werden. |                    |         |                |         |      |

|                            |                   |        |      |               |                          |
|----------------------------|-------------------|--------|------|---------------|--------------------------|
| keine<br>Milchprodukte     | mehr<br>verzehrt, | Werden | kann | an<br>Kalzium | ein<br>Mangel auftreten. |
| Werden keine Milchprodukte |                   |        |      |               |                          |

### 3. Aufgabe: Hier sind die Wörter durcheinander geraten.

#### Version 2



Schreiben Sie die Sätze in der richtigen Reihenfolge auf.

Denken Sie an die Großschreibung am Satzanfang  
und das Satzzeichen am Ende.

|          |                    |                    |             |
|----------|--------------------|--------------------|-------------|
| wird     | Laktose-Intoleranz | <del>vererbt</del> | nicht immer |
| vererbt. |                    |                    |             |

|      |      |                  |                 |                |
|------|------|------------------|-----------------|----------------|
| Es   | auch | milchzuckerfreie | <del>gibt</del> | Milchprodukte. |
| gibt |      |                  |                 |                |

|                        |                    |         |                           |         |      |
|------------------------|--------------------|---------|---------------------------|---------|------|
| <del>ergänzt</del>     | Das fehlende Enzym | in Form | <del>einer Tablette</del> | werden. | kann |
| einer Tablette ergänzt |                    |         |                           |         |      |

|                        |                               |        |      |               |                          |
|------------------------|-------------------------------|--------|------|---------------|--------------------------|
| keine<br>Milchprodukte | <del>mehr<br/>verzehrt,</del> | Werden | kann | an<br>Kalzium | ein<br>Mangel auftreten. |
| mehr verzehrt,         |                               |        |      |               |                          |

# Unverträglichkeit von Milchzucker: die Laktose-Intoleranz

## 1. Aufgabe: Kennen Sie Menschen, die keine Milch vertragen?



a) Lesen Sie den Text.



b) Berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

### Durchführungshinweis:

Den hier abgedruckten Text und die Aufgabenstellung können Sie als Einstieg in das Thema nutzen. Mit dem Austausch über persönliche Erfahrungen im Plenum können Sie das Vorwissen der Lernenden aktivieren. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit, den Wissensstand einzuschätzen und dies für die Bearbeitung der weiteren Aufgabenstellungen zu nutzen.

## 2. Aufgabe: Welche Satzteile gehören zusammen?



a) Verbinden Sie die Satzteile mit einem Pfeil.

b) Schreiben Sie die Lösungen auf.

### Durchführungshinweis:

Die Bearbeitung der Aufgabe kann in Einzel- oder Partnerarbeit erfolgen. Die zusätzliche Verschriftlichung der Lösung unterstützt bei der Verarbeitung der Informationen. Denken Sie daran, eine inhaltliche Besprechung der einzelnen Sätze zum Abschluss der Aufgabe durchzuführen.

### Lösung:

- Menschen mit Laktose-Intoleranz vertragen keinen Milchzucker (Laktose).
- Milchzucker ist zum Beispiel in Milch und Milchprodukten enthalten.
- Nach dem Verzehr von Milch treten Durchfall, Krämpfe und Blähungen auf.
- Der Milchzucker wird nicht ausreichend verdaut.
- Bei der Erkrankung werden zu wenige Enzyme (Laktase) gebildet.
- Kleine Mengen Milchzucker werden meistens vertragen.

**3. Aufgabe: Hier sind die Wörter durcheinander geraten.****Version 1**

Schreiben Sie die Satzteile in der richtigen Reihenfolge auf.

---

**3. Aufgabe: Hier sind die Wörter durcheinander geraten.****Version 2**

Schreiben Sie die Sätze in der richtigen Reihenfolge auf. Denken Sie an die Großschreibung am Satzanfang und das Satzzeichen am Ende.

---

**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung dieser Schüttelsatz-Aufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version 1: Satzanfänge und -enden sind vorgegeben, durch Großschreibung und Schlusspunkt. Einzelne Satzteile sind zusammengefasst.

Version 2: Satzanfänge und -enden sind nicht vorgegeben. Die Satzteile sind stärker gegliedert und vermischt als in der Version 1. Die Aufgabenstellung erhält einen zusätzlichen Hinweis.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Für eine Erweiterung der Aufgabe hinsichtlich der Schwierigkeit können Sie bspw. die Aufgabe anpassen, indem Sie die Verben in der Grundform vorgeben, so dass zusätzlich die Konjugation geleistet werden muss.

**Lösung:**

- Laktoseintoleranz wird nicht immer vererbt.
- Es gibt auch milchzuckerfreie Milchprodukte.
- Das fehlende Enzym kann in Form einer Tablette ergänzt werden.
- Werden keine Milchprodukte mehr verzehrt, kann ein Mangel an Kalzium auftreten.

# Unverträglichkeit von Gluten: die Zöliakie

## 1. Aufgabe: Zöliakie: Was ist das eigentlich?



- a) Lesen Sie die Wörter in der Wortliste.  
Ergänzen Sie den richtigen bestimmten Artikel (der, die oder das).

- b) Lesen Sie den Text.

- c) Schreiben Sie die Wörter aus der Wortliste  
an die richtige Stelle im Text.

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| <u>das</u> Immunsystem | _____ Kleber-Eiweiß |
| _____ Krankheit        | _____ Entzündung    |
| _____ Zöliakie         | _____ Blutarmut     |
| _____ Knochenschwund   |                     |

### Ursachen

\_\_\_\_\_ ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich  
das Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet.

Die Ursache ist eine Überempfindlichkeit der Dünndarmschleimhaut  
gegen \_\_\_\_\_, das als Gluten bekannt ist.

Gluten kommt in verschiedenen Getreidesorten vor,  
zum Beispiel in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer.

Bei Kontakt der Schleimhaut mit Gluten wird diese geschädigt.

Durch \_\_\_\_\_ bilden sich die Darmzotten zurück.

Dadurch werden nicht genug Nährstoffe ins Blut aufgenommen.

Als Folge kann ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen auftreten.

Das führt zu weiteren Erkrankungen wie zum Beispiel  
Anämie ( \_\_\_\_\_ ) und Osteoporose  
( \_\_\_\_\_ ).

### **Beschwerden**

Anzeichen für Zöliakie sind häufig Durchfall, Erbrechen, Blähungen,  
Appetitlosigkeit und eine schnelle Gewichtsabnahme.

\_\_\_\_\_ ist nicht heilbar.

Zöliakie-Patienten müssen lebenslang auf alle  
glutenhaltigen Lebensmittel verzichten.

Andere Formen der Glutenintoleranz äußern sich zum Beispiel  
durch Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Sie müssen nicht immer lebenslanglich bestehen.

Manche Beschwerden bilden sich bei einer strikt glutenfreien Ernährung  
nach ein bis zwei Jahren zurück.

### **Hilfen**

Als Ersatz für Weizen- und Roggenprodukte  
dienen Produkte aus Mais, Reis und Hirse.

Glutenfreie Lebensmittel gibt es in Reformhäusern, Bioläden  
oder in gut sortierten Supermärkten.

d) Beantworten Sie die Fragen zum Text.

e) Sprechen Sie über Ihre Erfahrungen mit dem Thema Zöliakie.

**Fragen zum Text:**

- Was passiert bei einer Autoimmunerkrankung?

---

---

- Nennen Sie eine mögliche Folge von Zöliakie.

---

---

- Was sind die häufigen Anzeichen für Zöliakie?

---

---

- Wie lässt sich Zöliakie behandeln?

---

---

- Welche Ersatzprodukte sollen Zöliakie-Patienten verbrauchen?

---

---

## 2. Aufgabe: Kennen Sie die unterschiedlichen Getreidesorten?



a) Sind die Getreidesorten zur Ernährung bei Zöliakie geeignet?  
Kreuzen Sie an.

b) Wofür werden die Getreidesorten verwendet?  
Nennen Sie jeweils mindestens ein Produkt  
oder ein Gericht.

| (Pseudo-)Getreide | gluten-<br>haltig | gluten-<br>frei | Verwendung |
|-------------------|-------------------|-----------------|------------|
| Weizen            |                   |                 |            |
| Dinkel            |                   |                 |            |
| Quinoa            |                   |                 |            |
| Hafer             |                   |                 |            |
| Amaranth          |                   |                 |            |
| Mais              |                   |                 |            |
| Roggen            |                   |                 |            |
| Reis              |                   |                 |            |
| Gerste            |                   |                 |            |
| Hirse             |                   |                 |            |
| Buchweizen        |                   |                 |            |



# Unverträglichkeit von Gluten: die Zöliakie

## 1. Aufgabe: Zöliakie: Was ist das eigentlich?



a) Lesen Sie die Wörter in der Wortliste. Ergänzen Sie den richtigen bestimmten Artikel (der, die oder das).

---

b) Lesen Sie den Text.

---

c) Schreiben Sie die Wörter aus der Wortliste an die richtige Stelle im Text.

---

### Durchführungshinweis:

Der in dieser Aufgabe aufgeführte Text ist sprachlich anspruchsvoll, da er u. a. mehrere fachsprachliche Begriffe enthält und einen komplexen Zusammenhang beschreibt. Zur Einführung in den Text erfolgt im Aufgabenteil a) zunächst die Auseinandersetzung mit ausgewählten Nomen. Klären Sie ggf. die inhaltliche Bedeutung; das gilt auch für alle Begriffe des Textes. Die Bearbeitung kann Abschnittsweise erfolgen. Der inhaltliche Austausch (Aufgabenteil e)) aktiviert darüber hinaus das Erfahrungswissen der Lernenden.

### Lösung:

Reihenfolge im Text - die Zöliakie | das Klebe-Eiweiß | die Entzündung | die Blutarmut | der Knochenschwund | die Krankheit

## 2. Aufgabe: Kennen Sie die unterschiedlichen Getreidesorten?



a) Sind die Getreidesorten zur Ernährung bei Zöliakie geeignet? Kreuzen Sie an.

---

b) Wofür werden die Getreidesorten verwendet? Nennen Sie jeweils mindestens ein Produkt oder ein Gericht.

---

**Durchführungshinweis:**

Für die Bearbeitung dieser Aufgabe können die Lernenden das Internet zu Hilfe nehmen. Hier bietet sich eine Partnerarbeit an.

**Lösung:**

| (Pseudo-)Getreide | gluten-haltig | gluten-frei | Verwendung                                  |
|-------------------|---------------|-------------|---------------------------------------------|
| Weizen            | X             |             | Pizza, Weißbier, Butterkekse                |
| Dinkel            | X             |             | Dinkelnudeln, Dinkelzwieback, Dinkelbrei    |
| Quinoa            |               | X           | Quinoa-Bratling, Müsli mit gepufftem Quinoa |
| Hafer             | X             | X           | Haferflocken, Porridge, Kekse               |
| Amaranth          |               | X           | Müsliriegel, Amaranth-Auflauf               |
| Mais              |               | X           | Polenta (Maisgrieß), Popcorn, Tortillas     |
| Roggen            | X             |             | Schwarzbrot, Wodka                          |
| Reis              |               | X           | Milchreis, Paella, Pilaw, Sushi             |
| Gerste            | X             |             | Bier, Graupensuppe, Malzkaffee              |
| Hirse             |               | X           | Hirsebrei, Hirse-Risotto, glutenfreies Bier |
| Buchweizen        |               | X           | Buchweizen-Pfannkuchen (Galettes), Blini    |

**Auswertungshinweis:**

Nicht alle hier genannten Lebensmittel sind echtes Getreide. Quinoa, Amaranth und Buchweizen gehören nicht zur Familie der Süßgräser und werden damit als sog. Pseudogetreide bezeichnet. Da sie aber ähnlich wie Getreide verwendet werden, sind sie hier aufgeführt.

Bei Hafer ergibt sich eine Besonderheit, weshalb er hier sowohl als glutenfrei und glutenhaltig anzukreuzen ist. Herkömmlich produzierter Hafer ist häufig stark mit Weizen oder Gerste verunreinigt und damit für die glutenfreie Ernährung nicht geeignet. Nicht-kontaminierter Hafer kann jedoch durchaus von Menschen mit Zöliakie verzehrt werden. Zu erkennen sind glutenfreie Haferprodukte an dem Symbol der durchgestrichenen Ähre auf der Packung (vgl. [https://www.dzg-online.de/files/2016\\_05\\_stellungnahme\\_hafer\\_dzg.pdf](https://www.dzg-online.de/files/2016_05_stellungnahme_hafer_dzg.pdf)).



|                       |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Ernährung</b>                                                                                                                                                          |
| <b>Baustein:</b>      | <b>3. Ernährung im Alter</b>                                                                                                                                              |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen im Alter</li> <li>• Trinken im Alter</li> <li>• Kau- und Schluckstörungen</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Demenz</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären den „Teufelskreis“, der durch weniger Muskelmasse ausgelöst werden kann.</li> <li>• nennen Krankheiten, die durch chronische Entzündungen gefördert werden.</li> <li>• beschreiben Zusammenhänge zwischen Essen und Alter.</li> <li>• beschreiben physiologische, psychosoziale und krankheitsbedingte Faktoren, die bei Älteren zu einer geringeren Trinkmenge führen können.</li> <li>• nennen Ursachen von Kaubeschwerden und Maßnahmen zu deren Minderung.</li> <li>• beschreiben, worauf sie bei Schluckstörungen der Pflegebedürftigen achten sollten.</li> <li>• beschreiben Typ 1 und 2 des Diabetes mellitus‘.</li> <li>• erklären den Begriff der Kohlenhydrateinheit.</li> <li>• erklären den Begriff der Essbiografie.</li> <li>• beschreiben, worauf bei der Ernährung Demenzerkrankter geachtet werden muss.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erstellen für die Pflegebedürftigen einen gesunden Speiseplan.</li> <li>• erstellen gemeinsam einen Trinkplan für Pflegebedürftige.</li> <li>• berechnen Kohlehydrateinheiten für Pflegebedürftige.</li> </ul> <p><b>Selbstkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen ein eigenes Trinkprotokoll.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen und Trinken im Alter</li> <li>• Kau- und Schluckstörungen</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Demenz</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lese- und Sprechanlässe (LE 1)</li> <li>• Lesestrategietraining (LE 4)</li> <li>• Schreibenanlass zur Essbiografie (LE 5)</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 7 Zeitstunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Fachwörterbücher bereitstellen, Wortkarten vorbereiten oder eine Internetrecherche ermöglichen (LE 1, Aufgabe 2)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Weiterführende  
Hinweise**

- Zum Trinken: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Wasser trinken – fit bleiben. URL: <https://www.dge-medianservice.de/wasser-trinken.html> [23.10.2019].
  - Zum Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2015): DGE Praxiswissen. Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter. URL: [https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_bei\\_Kau\\_und\\_Schluckstoerung\\_im\\_Alter.pdf](https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Kau_und_Schluckstoerung_im_Alter.pdf) [23.10.2019].
  - Zur Ernährung bei Diabetes: Deutsches Diabetes-Zentrum (2019): Diabetesinformationsdienst. URL: <https://diabetesinformationsdienst.de/diabetes-im-alltag/ernaehrung/> [23.10.2019].
-

# Essen im Alter

## 1. Aufgabe: Wie verändert sich der Körper im Alter?



### a) Lesen Sie den Text.

Der Körper besteht aus Fettmasse und fettfreier Masse.  
Zur fettfreien Masse gehören Muskeln, Knochen und Bindegewebe.  
Die fettfreie Masse im Körper wird weniger, wenn man älter wird.  
Besonders die Muskeln und die Knochen werden weniger.  
Ältere Menschen fallen öfter hin oder brechen sich die Knochen.

- Menschen mit weniger Muskelmasse brauchen weniger Energie.
- Dann haben sie weniger Appetit.
- Dann essen sie weniger und nehmen weniger Nährstoffe auf.
- Wenn der Körper zu wenige Nährstoffe bekommt, kann er krank werden.  
Das nennt man Mangelernährung.
- Kranke Menschen haben nicht genug Kraft.
- Wer wenig Kraft hat, bewegt sich auch weniger.
- Wenn man sich nicht genug bewegt,  
werden die Muskeln schwächer und kleiner.

Ein Kreislauf entsteht.

Einen solchen Kreislauf nennt man „Teufelskreis“.

Ein Teufelskreis ist eine immer schlechter werdende Lage.

Dabei löst ein Ereignis das nächste aus.

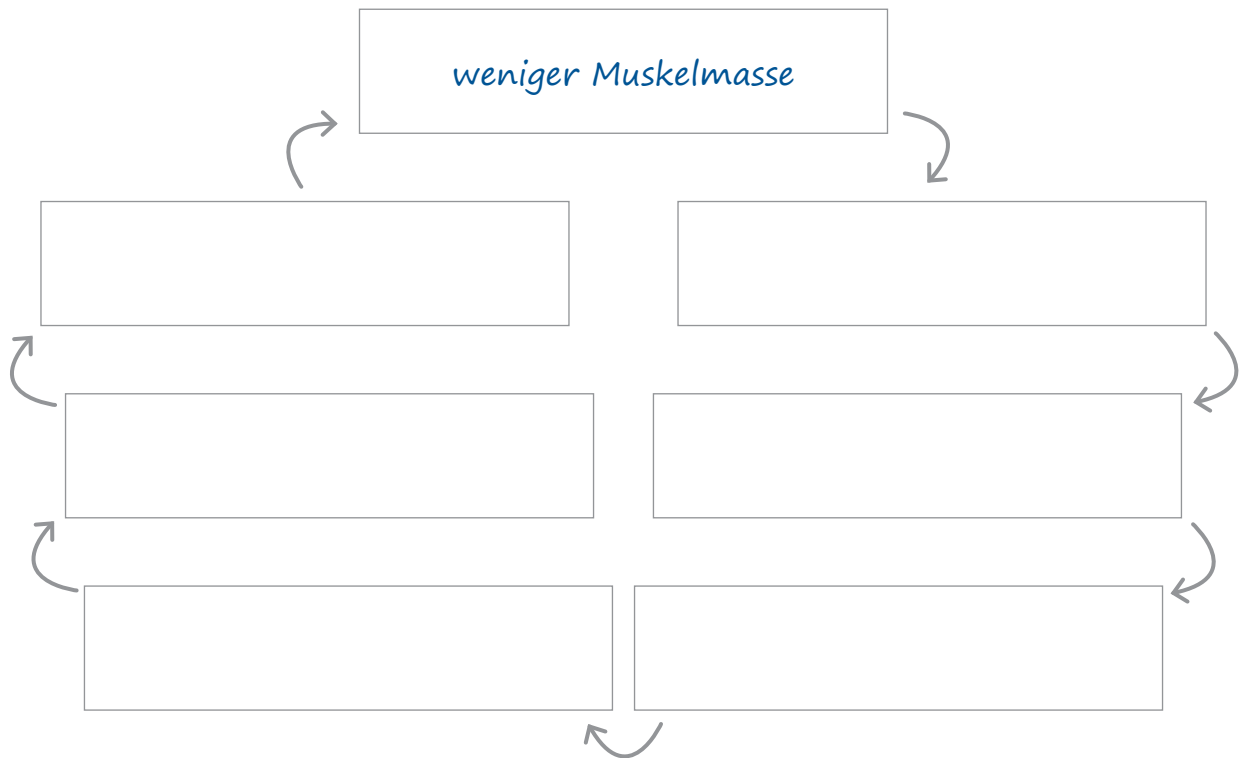
Aus einem Teufelskreis gibt es scheinbar keinen Ausweg.

### b) Markieren Sie die Begriffe im Text, die in den Teufelskreis auf der nächsten Seite passen.

### c) Schreiben Sie die Begriffe in die Kästchen.

### d) Besprechen Sie den Teufelskreis.

## Der Teufelskreis



### 2. Aufgabe: Es ist wichtig, wo das Fett im Körper gespeichert wird.



- a) Lesen Sie Ihrem Sitznachbarn/Ihrer Sitznachbarin den Text vor.  
Sprechen Sie langsam und deutlich.  
Danach liest Ihr Sitznachbar/Ihre Sitznachbarin vor.

- b) Schreiben Sie die deutschen Begriffe für die Krankheiten auf die Linie.

Im Alter wird die Fettmasse im Körper größer.  
Das Körpergewicht bleibt aber gleich.  
Es wird nicht mehr so viel Fett in den Armen und Beinen gespeichert.  
Dafür gibt es im Bauch dann mehr Fett.  
Das kann gefährlich sein.  
Es entstehen gefährliche Stoffe im Bauchfett.  
Diese Stoffe können chronische Entzündungen verursachen.



Chronische Entzündungen im Körper können viele Krankheiten fördern.  
Krankheiten, die entstehen können, sind z. B.:

- Steatohepatitis, \_\_\_\_\_
- Diabetes mellitus Typ II, \_\_\_\_\_
- Hypertonie, \_\_\_\_\_
- Arteriosklerose, \_\_\_\_\_
- Apoplex, \_\_\_\_\_
- Myokardinfarkt \_\_\_\_\_

### 3. Aufgabe: Sehen Sie die Zusammenhänge?



a) Lesen Sie die Wörter in den Sprechblasen.

b) Erklären Sie: Wie hängen Essen und Alter zusammen?  
Nutzen Sie dafür die Wörter.

*die Vitamine*

*das Alter*

*die nährstoffreichen  
Lebensmittel*

*der Energiebedarf*

#### 4. Aufgabe: Im Alter fällt es vielen Menschen schwer, sich gesund zu ernähren.



a) Lesen Sie den Text.



b) Welche Lebensmittel enthalten welche Vitalstoffe?  
Markieren Sie die Lebensmittel.

Ältere Menschen brauchen weniger Energie.

Sie brauchen aber die gleichen Vitalstoffe wie junge Menschen.

Vitalstoffe sind: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung

können ältere Menschen die Vitalstoffe zu sich nehmen, die sie brauchen.

Ältere Menschen essen häufig sehr wenig.

Oft essen sie auch das Falsche.

Das ist gefährlich.

Sie nehmen zu wenig Vitalstoffe zu sich.

Dann können sie krank werden.

Diese Vitalstoffe sind wichtig für den Körper:

- **Vitamin C** ist in frischem Obst oder Gemüse enthalten.

Sehr viel Vitamin C ist in diesen Lebensmitteln enthalten:

Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Orangen, Ananas  
sowie rote Paprika, Brokkoli und Tomaten.

- **Vitamin D** entsteht im Körper durch das Sonnenlicht.

Im Alter kann aber nur noch wenig Vitamin D im Körper entstehen.

Vitamin D ist in diesen Lebensmitteln enthalten:

Seefisch, Eier, Avocados und Champignons.

- **Vitamin E** ist in diesen Lebensmitteln enthalten: Pflanzenöle, Nüsse und Samen.

- **Vitamin B 12** kann nur mit einem gesunden Magen aus der Nahrung aufgenommen werden.

Viele Menschen haben eine chronisch entzündete Magenschleimhaut.

Bei ihnen fehlt das Vitamin B 12.

Dann muss Vitamin B 12 gespritzt werden.

In diesen Lebensmitteln von Tieren ist Vitamin B12 enthalten:

Leber, Fleisch, Fisch, Milch und Eier.

- **Folsäure** ist ein **B-Vitamin**.

In diesen Lebensmitteln ist Folsäure enthalten:

verschiedene Obst- und Gemüsesorten, zum Beispiel Spinat, Grünkohl, Tomaten, Feldsalat, Spargel oder Orangen, Vollkornprodukte, Leber und einige Milchprodukte.

#### 5. Aufgabe: Heute können Sie das Mittagessen auswählen.



- a) Überlegen Sie sich 2 gesunde Vorspeisen, Hauptspeisen, Nachspeisen und Getränke.  
Sie können dafür die Lebensmittel aus der 4. Aufgabe nutzen.

- b) Schreiben Sie die Lebensmittel in den Speiseplan auf der nächsten Seite.



\* Seniorenheim \* Am Waldrand \*

# SPEISEPLAN

Mittagessen

Mittwoch 7. März

Vorspeise



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Hauptspeise



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Nachspeise



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Getränke



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

6. Aufgabe: Gutes Essen ist gut für den Körper und die Seele.



Essen ist mehr als die Aufnahme von Nahrung.

Wichtig ist auch, an welchem Ort man das Essen zu sich nimmt.

Besprechen Sie:

- Was regt den Appetit an?
- Was hemmt den Appetit?
- Was sind gute Bedingungen für das Essen?

7. Aufgabe: Wir fassen zusammen:



Wie sollten sich ältere Menschen ernähren?



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die richtigen Wörter auf die Linien.

Es ist wichtig, immer wieder andere **eLbesnttmiel** Lebensmittel  
zu essen.

Sie sollten möglichst vielen Nährstoffe haben.

Das bedeutet:

Mehrmals am Tag sollten **bstO** \_\_\_\_\_ und **emüsGe** \_\_\_\_\_  
zusammen mit Milchprodukten, Fleisch oder **ierEn** \_\_\_\_\_ gegessen werden.  
**ichFs** \_\_\_\_\_ sollte mehrmals in der Woche auf dem Speiseplan stehen.

Wenn man Lebensmittel schonend zubereitet, bleiben die Vitalstoffe in den Lebensmitteln.

Man kann die Lebensmittel zum Beispiel dünsten.

Speisen sollten nicht oft **gemtaufwär** \_\_\_\_\_ werden.

Für einen regelmäßigen **gangSutlh** \_\_\_\_\_ sorgen  
Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen.

Das sind zum Beispiel Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

1,5 bis 2 **itLer** \_\_\_\_\_ Flüssigkeit sollte man am Tag trinken.

Sich an der frischen Luft bewegen, regt den Stoffwechsel an und macht

**Aptitpe** \_\_\_\_\_ .

Man muss aber den Gesundheitszustand jedes einzelnen Menschen beachten.

Menschen brauchen unterschiedlich viel Energie.

Jeder Mensch sollte so viel Energie bekommen, wie er braucht.

Zur **gseunend** \_\_\_\_\_ Ernährung

gehören regelmäßige Mahlzeiten, sowie täglich ein warmes Essen.



# Essen im Alter

## 1. Aufgabe: Wie verändert sich der Körper im Alter?



- Lesen Sie den Text.
- Markieren Sie die Begriffe im Text, die in den Teufelskreis auf der nächsten Seite passen.
- Schreiben Sie die Begriffe in die Kästchen.
- Besprechen Sie den Teufelskreis.

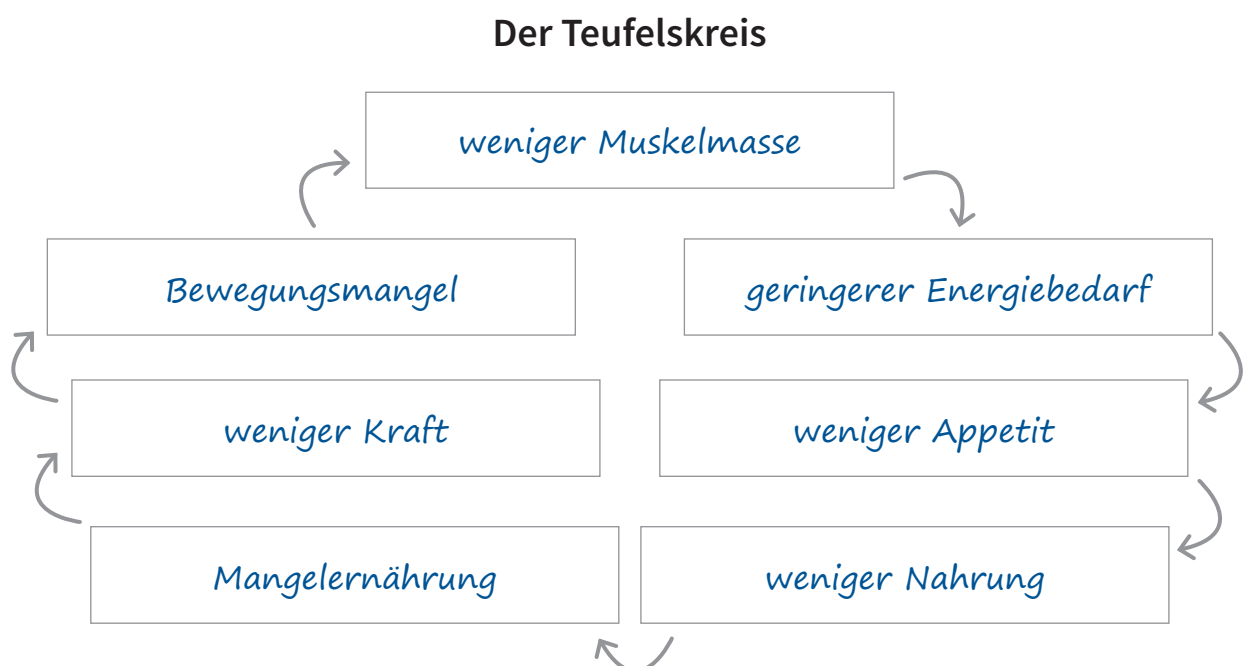
### Durchführungshinweis:

Die Lernenden lesen den Text, markieren die Begriffe und vervollständigen die Grafik.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Alternativ können Sie das Vervollständigen der Grafik im Plenum bearbeiten: Bereiten Sie die Begriffe auf Karten vor, so dass die Ordnung gemeinsam an der Tafel durchgeführt werden kann. Die Lernenden übertragen die Begriffe anschließend auf das Arbeitsblatt.

### Lösung:



**2. Aufgabe:** Es ist wichtig, wo das Fett im Körper gespeichert wird.

- a) Lesen Sie Ihrem Sitznachbarn/Ihrer Sitznachbarin den Text vor. Sprechen Sie langsam und deutlich. Danach liest Ihr Sitznachbar/Ihre Sitznachbarin vor.

- b) Schreiben Sie die deutschen Begriffe für die Krankheiten auf die Linie.

**Durchführungshinweis:**

Die Lernenden sind angehalten schwierige Wörter (u. a. Krankheitsbezeichnungen) laut zu lesen. Unterstützen Sie ggf., indem Sie die Wörter selbst vorlesen und bei Unklarheit ihre Bedeutung im Plenum klären.

Für Aufgabenteil b) gibt es verschiedene Wege zur Lösung zu kommen. Eine Internetrecherche ist ebenso möglich wie das Nachschlagen in Fachwörterbüchern o. ä. Ggf. finden sich die Lösungen auch schon im Austausch mit anderen Lernenden.

**Lösung:**

- Steatohepatitis – Fettleberentzündung
- Diabetes mellitus Typ II – Zuckerkrankheit Typ II
- Hypertonie – Bluthochdruck
- Arteriosklerose – Arterienverkalkung
- Apoplex – Schlaganfall
- Myokardinfarkt – Herzinfarkt

**3. Aufgabe:** Sehen Sie die Zusammenhänge?

- a) Lesen Sie die Wörter in den Sprechblasen.
- b) Erklären Sie: Wie hängen Essen und Alter zusammen? Nutzen Sie dafür die Wörter.

**Durchführungshinweis:**

Im Plenumsgespräch sollen Assoziationen und Zusammenhänge zu den abgebildeten Wörtern geäußert werden, um so eine Vorentlastung hinsichtlich des Wortschatzes und der Inhalte für die 4. Aufgabe zu leisten.



## 4. Aufgabe: Im Alter fällt es vielen Menschen schwer, sich gesund zu ernähren.



a) Lesen Sie den Text.

b) Welche Lebensmittel enthalten welche Vitalstoffe?  
Markieren Sie die Lebensmittel.**Auswertungshinweis:**

Ziel der Aufgabe ist das Verständnis der Lernenden, dass im Alter verstärkt auf die Zufuhr von passenden Vitaminen geachtet werden muss. Dies geschieht in der Regel durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel. Hierfür lernen die Lernenden einzelne Vitamine kennen und in welchen Lebensmitteln sie vorhanden sind.

## 5. Aufgabe: Heute können Sie das Mittagessen auswählen.



a) Überlegen Sie sich 2 gesunde Vorspeisen, Hauptspeisen, Nachspeisen und Getränke. Sie können dafür die Lebensmittel aus der 4. Aufgabe nutzen.



b) Schreiben Sie die Lebensmittel in die Tabelle auf der nächsten Seite.

**Lösungsvorschlag:**

| Speiseplan für das Seniorenheim „Am Waldrand“<br>Mittagessen, Mittwoch 7. März 2018 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vorspeise:                                                                          | 1. Feldsalat mit gerösteten Paprika und Champignons,<br>Olivenölvinaigrette mit gehackten Walnüssen als Topping<br>2. Spargelsuppe |
| Hauptspeise:                                                                        | 1. Zwei gekochte Eier, Blattspinat und Kartoffeln<br>2. Hähnchenbrustfilet mit Reis und gedünsteten Paprika                        |
| Nachspeise:                                                                         | 1. Naturjoghurt mit Beerenfrüchten, Banane<br>und Mandelmus<br>2. Obstsalat aus Erdbeeren, Orangen, Ananas und Rosinen             |
| Getränke                                                                            | Orangensaft und Mineralwasser                                                                                                      |

**Durchführungshinweis:**

Die Aufgabe bietet Anlass zu Austausch und Reflexion in Kleingruppen von 2 bis 4 Personen. Zur Präsentation der Ergebnisse können die Speisepläne im Kursraum aufgehängt werden. Die Lernenden gehen anschließend zu den einzelnen Speiseplänen und sprechen über die Zusammenstellung der Menüs.

- 6. Aufgabe:** Gutes Essen ist gut für den Körper und die Seele. Essen ist mehr als die Aufnahme von Nahrung. Wichtig ist auch, an welchem Ort man das Essen zu sich nimmt.



**Besprechen Sie:**

- Was regt den Appetit an?
- Was hemmt den Appetit?
- Was sind gute Bedingungen für das Essen?

**Auswertungshinweis:**

Mögliche Antworten auf die Fragen wären:

- Essen in Gesellschaft regt den Appetit an.
- Es ist besser, mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große zu essen, um ein Völlegefühl zu vermeiden.
- Zur Appetitsteigerung dienen auch Bewegung an der frischen Luft, ein gut gelüfteter Essensraum und eine angenehme Raumtemperatur.
- Die Essenswünsche sollten nach Möglichkeit berücksichtigt werden.
- Auch wie der Raum, in dem gegessen wird, der Tisch und das Essen selbst aussehen und gestaltet sind, kann appetitanregend oder -hemmend sein: „Das Auge isst mit.“

**7. Aufgabe: Wir fassen zusammen: Wie sollten sich ältere Menschen ernähren?**

a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die richtigen Wörter auf die Linien.

**Lösung:**

Lebensmittel | Obst | Gemüse | Eiern | Fisch | aufgewärmt | Stuhlgang | Litern |  
Appetit | gesunden

**Durchführungshinweis:**

Sollte den Lernenden diese Form der Bearbeitung ungewohnt sein, empfehlen wir, ein oder zwei Beispiele mit den Lernenden zu machen, so dass alle das System verstanden haben. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass bei einigen Schüttelwörtern Großbuchstaben vorhanden sind. Hierbei handelt es sich um Substantive, bei denen der Großbuchstabe immer am Anfang steht. Dies kann eine Unterstützung in der Identifikation des Wortes sein. Auch das Achten auf den Inhalt – vor und hinter dem gesuchten Wort – kann eine Unterstützung sein.



# Trinken im Alter

## 1. Aufgabe: Ältere Menschen trinken häufig weniger als jüngere Menschen.



Erklären Sie, woran das liegen könnte.



## 2. Aufgabe: Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf den Körper auswirken.



a) Beschreiben Sie:  
Woran merken Sie, dass Sie zu wenig getrunken haben?



b) Welche Anzeichen können Sie bei gefährdeten Pflegebedürftigen beobachten?  
Markieren Sie die Anzeichen.

- |                                             |                                                      |                                                  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Müdigkeit          | <input type="checkbox"/> Schwindel                   | <input type="checkbox"/> Nierenversagen          |
| <input type="checkbox"/> dunkler Urin       | <input type="checkbox"/> Thrombose                   | <input type="checkbox"/> spröde Lippen           |
| <input type="checkbox"/> Durst              | <input type="checkbox"/> Verwirrtheit                | <input type="checkbox"/> geringe Urinmenge       |
| <input type="checkbox"/> Teilnahmslosigkeit | <input type="checkbox"/> Schwäche                    | <input type="checkbox"/> trockene Haut           |
| <input type="checkbox"/> Verstopfung        | <input type="checkbox"/> Kreislauf-<br>zusammenbruch | <input type="checkbox"/> trockenes<br>Mundgefühl |

### 3. Aufgabe: Trinkgefäße gibt es in verschiedenen Größen.



a) Lesen Sie die Information „Die Flüssigkeitsmaße“.

| <b>Die Flüssigkeitsmaße</b><br><b>Das Volumen von Flüssigkeiten wird</b><br><b>in der Einheit Liter gemessen.</b> |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Einheit</b>                                                                                                    | <b>Abkürzung</b> |
| Milliliter                                                                                                        | ml               |
| Zentiliter                                                                                                        | cl               |
| Deziliter                                                                                                         | dl               |
| Liter                                                                                                             | l                |
| Hektoliter                                                                                                        | hl               |
| Umrechnung:<br><br>1 hl = 100 l<br><br>1 l = 10 dl = 100 cl = 1000 ml                                             |                  |



b) Ordnen Sie den Trinkgefäßen  
die geschätzte Menge in Millilitern zu.

Häufig vorkommende Größen von Trinkgefäßen:

300 ml    125 ml    200 ml    ~~300 ml~~    250 ml    100 ml



ein kleines Glas: \_\_\_\_\_ ml



eine Tasse: \_\_\_\_\_ ml



ein Kännchen: 300 ml



ein Trinkbecher: \_\_\_\_\_ ml



eine Schnabeltasse: \_\_\_\_\_ ml



ein Pott: \_\_\_\_\_ ml





5. Aufgabe: Der 84-jährige Herr Lehmann soll am Tag nicht weniger als 1500 Milliliter (= ml) trinken.



Erstellen Sie einen Trinkplan für Herrn Lehmann.

| Trinkplan für Gerhard Lehmann |                        |                 |               |
|-------------------------------|------------------------|-----------------|---------------|
| Mahlzeit                      | Art des Getränks       | Gefäß           | Menge         |
| Frühstück                     | <i>Kaffee oder Tee</i> | <i>ein Pott</i> | <i>300 ml</i> |
| Zwischenmahlzeit              |                        |                 |               |
| Mittagessen                   |                        |                 |               |
| Zwischenmahlzeit              |                        |                 |               |
| Abendessen                    |                        |                 |               |
| Spätmahlzeit                  |                        |                 |               |
| Summe:                        |                        |                 | ml            |



# Trinken im Alter

## 1. Aufgabe: Ältere Menschen trinken häufig weniger als jüngere Menschen.



Erklären Sie, woran das liegen könnte.

### Durchführungshinweis:

Diese Frage sollte im Plenum besprochen werden.

### Auswertungshinweis:

Physiologische Faktoren:

- Das Durstempfinden nimmt ab.
- Der Wassergehalt des Körpers sinkt (von 69 % auf 45 bis 50 %), weil die Muskelmasse abnimmt (besteht zu 73 % aus Wasser).
- Die Fähigkeit der Niere zur Konzentration des Harns nimmt ab.

Psychosoziale und krankheitsbedingte Faktoren:

- Eine verschlechterte Feinmotorik führt zu Schwierigkeiten beim Trinken.
- Bei Inkontinenz neigen viele Patienten dazu, die Trinkmenge zu reduzieren.
- Schluckstörungen oder Demenz führen ebenfalls zu einer verringerten Zufuhr von Nahrung und Flüssigkeit.

## 2. Aufgabe: Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf den Körper auswirken.

a) Beschreiben Sie: Woran merken Sie, dass Sie zu wenig getrunken haben?

b) Welche Anzeichen können Sie bei gefährdeten Pflegebedürftigen beobachten? Markieren Sie die Anzeichen.

### Durchführungshinweis:

Für Aufgabenteil a) bietet sich die Bearbeitung mit einem Partner oder einer Partnerin oder das gemeinschaftliche Sammeln von Ideen mit der gesamten Gruppe an. Die Ergebnisse können an der Tafel festgehalten werden und dienen so als Vorbereitung für die Bearbeitung von Aufgabenteil b).

### Lösung:

In Teil b) müssen alle Angaben markiert werden.

**Auswertungshinweis:**

Den Lernenden soll deutlich werden, dass es äußerst viele Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel bei Pflegebedürftigen geben kann, die z. T. schwerwiegende Auswirkungen auf den Körper haben. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher sehr wichtig.

Ein Flüssigkeitsmangel entsteht im Alter schnell durch die Abnahme des Durstempfindens und geringere Reserven im Körper.

Besondere Aufmerksamkeit sollte gegeben sein, wenn zusätzliche Risikofaktoren auftreten. Das können zum Beispiel Infekte sein, die mit Durchfall oder Erbrechen oder mit Fieber einhergehen. Auch die Einnahme von Medikamenten kann zu einem erhöhten Wasserverlust beitragen. Wird die Flüssigkeitsaufnahme nicht angemessen erhöht, kommt es zur Austrocknung (= Dehydration). Dieser Austrocknungszustand bedingt häufig eine Klinikeinweisung. Unbehandelt führt er zum Tod.

**3. Aufgabe: Trinkgefäße gibt es in verschiedenen Größen.**

a) Lesen Sie die Information „Die Flüssigkeitsmaße“.

b) Ordnen Sie den Trinkgefäßen die geschätzte Menge in Millilitern zu.

**Lösung:**

ein kleines Glas: 100 ml | eine Tasse: 125 ml | ein Kännchen: 300 ml | ein Trinkbecher: 200 ml | eine Schnabeltasse: 250 ml | ein Pott: 300 ml

#### 4. Aufgabe: Mit einem Trinkprotokoll kann man die Trinkmenge kontrollieren.



Schreiben Sie auf, was und wie viel Sie gestern getrunken haben.

a) Schreiben Sie alles in das Protokoll.

b) Vergleichen Sie Ihr Trinkverhalten im Kurs.

#### Durchführungshinweis:

Gemäß der Aufgabenstellung sollen die Lernenden reflektieren, was sie am gestrigen Tag getrunken haben. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihren Lernenden diese Form der Betrachtung und Bearbeitung schwerfällt, kann die Aufgabe auch in die Gegenwart oder die Zukunft gerichtet bearbeitet werden.

Angepasste Aufgabenstellung:

Schreiben Sie auf, was und wieviel sie heute trinken.

Schreiben Sie morgen auf, was und wieviel sie trinken.

#### Auswertungshinweis:

Vergleichen Sie die Trinkmengen und Getränkearten mit den Lernenden im Plenum. Gibt es große Unterschiede beim Trinkverhalten innerhalb der Gruppe? Welche Getränke halten die Lernenden für empfehlenswert und welche als Durstlöcher für weniger geeignet?

Besprechen Sie mit den Lernenden, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für Erwachsene eine Flüssigkeitszufuhr von 1,5 Litern Wasser pro Tag empfiehlt. Geeignete Getränke sind: Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen. Auch ein moderater Genuss von drei bis vier Tassen Kaffee, schwarzem oder grünem Tee ohne Zucker ist erlaubt. Zu beachten ist allerdings, dass es sich hierbei in erster Linie um Genussmittel und nicht um Durstlöscher handelt. Mit Zucker gesüßte Getränke wie Limonaden, Cola, Eistees oder Fruchtsaftgetränke sollten hingegen nur selten getrunken werden, da sie das Risiko für Übergewicht, Diabetes mellitus und Karies fördern. Obwohl Lightgetränke keinen Zucker enthalten, sind auch diese nicht empfehlenswert, da sie andere Süßungsmittel enthalten, durch die eine Gewöhnung an den süßen Geschmack stattfindet. Den Flyer „Wasser trinken – fit bleiben“ von der DGE können Sie unter folgendem Link herunterladen: <https://www.dge-medianservice.de/wasser-trinken.html>, zuletzt zugegriffen am 23.10.2019.

5. Aufgabe: Der 84-jährige Herr Lehmann soll am Tag nicht weniger als 1500 Milliliter (= ml) trinken. Erstellen Sie einen Trinkplan für Herrn Lehmann.



### Durchführungshinweis:

Erinnern Sie die Lernenden daran, dass sie die Tabelle von Aufgabe 3 benutzen dürfen, um besser über Gefäß und Menge entscheiden zu können.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Einige Lernende haben häufig Probleme damit, sprachlich kreativ sein zu müssen. Für sie könnte es hilfreich oder sogar notwendig sein, einen Wortschatz mit möglichen Getränken zur Verfügung gestellt zu bekommen.

### Lösungsvorschlag:

| Trinkplan für Gerhard Lehmann |                                    |                     |                       |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Mahlzeit                      | Art des Getränks                   | Gefäß               | Menge                 |
| Frühstück                     | Kaffee oder Tee                    | ein Pott            | 300 ml                |
| Zwischenmahlzeit              | Apfel- oder Kirschaftschorle       | zwei kleine Gläser  | 200 ml                |
| Mittagessen                   | Mineralwasser                      | zwei kleine Gläser  | 200 ml                |
| Zwischenmahlzeit              | Kaffee (ggf. koffeinfrei) oder Tee | ein Kännchen        | 300 ml                |
| Abendessen                    | alkoholfreies Bier                 | eine kleine Flasche | 330 ml                |
| Spätmahlzeit                  | Kräutertee                         | ein Trinkbecher     | 200 ml                |
|                               |                                    |                     | <b>Summe: 1530 ml</b> |

# Ernährung bei Kau- und Schluckstörungen

1. Aufgabe: Kaustörungen können bei älteren Menschen zu Mangelernährung führen.



a) Lesen Sie den Dialog laut vor.

b) Wie könnte Pflegehelferin Sabine reagieren? Schreiben Sie eine mögliche Antwort auf.

Pflegehelferin Sabine räumt das Essgeschirr von Frau Polat ab.  
Der Teller ist noch fast voll.

Pflegehelferin Sabine: „Sie haben ja kaum etwas gegessen.  
Hat es Ihnen nicht geschmeckt?“

Frau Polat: „Ich habe einfach keinen Hunger.“

Pflegehelferin Sabine: „Wie fühlen Sie sich denn heute?“

Frau Polat: „Ich habe eine Druckstelle im Mund.  
Die tut sehr weh.“

Pflegehelferin Sabine: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**2. Aufgabe: Eine Druckstelle im Mund schmerzt beim Kauen.**



**Welche Ursachen für Kaubeschwerden sind noch möglich?**

**a) Kreuzen Sie an.**

- |                                                     |                                                   |                                                   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zahnverlust                | <input type="checkbox"/> zu viel Speichel         | <input type="checkbox"/> Zahnfleischschwund       |
| <input type="checkbox"/> Schnupfen                  | <input type="checkbox"/> Karies                   | <input type="checkbox"/> Mundtrockenheit          |
| <input type="checkbox"/> schlecht sitzende Prothese | <input type="checkbox"/> zu geringe Kaumuskulatur | <input type="checkbox"/> Pilzbefall der Mundhöhle |



**b) Ergänzen Sie die Artikel, die zu den Begriffen gehören.**

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| _____ Zahnverlust     | _____ Zahnfleischschwund |
| _____ Mundtrockenheit | _____ Kaumuskulatur      |
| _____ Speichel        | _____ Schnupfen          |
| _____ Prothese        | _____ Mundhöhle          |



### 3. Aufgabe: Was kann man tun, um Kaubeschwerden zu mindern?



Ordnen Sie die Ursachen aus der 2. Aufgabe  
den richtigen Maßnahmen zu.



Achtung: Bei manchen Maßnahmen sind mehrere Ursachen möglich.

| Ursachen                   | Maßnahmen                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------|
| <i>die Mundtrockenheit</i> | den Speichelfluss anregen                     |
|                            | die Zahnprothesen anpassen lassen             |
|                            | die Mundhygiene verstärken                    |
|                            | den (Zahn-)Arztbesuch anraten                 |
|                            | die Lebensmittel zerkleinern<br>oder pürieren |

#### 4. Aufgabe: Worauf muss bei Schluckstörungen besonders geachtet werden?



a) Lesen Sie die Sätze.

b) Ergänzen Sie die fehlenden Wörter aus der Wortliste.

Löffel    aufrechte    Schlucken    Zeit    Mangelernährung  
~~wach~~    Nahrung    Minuten    Sprechen  
verringert    Lungenentzündung    püriert

- Die Pflegebedürftigen müssen beim Essen w a c h sein.
- Die Pflegebedürftigen werden in eine \_ \_ \_ r \_ \_ \_ \_ \_ Sitzposition gebracht.
- Das Essen wird mit einem kleinen flachen \_ \_ \_ \_ \_ l angereicht.
- Den Pflegebedürftigen wird genügend \_ \_ i \_ zum Kauen und Schlucken gegeben.  
Die Atmung wird beobachtet.
- Es sollte keine Ablenkungen während des Essens geben.  
Auch \_ p \_ \_ \_ \_ \_ beim Essen erhöht die Gefahr des Verschluckens.
- Nach dem Essen verbleiben die Pflegebedürftigen noch 20 M \_ \_ \_ \_ \_ in einer aufrechten Haltung.
- Wenn der Pflegebedürftige zwei Stunden nach der Mahlzeit hohes Fieber hat, könnte er \_ \_ \_ r \_ \_ \_ unbemerkt verschluckt haben.  
Die sogenannte „stille Aspiration“ muss ein Arzt untersuchen. Eine \_ u \_ \_ \_ n \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ n \_ soll verhindert werden.
- Flüssigkeiten werden mit einem Verdickungspulver angedickt.  
Das \_ \_ r \_ i \_ \_ \_ \_ \_ die Fließgeschwindigkeit.  
Getränke mit Kohlensäure sind tabu.
- Die Konsistenz des Essens auf dem angereicherten Löffel muss einheitlich sein.  
So sind Suppen mit Einlage ungünstig.  
Bei Bedarf werden die Mahlzeitenkomponenten einzeln \_ ü \_ \_ \_ \_ \_ .

Bei drohender M\_\_\_\_\_g wird das Essen mit Butter, Öl, Ei oder Sahne angereichert.

Bei Bedarf wird eine energiereiche Trinknahrung verordnet.

- Ein Logopäde ist der Spezialist für das Schlucktraining.

Beim c\_\_\_\_\_ wirken über 50 Muskeln mit.

5. Aufgabe: Der Kostaufbau ist der allmähliche Aufbau von schonender, zerkleinerter Kost hin zur Vollkost.



Der Kostaufbau bei Schluckstörungen umfasst 5 Stufen.

Bringen Sie die 5 Stufen in die richtige Reihenfolge.

Beginnen Sie mit der niedrigsten Stufe.

| Kostaufbau |                                                                                                                               |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <b>Teilpürierte Kost:</b> nur schwer zu kauende Bestandteile des Essens werden püriert, z. B. Fleisch                         |
|            | <b>Weiche Kost:</b> harte Bestandteile werden entfernt, z. B. wird die Brotrinde abgeschnitten oder das Obst geschält         |
|            | <b>Passierte Kost:</b> dickflüssiges oder breiiges Essen ohne Fasern und Klümpchen, Essen wird durch ein feines Sieb gerieben |
|            | <b>Pürierte Kost:</b> Speisen werden mit einem Mixer zerkleinert                                                              |
| <b>1</b>   | <b>Stimulationsdiät:</b> dient dem Schlucktraining, z. B. Wackelpudding                                                       |





# Ernährung bei Kau- und Schluckstörungen

1. Aufgabe: Kaustörungen können bei älteren Menschen zu Mangelernährung führen.



a) Lesen Sie den Dialog laut vor.



b) Wie könnte Pflegehelferin Sabine reagieren? Schreiben Sie eine mögliche Antwort auf.

## Durchführungshinweis:

Zwei Lernende lesen den Dialog vor. Verschiedene mögliche Reaktionen der Pflegehelferin können zunächst im Plenum gesammelt und diskutiert werden.

## Auswertungshinweis:

Mögliche Reaktionen der Pflegekraft sind z. B.:

- Sie räumt das Essen einfach weg, weil sie unter Zeitdruck steht oder keine Erfahrung hat.
- Sie fragt nach, ob das Essen nicht passend war, d. h. ob es zu hart war, zu fest war oder zu große Teile hatte.
- Sie sieht sich die Druckstelle an und leitet weitere Maßnahmen zur Behandlung ein.

2. Aufgabe: Eine Druckstelle im Mund schmerzt beim Kauen. Welche Ursachen für Kaubeschwerden sind noch möglich?



a) Kreuzen Sie an.



b) Ergänzen Sie die Artikel, die zu den Begriffen gehören.

## Lösung zu a):

Mit Ausnahme von „Schnupfen“ und „zu viel Speichel“ müssen alle Ursachen angekreuzt werden.

## Lösung zu b):

der Zahnverlust | der Speichel | der Zahnfleischschwund | der Schnupfen | die Mundtrockenheit | die Prothese | die Kaumuskulatur | die Mundhöhle

## 3. Aufgabe: Was kann man tun, um Kaubeschwerden zu mindern?



Ordnen Sie die Ursachen aus der 2. Aufgabe den richtigen Maßnahmen zu.  
Achtung: Bei manchen Maßnahmen sind mehrere Ursachen möglich.

## Lösung:

| Ursachen                                                               | Maßnahmen                                     |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| die Mundtrockenheit                                                    | den Speichelfluss anregen                     |
| die schlecht sitzende Prothese                                         | die Zahnprothesen anpassen lassen             |
| die Karies, der Pilzbefall,<br>der Zahnfleischwund                     | die Mundhygiene verstärken                    |
| die Karies, der Pilzbefall,<br>der Zahnfleischwund,<br>der Zahnverlust | den (Zahn-)Arztbesuch anraten                 |
| der Zahnverlust,<br>die zu geringe Kaumuskulatur                       | die Lebensmittel zerkleinern<br>oder pürieren |

## 4. Aufgabe: Worauf muss bei Schluckstörungen besonders geachtet werden?



a) Lesen Sie die Sätze.

b) Ergänzen Sie die fehlenden Wörter aus der Wortliste.

## Durchführungshinweis:

Geben Sie zunächst eine kurze Einführung zum Thema Schluckstörungen:  
Schlucken ist die Fähigkeit des Menschen, Speichel, Getränke und Speisen rasch aus dem Mund in den Magen zu befördern, ohne dabei die Atemwege zu gefährden. Eine Schluckstörung wird auch Dysphagie genannt und bedeutet, dass der komplexe Vorgang des Schluckens durch verschiedene Erkrankungen gestört sein kann. Man nimmt an, dass etwa 20 % der über 55-Jährigen an einer leichten bis

schweren Form einer Dysphagie leiden. Die häufigsten Ursachen sind neurologische Störungen, z. B. ein Schlaganfall, Morbus Parkinson und Demenz.

**Lösung:**

wach | aufrechte | Löffel | Zeit | Sprechen | Minuten | Nahrung | Lungenentzündung  
verringert | püriert | Mangelernährung | Schlucken

- 5. Aufgabe:** Der Kostaufbau ist der allmähliche Aufbau von schonender, zerkleinerter Kost hin zur Vollkost. Der Kostaufbau bei Schluckstörungen umfasst 5 Stufen.



Bringen Sie die 5 Stufen in die richtige Reihenfolge. Beginnen Sie mit der niedrigsten Stufe.

**Lösung:**

4 | 5 | 2 | 3 | 1

**Auswertungshinweis:**

Diätische Maßnahmen können helfen, Dysphagien zu verhindern. Nach akuten Krankheiten und längerer Schluckunfähigkeit wird ein allmählicher Kostaufbau empfohlen, bei dem – angepasst an die jeweilige Schluckstörung – vor allem auf die Konsistenz der Nahrungsmittel und die Portionsgrößen geachtet und Hilfestellungen beim Essen gegeben werden.

Grundsätzlich ist es bei Schluckstörungen aber nicht empfehlenswert, alle Speisen zu pürieren, da diese häufig nicht sehr appetitanregend aussehen (wenn pürierte Kost nötig ist, sollten dennoch alle Komponenten der Mahlzeit erkennbar sein). Die meisten Menschen mit Dysphagie kommen mit adaptierter oder teilpürierter Kost gut zurecht. Bei Bedarf kann es auch notwendig sein, Speisen mit unterschiedlicher Konsistenz anzubieten.

Die Broschüre „Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter“ der DGE mit weiteren Informationen zu Kau- und Schluckstörungen können Sie unter folgendem Link herunterladen:

[https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_bei\\_Kau\\_und\\_Schluckstoerung\\_im\\_Alter.pdf](https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Kau_und_Schluckstoerung_im_Alter.pdf) [zuletzt zugegriffen am 23.10.2019].





# Ernährung bei Diabetes mellitus

## 1. Aufgabe: Was ist Diabetes mellitus?



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Markieren Sie alle Informationen zu Diabetes mellitus Typ 1 mit rot.
- c) Markieren Sie alle Informationen zu Diabetes mellitus Typ 2 mit blau.

Diabetes mellitus heißt umgangssprachlich Zuckerkrankheit.

Bei dieser Erkrankung ist der Zuckerspiegel im Blut dauerhaft erhöht. Spiegel ist ein Ausdruck, der in der Medizin häufig verwendet wird. Dabei geht es um die Konzentration eines Stoffes im Blut. Konzentration bedeutet dabei die Menge.

Man unterscheidet 2 Typen von Diabetes mellitus.

Beim Diabetes mellitus Typ 1 werden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört. Das sind die Zellen, die Insulin produzieren. Insulin ist das Hormon, das den Zuckerspiegel im Blut regelt. Deshalb kommt nicht mehr genug Insulin in das Blut. Meistens sind junge Menschen und Kinder davon betroffen.

Ältere Menschen haben überwiegend Diabetes mellitus Typ 2. Diabetes mellitus Typ 2 entsteht durch Überernährung und Bewegungsmangel.

Dadurch kommt es zu Adipositas.

Adipositas ist Fettleibigkeit.

Bei Adipositas wird zu viel Insulin in das Blut abgegeben.

Das kann bei geerbter Veranlagung zu einer Unempfindlichkeit führen. Dies bedeutet, dass der Körper nicht mehr gut auf das Insulin reagiert. Die kleinen Zuckerteilchen (Glukose) können von den Zellen nicht verarbeitet werden.

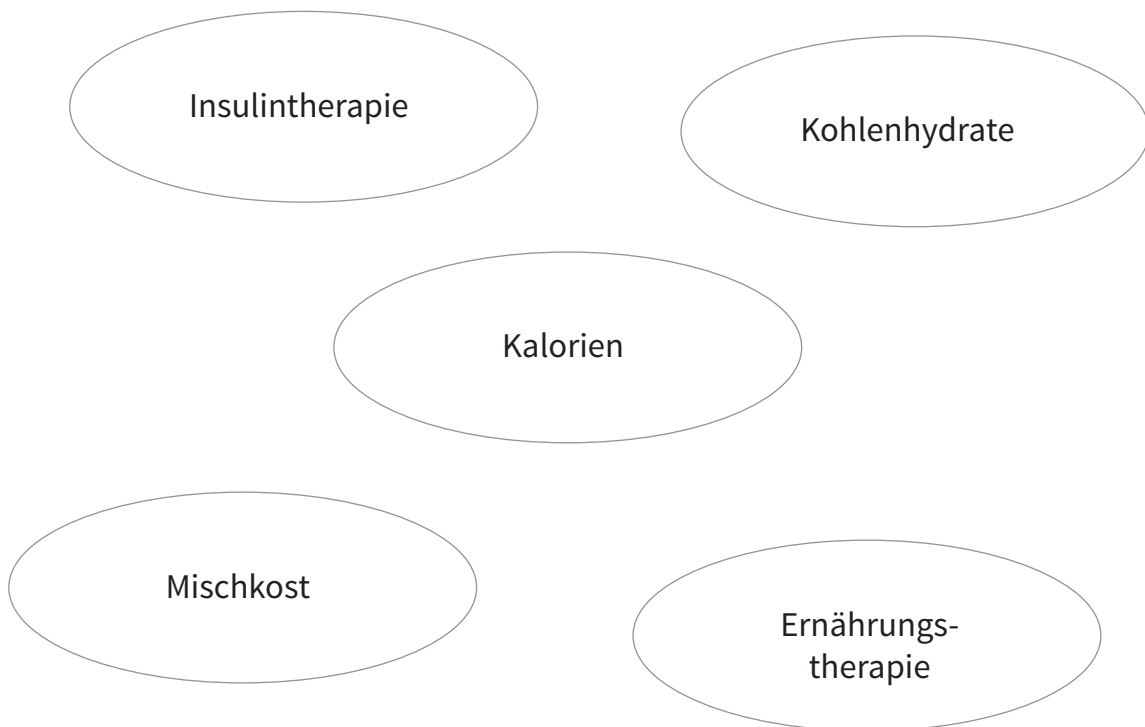
Deshalb kommt es zu erhöhten Blutzuckerspiegeln.

**2. Aufgabe: Müssen sich Menschen mit Diabetes mellitus anders ernähren als gesunde Menschen?**



**a) Lesen Sie die Begriffe.**

**b) Erklären Sie, wie diese Begriffe mit der Ernährung bei Diabetes zusammenhängen.**



**c) Recherchieren Sie im Internet:**

- Sind Ihre Überlegungen richtig?
- Wovon hängt es ab, was Menschen mit Diabetes essen dürfen?

**d) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse.**

3. Aufgabe: Menschen mit Diabetes mellitus müssen auch darauf achten,  
wie viele Kohlenhydrate sie zu sich nehmen.



Wie viel Stück Würfelzucker verstecken sich in den Lebensmitteln?

a) Schätzen Sie die Anzahl.

b) Schreiben Sie Anzahl auf.

Tipp: Zusammengerechnet sind es 77 Stück Würfelzucker.



1



½ Liter  
Cola

=

Stück

2



1 Tafel  
Schokolade

=

Stück

3



½ Liter  
Apfelschorle

=

Stück

1



1  
Banane  
=



Stück

2



1  
Glas Milch  
=



Stück

4



1  
Brötchen  
=



Stück

#### 4. Aufgabe: Was ist eine KE?



- a) Lesen Sie den Text und  
sehen Sie sich die Tabelle an.

- b) Besprechen Sie:  
Welche Information war Ihnen bereits bekannt?  
Welche Information war neu für Sie?  
Welche Information hat Sie überrascht?

KE ist die Abkürzung für Kohlenhydrateinheit.

Mit Kohlenhydrateinheiten kann man die Menge an Kohlenhydraten  
in einem Lebensmittel oder einer Mahlzeit berechnen.

10 Gramm Kohlenhydrate sind eine Kohlenhydrateinheit.

Diese Menge entspricht zum Beispiel etwa einer halben Scheibe Brot,  
einem kleinen Apfel, einer großen Kartoffel oder einem Glas Milch.

Das Rechnen mit Kohlenhydrateinheiten ist wichtig für  
insulinpflichtige Diabetiker.

Die Menge der KE, die sie zu sich nehmen, bestimmt,  
wieviel Insulin sie bekommen.

Die abgebildeten Nahrungsmittel entsprechen jeweils einer KE.

1 KE =



| Lebensmittel          | Portionsgröße für etwa 1 KE |
|-----------------------|-----------------------------|
| die Banane            | 1/2 Banane                  |
| das Brötchen          | 1/2 Brötchen                |
| das Croissant         | 1/3 Croissant               |
| die Haferflocken      | 2 gehäufte Esslöffel        |
| der Joghurt           | 2 kleine Becher zu je 125 g |
| das Knäckebrot        | 1 Scheibe                   |
| die Marmelade         | 1 Teelöffel                 |
| die Milch (mager)     | 1 Glas (200 ml)             |
| das Mischbrot         | 1/2 Scheibe                 |
| die Nuss-Nougat-Creme | 1,5 Teelöffel               |
| der Orangensaft       | ein kleines Glas (110 ml)   |
| das Toastbrot         | 1 Scheibe                   |
| das Vollkornbrot      | 1 Scheibe                   |
| die Weintrauben       | 8-10 Stück (mittelgroß)     |
| der Zucker            | 1 Teelöffel                 |

## 5. Aufgabe: Es ist Zeit fürs Frühstück im Altenpflegeheim „Freudenquell“.



- a) Berechnen Sie die Kohlenhydrateinheiten der Frühstücke von Frau Eren und Herrn Höfer.

## Frühstück von Frau Eren

| Lebensmittel                        | KE |
|-------------------------------------|----|
| 1 Brötchen mit Butter               |    |
| 3 Teelöffel Marmelade               |    |
| 1 Pott Kaffee ohne Milch und Zucker |    |
| 1 Glas Orangensaft (250 ml)         |    |
| Summe:                              |    |

## Frühstück von Herrn Höfer

| Lebensmittel                                        | KE |
|-----------------------------------------------------|----|
| 4 Esslöffel Haferflocken                            |    |
| 1 Becher Naturjoghurt 125 g                         |    |
| 1 Banane                                            |    |
| 1 kleiner Apfel                                     |    |
| 1 große Tasse grüner Tee mit einem Teelöffel Zucker |    |
| Summe:                                              |    |

- b) Tragen Sie in die leere Tabelle ein,  
was Sie meistens zum Frühstück essen.  
Berechnen Sie die KE.  
Tipp: Nehmen Sie die Tabelle aus der 3. Aufgabe zu Hilfe.

Frühstück von \_\_\_\_\_

| Lebensmittel | KE |
|--------------|----|
|              |    |
|              |    |
|              |    |
|              |    |
|              |    |
| Summe:       |    |





# Ernährung bei Diabetes mellitus

## 1. Aufgabe: Was ist Diabetes mellitus?



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Markieren Sie alle Informationen zu Diabetes mellitus Typ 1 mit rot.
- c) Markieren Sie alle Informationen zu Diabetes mellitus Typ 2 mit blau.

### Durchführungshinweis:

Das Markieren des Textes hilft den Lernenden dabei, diesen zu strukturieren und die für sie relevanten Informationen herauszufiltern.

### Auswertungshinweis:

Auch wenn an dieser Stelle nicht näher auf das Krankheitsbild (→ Häufige Krankheitsbilder im Alter, 3. Diabetes mellitus, LE 1) eingegangen wird, sondern vorwiegend die der pflegerischen Maßnahmen im Zusammenhang zur Ernährung betrachtet werden, sollen die Lernenden die zwei Typen von Diabetes mellitus nach dieser Aufgabe unterscheiden können. Für die Lernenden ist es wichtig zu wissen, dass sie es in der Altenpflege primär mit dem Diabetes Typ 2 zu tun haben.

## 2. Aufgabe: Müssen sich Menschen mit Diabetes mellitus anders ernähren als gesunde Menschen?



- a) Lesen Sie die Begriffe.
- b) Erklären Sie, wie diese Begriffe mit der Ernährung bei Diabetes zusammenhängen.
- c) Recherchieren Sie im Internet:
  - Sind Ihre Überlegungen richtig?
  - Wovon hängt es ab, was Menschen mit Diabetes essen dürfen?
- d) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse.

**Auswertungshinweis:**

Die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes unterscheiden sich nicht grundsätzlich von denen, die gesunden Menschen gegeben werden. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung (Mischkost) spielt aber eine wichtige Rolle bei der Prävention und der Therapie von Diabetes mellitus.

Bei übergewichtigen und adipösen Menschen mit Typ-2-Diabetes ist eine Ernährungstherapie vor allem zu Beginn der Erkrankung oft ausreichend. So kann eine reduzierte Kalorienaufnahme, dazu führen, dass sich die Blutzuckerwerte auf den Normbereich absenken und sich der Diabetes zurückbildet.

Ist eine Insulintherapie notwendig, muss besonders auf die Menge und die Art der verzehrten Kohlenhydrate (Mono-, Di- oder Polysaccharide) geachtet werden, da sich die Menge des benötigten Insulins hiernach bemisst. Wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht, beschreibt der glykämische Index (GI). Stärker verarbeitete Lebensmittel wie Weißbrot, Cornflakes oder Limonade haben einen höheren GI als weniger oder unverarbeitete Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornbrot oder (Natur-)Joghurt.

Insbesondere bei der konventionellen Insulintherapie sind daher feste Essenszeiten und definierte Kohlenhydratportionen notwendig. Heutzutage wird meist die intensivierete Insulintherapie bevorzugt. Dabei kann die Insulindosis leichter dem Bedarf angepasst werden.

Mehr Informationen zur Ernährung bei Diabetes siehe hier:  
<https://diabetesinformationsdienst.de/diabetes-im-alltag/ernaehrung/>

**3. Aufgabe:** Menschen mit Diabetes mellitus müssen auch darauf achten, wie viele Kohlenhydrate sie zu sich nehmen.



Wie viel Stück Würfelzucker verstecken sich in den Lebensmitteln?

a) Schätzen Sie die Anzahl.

b) Schreiben Sie Anzahl auf.

**Tipp:** Zusammengerechnet sind es 77 Stück Würfelzucker.

**Lösung:**

1: 18 Stück | 2: 17 Stück | 3: 11 Stück | 4: 7 Stück | 5: 10 | 6: 14 Stück

**Durchführungshinweis:**

Sammeln Sie die Schätzungen der Lernenden an der Tafel. Lösen Sie erst im Anschluss auf. Besprechen Sie dann in der Gruppe, welche Zuckerangaben ggf. verwundern und woran dies liegen könnte.

**Auswertungshinweis:**

Weisen Sie hier noch einmal darauf hin, dass nicht nur die Kohlenhydratmenge für Diabetiker von Bedeutung ist, sondern auch die Art der Kohlenhydrate (siehe 2. Aufgabe).

**4. Aufgabe: Was ist eine KE?**

a) Lesen Sie den Text und sehen Sie sich die Tabelle an.



b) Besprechen Sie:

Welche Information war Ihnen bereits bekannt?

Welche Information war neu für Sie?

Welche Information hat Sie überrascht?

**Auswertungshinweis:**

Diese Aufgabe hilft den Lernenden dabei, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wieviel Kohlenhydrate ungefähr in den gängigen Lebensmitteln enthalten sind. Dies ist wichtig, da Pflegekräfte häufig um Rat gefragt werden.

Für Diabetiker/-innen, die ihre Insulindosis selbständig berechnen müssen, gibt es Tabellen, in denen der Kohlenhydratgehalt der gängigsten Lebensmittel (-mengen) verzeichnet sind. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass sich auch auf Fertigprodukten und verpackten Lebensmitteln Aufdrucke mit den jeweiligen Mengen befinden. Um die ganz exakte Kohlenhydratmenge zu ermitteln, müssten die Lebensmittel abgewogen werden. Dies ist i. d. R. aber nicht notwendig, da es sich bei der KE-Bestimmung um eine Richtgröße handelt.

Wichtig zu wissen ist auch: Der Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln wird heute meistens in KE angegeben. Den Lernenden wird aber auch noch die Einheit BE (Broteinheiten) begegnen. Für die verschiedenen Einheiten finden sich historische Gründe. Ähnlich wie bei den Blutzuckermesswerten, die man in mg/dl oder mmol/l angibt, gibt es KE und BE für die Kohlenhydrate. In den neuen und alten Bundesländern wurde buchstäblich unterschiedliches Maß angelegt. International hat sich die Einheit KE durchgesetzt, die auch den „Neu-Diabetikern“ in Schulen so vermittelt wird. Die BE wird vermutlich irgendwann verschwunden sein. Diabetiker, die auf BE geschult wurden, lernt man i. d. R. aber nicht um. Deshalb ist es wichtig, beide Einheiten zu kennen. Der Unterschied ist ohnehin nur gering. Eine KE steht für 10 g Kohlenhydrate, eine BE für 12 g. In beiden Fällen handelt es sich um Schätzwerte, da der Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln deutlich schwanken kann (20 bis 30 Prozent). Das Rechnen mit KE (10 g) ist aber einfacher.

#### 5. Aufgabe: Es ist Zeit fürs Frühstück im Altenpflegeheim „Freudenquell“.



a) Berechnen Sie die Kohlenhydrateinheiten der Frühstücke von Frau Eren und Herrn Höfer.

b) Tragen Sie in die leere Tabelle ein, was Sie meistens zum Frühstück essen. Berechnen Sie die KE.

**Tipp:** Nehmen Sie die Tabelle aus der 3. Aufgabe zu Hilfe.

#### Durchführungshinweis:

Dieses konkrete Rechenbeispiel schult die Lernenden in der Anwendung der KE. Unterstützen Sie sie bei der Anwendung der Beispieltabelle und besorgen Sie noch weitere Tabellen bzw. lassen Sie die Teilnehmer im Internet recherchieren.

Bei Vorhandensein von entsprechenden Lebensmitteltabellen und entsprechender Übungszeit können zum Beispiel auch Tages-Menü-Pläne erstellt werden. Alternativ können Sie einen Speiseplan aus dem Altenheim nehmen und einzelne Mahlzeiten berechnen lassen.

**Lösung:**

## Frühstück von Frau Eren

| Lebensmittel                        | KE         |
|-------------------------------------|------------|
| 1 Brötchen mit Butter               | 2          |
| 3 Teelöffel Marmelade               | 3          |
| 1 Pott Kaffee ohne Milch und Zucker | 0          |
| 1 Glas Orangensaft (250 ml)         | 2,5        |
| <b>Summe:</b>                       | <b>7,5</b> |

## Frühstück von Herrn Höfer

| Lebensmittel                                        | KE       |
|-----------------------------------------------------|----------|
| 4 Esslöffel Haferflocken                            | 4        |
| 1 Becher Naturjoghurt 125 g                         | 0,5      |
| 1 Banane                                            | 0,5      |
| 1 kleiner Apfel                                     | 1        |
| 1 große Tasse grüner Tee mit einem Teelöffel Zucker | 1        |
| <b>Summe:</b>                                       | <b>7</b> |

**Auswertungshinweis:**

Woher weiß ein Insulinpflichtiger Diabetiker wie viel Insulin er spritzen muss? Das hängt ab vom gemessenen Blutzucker und der Kohlenhydratmenge der nächsten Mahlzeit. Wenn ein starres Insulin-Schema gespritzt wird, muss eine entsprechende Menge an Kohlenhydraten verzehrt werden, um eine Hyper- oder Hypoglykämie zu vermeiden (siehe Praxisbeispiel unten). Zur Vereinfachung der Berechnung dieser Menge gibt es Kohlenhydrat-Austauschtabellen (KE-Tabellen). Wenn kein starres Schema für die Insulindosis verwendet wird, macht man eine Insulinberechnung nach verzehrten Mahlzeiten. Gerade dafür ist diese Berechnung äußerst wichtig.

**Praxisbeispiel zur Aufteilung der Kohlenhydrateinheiten:**

Ein insulinpflichtiger, übergewichtiger Typ-2-Diabetiker erhielt aus der Diabetes-Klinik folgendes Schema:

Frühstück: 5 KE

Zwischenmahlzeit: 1 KE

Mittag: 4 KE

Zwischenmahlzeiten: 1 KE

Abendbrot: 5 KE

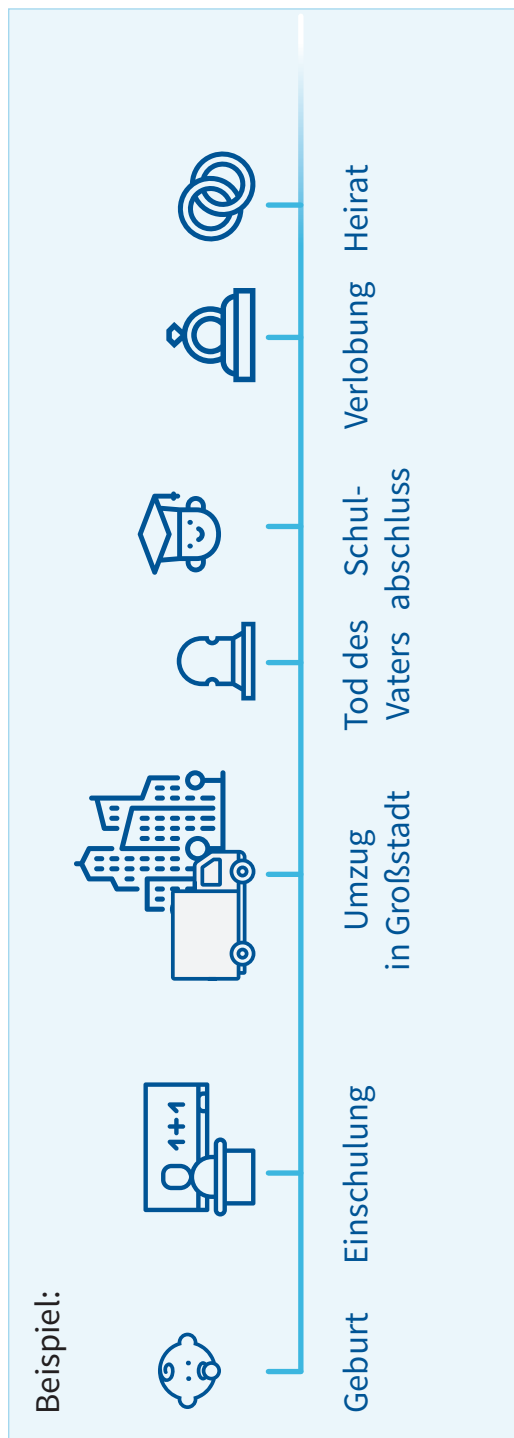
# Ernährung bei Demenz

1. Aufgabe: Erinnern Sie sich an wichtige Ereignisse in Ihrem Leben.



a) Zeichnen Sie diese auf der Zeitachse ein.

b) Berichten Sie über Ihre Essgewohnheiten zum Zeitpunkt der wichtigen Ereignisse.



Meine Zeitachse:

Geburt







#### 4. Aufgabe: Die Krankheit Demenz verändert das Leben eines Menschen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Wörter richtig auf die Linien.

c) Lesen Sie den Text ein zweites Mal.

Eine Demenz-Erkrankung hat verschiedene Auswirkungen auf die Ernährung.

Häufig sind Demenzkranke innerlich unruhig und spüren den Drang,

sich vermehrt zu bewegen.

Das führt zu einem stark erhöhten Energiebedarf

(be ner E darf gie).

Wird dieser nicht gedeckt, verliert der Demenzkranke an Gewicht.

Eine \_\_\_\_\_ (näh gel er Man rung)

ist die Folge.

Nicht nur aus diesem Grund ist es wichtig für die Patienten und Patientinnen

\_\_\_\_\_ (gel mä re ßig) zu essen.

Feste Mahlzeiten geben \_\_\_\_\_ (en rung ri tie O)

im Tagesablauf. Das vermittelt ein Gefühl der Sicherheit.

Oft verstehen dementiell veränderte Menschen den Sinn des Essens nicht mehr.

Hinzu kommt ein verändertes Hunger-

und \_\_\_\_\_ (ti fühl ge gungs Sät).

Der Geschmack von Lebensmitteln wird anders wahrgenommen. Süße Speisen

werden bevorzugt, saure Speisen häufig abgelehnt.

Auch \_\_\_\_\_ (run Schluck gen stö)

kommen häufig bei einer Demenz-Erkrankung vor.

Wenn es schwierig ist Nahrung aufzunehmen, bereitet Essen kaum noch Freude.

Manchmal \_\_\_\_\_ (gern wei ver) Menschen  
mit Demenz das Essen.

Wer nicht mehr mit Besteck essen kann, sollte dafür die Finger nehmen können.

Als \_\_\_\_\_ (food ger Fin) gelten Stücke,  
die 1 bis 2 Bissen groß sind und leicht zu greifen und zu schlucken sind.

Genussvolles Essen trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei.

Es macht größtenteils die verbleibende \_\_\_\_\_  
(qua bens tät Le li) aus.

#### 5. Aufgabe: Die Sinne anzuregen fördert die Freude am Essen.



Welche Maßnahmen passen zu welchen Sinneswahrnehmungen?

Schreiben Sie die Anfangsbuchstaben in die Kästen:

S = Sehen, R = Riechen, H = Hören, F = Fühlen, Sch = Schmecken

Tipp: Manchmal sind auch mehrere Antworten möglich!

|                              |   |
|------------------------------|---|
| mit Besteck klappern         |   |
| Geschirr in kräftigen Farben | S |
| heller Speiseraum            |   |
| Kaffee frisch aufbrühen      |   |
| Fingerfood bereitstellen     |   |
| farbige Getränke anbieten    |   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Brot toasten                |  |
| Speisen süßen               |  |
| Gong zu Beginn der Mahlzeit |  |
| farbige Tischdecken         |  |
| mit Kräutern würzen         |  |
| Plätzchen backen            |  |



6. Aufgabe: Welchen weiteren Möglichkeiten gibt es,  
beim Essen und Trinken die Sinne anzusprechen?



Schreiben Sie eigene Ideen in Stichpunkten auf.

Beispiel:

- *Essgeräusche von knusprigen Sachen, zum Beispiel knackiger Salat*

- 

- 

- 

- 

- 

7. Aufgabe: Veranstanalten Sie mit Ihrer Klasse ein Essen  
„im Sinne von Menschen mit Demenz“.



# Ernährung bei Demenz

## 1. Aufgabe: Erinnern Sie sich an wichtige Ereignisse in Ihrem Leben.



a) Zeichnen Sie diese auf der Zeitachse ein.

b) Berichten Sie über Ihre Essgewohnheiten zum Zeitpunkt der wichtigen Ereignisse.

### Durchführungshinweis:

Als Einstieg in das Thema wird hier eine Aufgabe zur Selbstreflexion angeboten, die in Einzelarbeit (Aufgabenteil a)) und in Partnerarbeit (Aufgabenteil b)) durchgeführt werden kann.

### Auswertungshinweis:

Mögliche Schwerpunkte, die besprochen werden können, sind traditionelle Gerichte, Essregeln in der Familie, Mahlzeitenhäufigkeit, gemeinsames Essen, Gefühle beim Essen, welche Gerüche sind mit bestimmten Erinnerungen verknüpft (z. B. Zimt erinnert an Weihnachten usw.).

### Hinweis zur Sprachförderung:

Zur sprachlichen Entlastung können Sie zunächst Begriffe rund um die Themen Essen und Lebenslauf im Plenum an der Tafel sammeln. So haben die Lernenden schriftliche Anknüpfungspunkte, die sie dann in ihre Zeitachse übertragen können.

## 2. Aufgabe: Biografie ist ein anderes Wort für Lebenslauf. Besprechen Sie:



- Was ist eine Essbiografie?
- Was steht in einer Essbiografie?
- Wofür kann eine Essbiografie in der Arbeit mit Pflegebedürftigen hilfreich sein?

### Durchführungshinweis:

Für den Austausch zu diesen Fragen empfiehlt sich die Arbeit im Plenum.

### Auswertungshinweis:

Eine Demenz ist eine schwerwiegende Erkrankung mit schlimmen Folgen, gerade

auch im Ernährungsbereich (→ Häufige Krankheitsbilder im Alter, 7. Demenz). Das bedeutet, dass durch die Krankheit erlernte Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erinnerungen zunehmend verloren gehen. Das heißt, diese werden vergessen oder sind nicht mehr von Interesse. Dies ist vor allem auch im Rahmen der Ernährung ein großes Problem. Damit sich mit Menschen mit Demenz ausreichend ernähren können, ist es wichtig auch in diesem Bereich konkrete Daten zu ermitteln. Das wird über die Essbiografie versucht. Bei der Erhebung sollte vor allem herausgefunden werden, mit welchen Nahrungsmitteln man den Erkrankten erreichen kann. Das Ziel ist, verknüpfende Erinnerungen zu wecken (z. B. mit einem geliebten Geruch wie Zimt) und damit den Appetit anzuregen. Dies ist im Pflegealltag wichtig, um eine ausreichende Ernährung sicherstellen zu können.

### 3. Aufgabe: Wie ist Ihre Essbiografie?



Schreiben Sie einen Text mit mindestens 200 Wörtern.

**Tipp:** Nutzen Sie die Zeitachse aus der 1. Aufgabe und die Fragen im Kasten.

#### Durchführungshinweis:

Mit dieser Aufgabe wird das freie Schreiben trainiert. Hierbei sollen von den Lernenden eigene Ideen und Gedanken zu Papier gebracht werden. Gleichzeitig wird die Absicht verfolgt, zum Schreiben zu motivieren und zu ermutigen.

#### Auswertungshinweis:

Die Ergebnisse der Schreibaufgabe werden aller Voraussicht nach sehr unterschiedlich ausfallen. Zur Auswertung bieten sich unterschiedliche Wege an, so können Sie z. B. exemplarisch zwei/drei Essbiografien vorlesen lassen und im Anschluss Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Essbiografien mit den Lernenden herausarbeiten, besprechen und sie ggf. aus ihrer Sicht wichtige Punkte ergänzen lassen.

Außerdem können die Essbiografien wie auf einem Marktplatz ausgelegt werden und die Lernenden erhalten die Aufgabe, sich die Essbiografien durchzulesen. Bei größeren Gruppen kann es hilfreich sein, eine Anzahl zu lesender Essbiografien festzulegen. Im Anschluss werden ebenfalls Gemeinsamkeiten und Unterschiede besprochen.

Als weitere Möglichkeit können die Lernenden die Texte untereinander tauschen, diese lesen und ggf. Rechtschreibfehler korrigieren.

### Hinweis zur Sprachförderung:

Lernungsgewohnten bzw. fremdsprachigen Lernenden kann das freie Schreiben besonders schwerfallen. Deswegen könnten Sie vor der Aufgabe selbst im Plenum Stichpunkte zu ihren Essbiografien sammeln. So organisieren die Lernenden erstmal die wichtigen Informationen auf dem Papier und können sich danach auf den Satzbau konzentrieren.

#### 4. Aufgabe: Die Krankheit Demenz verändert das Leben eines Menschen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die Wörter richtig auf die Linien.

c) Lesen Sie den Text ein zweites Mal.

### Lösung:

Energiebedarf | Mangelernährung | regelmäßig | Orientierung | Sättigungsgefühl | Schluckstörungen | verweigern | Fingerfood | Lebensqualität

### Auswertungshinweis:

Hier soll nochmals herausgestellt werden, wie schwierig es ist, Demenzkranke gut zu ernähren. Weglauftendenzen und Unruhe, die bei Demenzkranken oftmals vorliegen, führen zu einem hohen Kalorienbedarf. Wenn die normale Nahrungszufuhr nicht gewährleistet werden kann, ist es notwendig z. B. Zusatztrinknahrungen und ergänzende Produkte, wie Eiweißergänzungen, anzubieten.

**5. Aufgabe:** Die Sinne anzuregen fördert die Freude am Essen.

Welche Maßnahmen passen zu welchen Sinneswahrnehmungen? Schreiben Sie die Anfangsbuchstaben in die Kästen: S = Sehen, R = Riechen, H = Hören, F = Fühlen, Sch = Schmecken

**Tipp:** Manchmal sind auch mehrere Antworten möglich!

**Lösungsvorschlag:**

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| mit Besteck klappern         | <i>H, F, S</i> |
| Geschirr in kräftigen Farben | <i>S</i>       |
| heller Speiseraum            | <i>S</i>       |
| Kaffee frisch aufbrühen      | <i>R</i>       |
| Fingerfood bereitstellen     | <i>F, R, S</i> |
| farbige Getränke anbieten    | <i>S</i>       |

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| Brot toasten                | <i>R</i>            |
| Speisen süßen               | <i>Sch</i>          |
| Gong zu Beginn der Mahlzeit | <i>H</i>            |
| farbige Tischdecken         | <i>S</i>            |
| mit Kräutern würzen         | <i>Sch, R</i>       |
| Plätzchen backen            | <i>R, F, S, Sch</i> |

**6. Aufgabe:** Welchen weiteren Möglichkeiten gibt es, beim Essen und Trinken die Sinne anzusprechen? Schreiben Sie eigene Ideen in Stichpunkten auf.**Lösungsvorschläge:**

- Hören: Tischgebete, Guten-Appetit-Sprüche, 12-Uhr-Nachrichten aus dem Radio (Rituale)
- Sehen: jahreszeitliche Dekorationen (Hinweis: Nur essbare Tischdekoration verwenden (Verwechslungsgefahr)).
- Sehen und hören: Essen in Gemeinschaft = sehen, dass andere auch essen



## 7. Aufgabe: Veranstanen Sie mit Ihrer Klasse ein Essen „im Sinne von Menschen mit Demenz“.



### Durchführungshinweis:

Gestalten Sie gemeinsam ein Frühstück „im Sinne von dementiell veränderten Menschen“. Lerninhalte können anwendungsbezogen besonders gut verinnerlicht werden.

Bitten Sie dazu die Lernenden am Vortag für den darauffolgenden Tag ein Frühstück für sich selbst mitzubringen ebenso ein Schneidebrett, Küchenmesser sowie Besteck. In der Regel wird ein Essensvorschlag mit viel Begeisterung aufgenommen. Gestalten Sie dabei das Frühstück wie folgt:

Vorbereitung: Bitten Sie die Lernenden ihr mitgebrachtes Obst und Gemüse bzw. Brot, Brötchen etc. in mundgerechte Stücke zu schneiden. Der Brotaufstrich soll aufgetragen, das Müsli komplett vorbereitet werden. Besprechen Sie mit Ihren Lernenden, welche Lebensmittel sich für ein Frühstück gut eignen (z. B. weiche Brötchen, Apfel) und welche Lebensmittel eher schwierig sind (z. B. Kiwis, Mangos; generell Früchte, welche die ältere Generation evtl. nicht (gut) kennt). Erklären Sie auch, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist. Sollten mit den Hauptmahlzeiten nicht genügend Kalorien aufgenommen werden, können diese durch Getränke, Nahrungsergänzungsmittel etc. in Zwischenmahlzeiten zugeführt werden. Das Decken des Tisches kann auch, sofern dies möglich ist, mit dem Patient/innen gemeinsam geschehen. Machen Sie die Lernenden darauf aufmerksam, dass die gemeinsame Vorbereitung einer Mahlzeit bereits appetitanregend sein kann, besonders wenn Gerüche im Spiel sind.

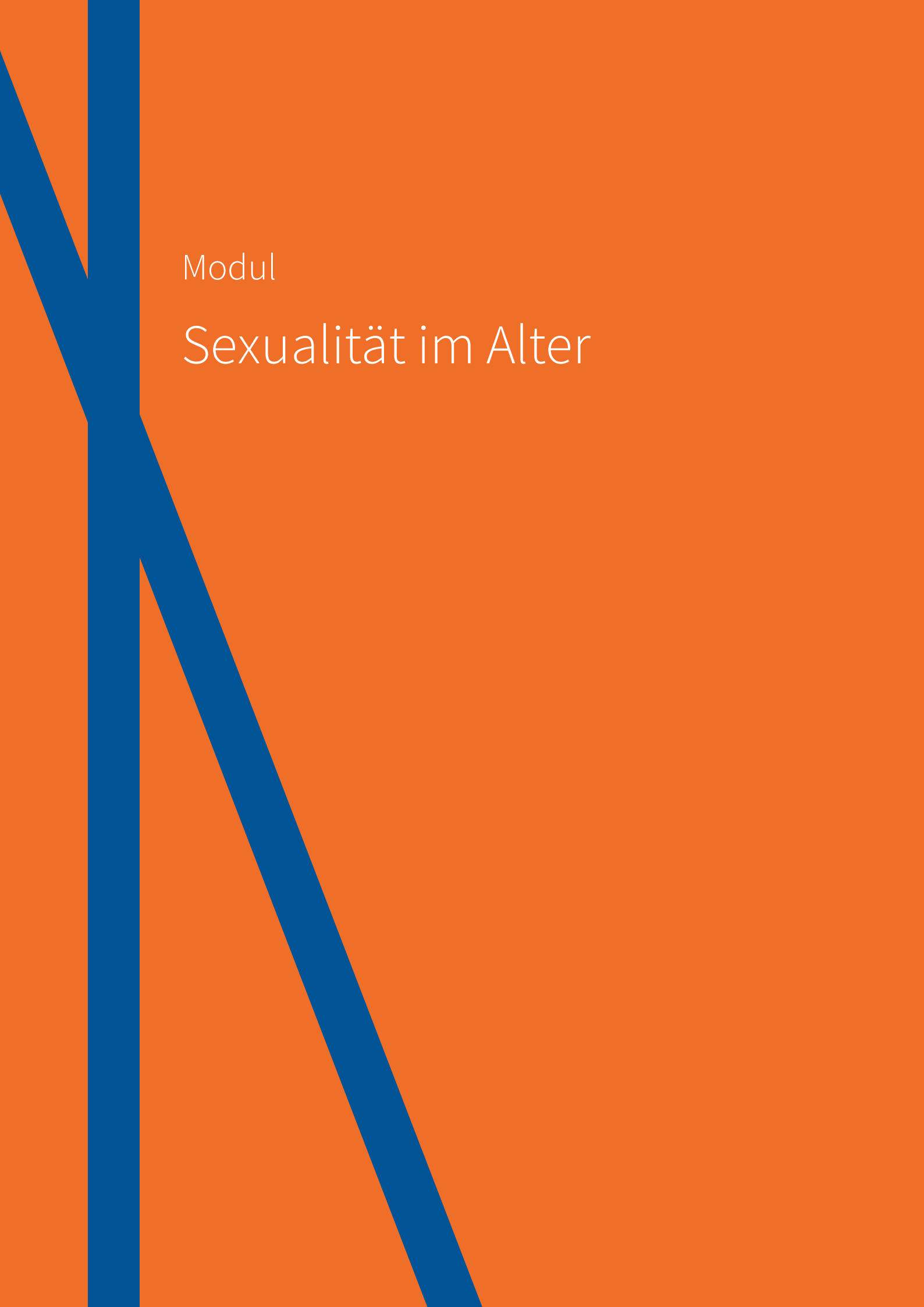
### Durchführung:

- Beginnen Sie mit einem Essensritual. Dies kann ein religiöses Tischgebet wie „Lieber Gott sei du unser Gast und segne, was du uns bescheret hast“ oder ein Spruch wie „Jeder esse was er kann, nur nicht seinen Nebenmann – und man nehme es ganz genau, auch nicht seine Nebenfrau“ sein. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass auch hier der Blick in die Biografie der Kranken von Vorteil ist. Alternativ kann auch einfach mehrmals das Wort „Essen“ gesagt werden oder eine Serviette umgebunden werden. Den Patienten sollte klarwerden, dass nun wieder eine Mahlzeit ansteht.

- Erklären Sie Ihren Lernenden, dass, solange die Patienten noch in der Lage sind selbstständig zu essen, dies unbedingt beibehalten werden soll. Erst wenn das Essen mit Messer und Gabel nicht mehr möglich ist, soll auf einen Löffel und schließlich auf die Finger zurückgegriffen werden. Damit erhalten Sie die Fertigkeiten der Patienten noch möglichst lange aufrecht. Kann die Nahrung nicht mehr selbstständig zu sich genommen werden, ist Essen reichen bzw. eine künstliche Ernährung notwendig. Auch kann es helfen, wenn Sie als Pflegekraft eine Kleinigkeit mitessen. Damit haben die Patienten die Möglichkeit die Tätigkeit zu beobachten und nachzuahmen. „Zuprosten“ kann beispielsweise helfen, damit der Patient ausreichend Flüssigkeit aufnimmt.
- Erklären Sie den Lernenden am Ende des Frühstücks, dass nun mit den Demenzkranken ein Ritual folgen könnte, um die Mahlzeit zu beenden. Dies kann beispielsweise die nach jedem Essen gestellte Frage sein, „Hat es geschmeckt?“, oder bei Patienten in späteren Stadien: „Ich hoffe, es hat geschmeckt“. Die Serviette wird vom Hals genommen und sofern dies möglich ist, kann gemeinsam der Tisch abgedeckt werden.

### Auswertungshinweis:

Reflektieren Sie gemeinsam mit den Lernenden im Anschluss die Besonderheiten des Essen und die dabei genutzten Rituale. Regen Sie sie dazu an, sich beispielsweise Tischgebete oder andere für Sie persönlich wichtige Informationen zu notieren.

The background is a solid orange color. A thick blue line runs diagonally from the top left towards the bottom right. A second blue line is vertical, starting from the top left and extending downwards, intersecting the first diagonal line.

Modul

# Sexualität im Alter



|                       |                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Sexualität im Alter</b>                                                                                                                                                                           |
| <b>Baustein:</b>      | <b>1. Sexualität – Was ist das eigentlich?</b>                                                                                                                                                       |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualität - Warum dieses Thema?</li> <li>• Die Bedeutung von Sexualität</li> <li>• Das Bedürfnis nach Sexualität</li> <li>• Sexualität als Tabu</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben verschiedene Bedeutungen und Funktionen von Sexualität.</li> <li>• unterscheiden körperliche, psychische und soziale Bedürfnisse.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind sich bewusst, dass unterschiedliche Einstellungen zum Thema Sexualität existieren.</li> <li>• reflektieren Veränderungen in der Bedeutung von Sexualität im Leben.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erörtern und respektieren unterschiedliche Auffassungen zur Sexualität.</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutungen von Sexualität</li> <li>• Sexualität im Pflegealltag</li> <li>• körperliche, psychische und soziale Bedürfnisse</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierungshilfen für Beschreibungen und Vermutungen bei einer Bildbeschreibung (LE 1)</li> <li>• Schreib- und Sprechansätze zur Einschätzung von Sexualität in verschiedenen Situationen (LE 1)</li> <li>• Brainstorming zum Begriff der Sexualität (LE 2)</li> <li>• Üben der Lesestrategie „zu den Abschnitten eine Überschrift formulieren“ (LE 4)</li> <li>• Training von Redemitteln für eine Diskussion (LE 4)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier für das Brainstorming (LE 2)</li> <li>• ggf. Scheren und zwei verschiedenfarbige Blätter, z. B. grün und rot (LE 4)</li> <li>• ggf. Klebestifte (LE 4)</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Zeithorizont: ca. 4 Zeitstunden</b></p> |



# Sexualität – Warum dieses Thema?

1. Aufgabe: Als Pflegekraft begegnet Ihnen auch das Thema Sexualität.



- a) Suchen Sie sich ein Bild aus.  
Beschreiben Sie genau, was Sie auf dem Bild sehen.
- b) Stellen Sie Vermutungen auf:  
zum Namen,  
zum Alter,  
zum Familienstand,  
zur Herkunft,  
zum Charakter der Menschen und  
zur Beziehung der Menschen zueinander.
- c) Hat die Situation auf Ihrem Bild etwas mit Sexualität zu tun?  
Begründen Sie Ihre Antwort.



| Redemittel, die Sie für Beschreibungen nutzen können:                                            | Redemittel, die Sie für Vermutungen nutzen können:                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Auf dem Bild sehe ich ...<br>Ich erkenne auf dem Bild ...<br>Im Vordergrund ist ... dargestellt. | Das könnte ... sein.<br>Vielleicht ist sie/er ...<br>Ich denke, es ist wahrscheinlich ... |

**2. Aufgabe:** In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die nicht ganz eindeutig sind.



a) Lesen Sie die 3 Situationen.

b) Entscheiden Sie, ob die jeweilige Situation etwas mit Sexualität zu tun hat oder nicht.

c) Schreiben Sie zu jeder Situation eine Begründung.

①

Pflegehelferin Sabina hilft Frau Schulz dabei, sich im Bett aufzurichten.  
Frau Schulz bittet Sabina: „Halten Sie mich doch noch ein bisschen so fest.“

**Hat die Situation etwas mit Sexualität zu tun?**

Ja, weil ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nein, weil ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

②

Pflegehelfer Maik duscht Frau Zimmermann.  
Mit dem Lappen reinigt er die ältere Dame auch im Brustbereich  
und zwischen den Beinen.  
Die 70-Jährige lächelt ihn an und sagt:  
„Das musst Du aber noch gründlicher machen.“

**Hat die Situation etwas mit Sexualität zu tun?**

Ja, weil ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nein, weil ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



3

Der 80-jährige Herr Buchhorn erzählt Pflegerin Natascha aus seiner Zeit als junger Mann: „Früher konnte ich mich kaum retten vor Angeboten. Die Frauen haben sich um mich gerissen, schön und erfolgreich, wie ich wahr. Glauben Sie nicht, oder?  
Kann ich verstehen, so wie ich hier liege, alt und gebrechlich. Oder fällt Ihnen etwa was Nettes zu mir ein?“

**Hat die Situation etwas mit Sexualität zu tun?**

Ja, weil ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nein, weil ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. Aufgabe: „Pflegekräfte arbeiten in der Unterhose.“

Was ist mit diesem Zitat gemeint?



a) Schreiben Sie Ihre Ideen in Stichpunkten auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b) Besprechen Sie Ihre Ideen.

---



# Sexualität – Warum dieses Thema?

## Einführung in das Thema:

Das Thema Sexualität im Alter zu unterrichten, ist kein leichtes Unterfangen. Es ist anzunehmen, dass Sie dabei auf viele Widerstände stoßen werden – möglicherweise auch bei sich selbst. Viele Menschen reden nicht gerne über Sexualität, da es gesellschaftlich tabuisiert ist und Scham und Befangenheit auslöst. Besonders in kulturell gemischten Lernendengruppen ist das Thema eine Herausforderung, der Sie sich jedoch stellen sollten.

Warum ist das Thema für angehende Pflegehelferinnen und -helfer so wichtig?

Sexualität wird in der Altenpflege oft erst dann thematisiert, wenn es zu Schwierigkeiten kommt, z. B. nach sexuellen Übergriffen seitens Personen mit Demenz auf das Pflegepersonal. Denn obwohl älteren Menschen durchaus sexuelle Bedürfnisse zugestanden werden (allerdings nicht von jedem), wird Sexualität im Pflegealltag meist als störend und als ein Problem, das gelöst werden muss, wahrgenommen. Der Hintergrund hierfür ist, dass Sexualität i. d. R. nicht als Grundbedürfnis gesehen wird, für das es einen Pflegeauftrag gibt. Sicher ist es wichtig, Techniken zu erlernen und Herangehensweisen zu kennen, um mit konkreten Problemen umgehen zu können. Entscheidend ist aber zunächst einmal eine professionelle Haltung zur Sexualität im Alter zu entwickeln. Dies kann nur gelingen, wenn man sich auch persönlich mit diesem Thema auseinandersetzt (Wendland 2013).

## 1. Aufgabe: Als Pflegekraft begegnet Ihnen auch das Thema Sexualität.



- a) Suchen Sie sich ein Bild aus.  
Beschreiben Sie genau, was Sie auf dem Bild sehen.

---

- b) Stellen Sie Vermutungen auf:  
zum Namen, zum Alter, zum Familienstand,  
zur Herkunft, zum Charakter der Menschen und  
zur Beziehung der Menschen zueinander.

---

- c) Hat die Situation auf Ihrem Bild etwas mit Sexualität zu tun?  
Begründen Sie Ihre Antwort.

---

**Durchführungshinweis:**

Beim Einstieg in das Thema bietet es sich an, im Plenum zu arbeiten. Im Aufgabenteil a) geht es darum, alle Einzelheiten der Bilder zu beschreiben, die auf den Bildern sichtbar sind (Farbe der Kleidung/der Haare, Handlung der Personen, Umgebung etc.). So soll zunächst ein umfassendes Bild der jeweiligen Situation erstellt werden. Aufgabenteil b) fokussiert auf Vermutungen und lenkt auf den Bereich der Pflege bzw. der Beziehungen. Mit Aufgabenteil c) wird auf das Thema des Moduls inhaltlich eröffnet.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Die Lernenden können die angegebenen Redemittel zur Beschreibung der Bilder und für Vermutungen nutzen. An dieser Stelle können Sie auch vorab, vor der inhaltlichen Besprechung, weitere Redemittel mit den Lernenden besprechen, die sie bei der Lösung der Aufgaben unterstützen.

**2. Aufgabe:** In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die nicht ganz eindeutig sind.



a) Lesen Sie die 3 Situationen.

b) Entscheiden Sie, ob die jeweilige Situation etwas mit Sexualität zu tun hat oder nicht.

c) Schreiben Sie zu jeder Situation eine Begründung.

**Durchführungshinweis:**

Es wäre möglich, diese Aufgabe mithilfe der Think-Pair-Share-Methode bearbeiten zu lassen, d. h. zunächst allein, dann mit einem Partner und am Ende mit der gesamten Gruppe.

**Lösungsvorschlag:**

Situation 1: Nein, weil eine Umarmung zwar etwas mit Zärtlichkeit oder Geborgenheit, aber nicht grundsätzlich etwas mit Sexualität zu tun hat.

Situation 2: Ja, weil Frau Zimmermann die Körperpflege dazu nutzt, um sexuelle Bedürfnisse zu befriedigen. Pflegehelfer Maik hat sie sicher ausreichend gewaschen.

Situation 3: Nein, weil Herr Buchhorn lediglich eine Bestätigung haben möchte, doch noch nicht so unattraktiv zu sein.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sie können die Aufgabe ggf. so anpassen, dass Sie die möglichen Begründungen zur Verfügung stellen und die Lernenden diese zuordnen lassen.

**3. Aufgabe: „Pflegekräfte arbeiten in der Unterhose.“<sup>1</sup>**

Was ist mit diesem Zitat gemeint?



a) Schreiben Sie Ihre Ideen in Stichpunkten auf.

---

b) Besprechen Sie Ihre Ideen.

---

**Durchführungshinweis:**

Dieses Zitat ist sehr bildlich und könnte ggf. Schamgefühl bei den Lernenden auslösen. Dies ist ein Umstand, der durchaus gewollt ist, da er unweigerlich zu Diskussionen und damit einer Auseinandersetzung mit den Grenzverletzungen im beruflichen Alltag von Pflegekräften führen wird.

Bitte weisen Sie darauf hin, dass dieses Zitat auch zweideutig verstanden werden könnte. Es geht hier selbstverständlich nicht um Menschen, die wenig bekleidet zur Arbeit kommen.

**Durchführungshinweis (Alternative):**

Sollten Sie das Zitat als zu provokativ für Ihre Lernenden empfinden, bietet sich als Alternative folgendes Zitat an: „Pflege ist oft intimer als intim.“

**Lösungsvorschlag:**

- Pflege ist ein Berührungsberuf.
- Pflegekräfte waschen ihre Klienten und begleiten sie auf die Toilette.
- Pflegekräfte werden Zeugen von sexuellen Handlungen ihrer Klienten.
- Zum beruflichen Alltag von Pflegekräften gehört die ständige Überschreitung fremder und eigener Grenzen.
- Viele Pflegekräfte sind ihren Klienten nicht nur körperlich nah, sondern entwickeln mit der Zeit eine persönliche Nähe zu ihnen.
- Da Pflegekräfte häufig zu den wenigen verbliebenen sozialen Kontakten gehören, wird ihnen auch viel Privates und Intimes anvertraut.

---

<sup>1</sup>Angelehnt an ein Zitat von Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA); siehe: [https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Fachpublikationen/fachtagung\\_2013\\_dokumentation.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Fachpublikationen/fachtagung_2013_dokumentation.pdf), S. 30 [20.10.2017].



# Die Bedeutung von Sexualität

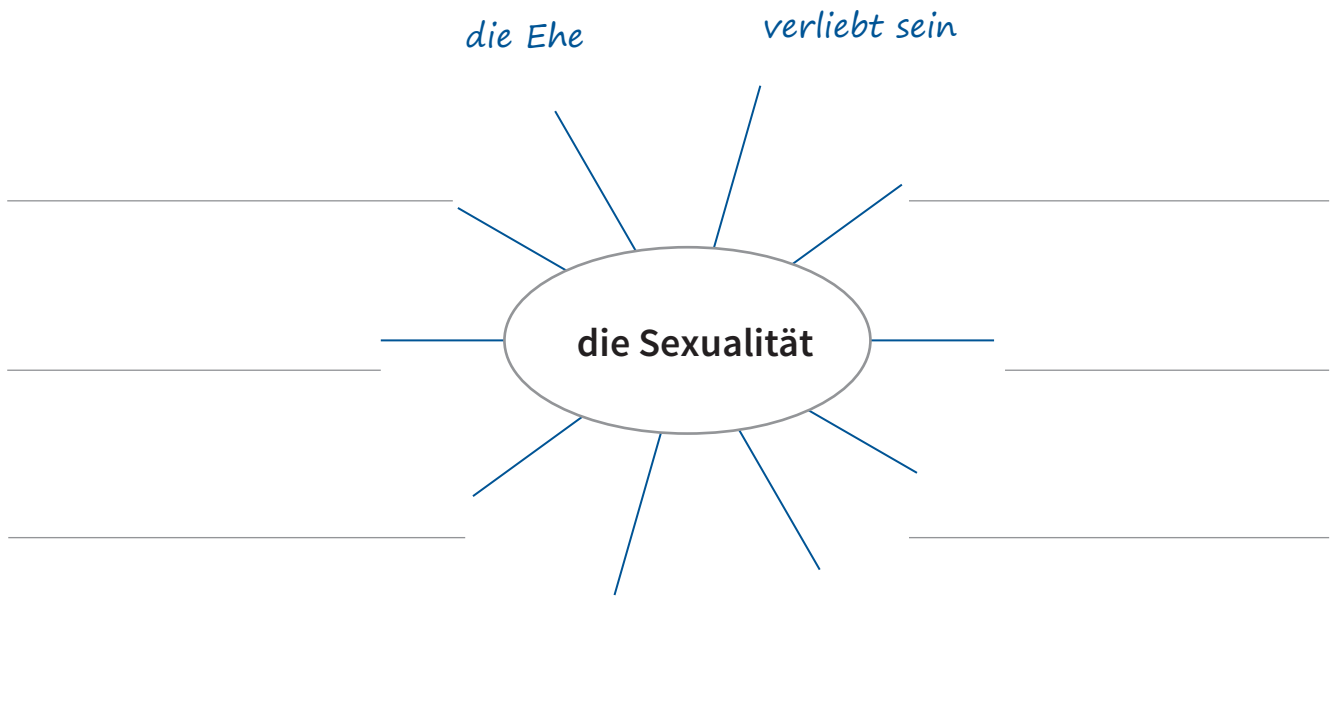
## 1. Aufgabe: Was bedeutet für Sie „Sexualität“?



a) Sammeln Sie Begriffe, die für Sie mit dem Thema Sexualität zusammenhängen.



b) Ergänzen Sie Ihre Wörter mit den Begriffen der anderen Kursteilnehmenden.





- c) Formulieren Sie mit den Wörtern aus der Grafik  
5 sinnvolle Sätze zum Thema „Sexualität“.  
Schreiben Sie die Sätze auf.

**Beispiel:**

Sind zwei Menschen ineinander verliebt, möchten sie gern zusammen sein.

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. Aufgabe: Wenn 2 Menschen über Sexualität sprechen,  
meinen sie damit nicht unbedingt dasselbe.



a) Lesen Sie den Text sehr sorgfältig.

b) Lesen Sie anschließend die Aussagen.  
Sind die Aussagen richtig oder falsch?  
Markieren Sie den entsprechenden Abschnitt im Text.

Sexualität ist das gesamte Leben lang ein zentraler Bestandteil  
des Menschseins.

Zur Sexualität **gehören** das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität,  
die Geschlechterrolle und die sexuelle Orientierung eines Menschen.  
Sexualität umfasst Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung.

Menschen **erfahren** und **zeigen** ihre Sexualität auf unterschiedliche Weise:  
durch ihre Gedanken, Fantasien, Wünsche, Überzeugungen, Einstellungen,  
Werte, Verhaltensmuster, Praktiken, Rollen und Beziehungen.

Verschiedene Faktoren **beeinflussen** die Sexualität.

Dies sind einerseits individuelle körperliche oder psychische Unterschiede.  
Andererseits wirken äußerliche Faktoren auf jeden Menschen ein:  
Gesellschaft, Wirtschaft, Politik, Ethik, Recht, Religion und Spiritualität.

Alle diese Faktoren wirken zusammen und sind bei jedem Menschen  
unterschiedlich.

|                                                                            | richtig | falsch |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Sexualität betrifft nur Erwachsene.                                        |         | x      |
| Sexualität dient nur der Fortpflanzung.                                    |         |        |
| Alle Menschen erleben Sexualität auf dieselbe Weise.                       |         |        |
| Wie ein Mensch über Sexualität denkt,<br>zeigt sich auch in seinen Werten. |         |        |
| Wie ein Mensch über Sexualität denkt,<br>hängt davon ab, wo er lebt.       |         |        |

**3. Aufgabe:** Sexualität hat verschiedene Bedeutungen und Funktionen.  
Diese können für Menschen unterschiedlich wichtig sein.



a) Lesen Sie die Sätze in den Sprechblasen.

b) Ordnen Sie die Aussagen den Bedeutungen und Funktionen von Sexualität zu.  
Schreiben Sie dazu die Ziffern 1, 2, 3 oder 4 in die Kästchen.

(1) Identität

(2) Beziehung

(3) Lust

(4) Fruchtbarkeit

Ich will eine Familie gründen. ☐

Ich will wissen, wer ich bin. ☐

Ich möchte mich als Mann/Frau fühlen. ☐

Ich liebe meinen Körper. ☐

Ich will eine Familie gründen. ☐

Ich wünsche mir ein Kind. ☐

Es fühlt sich gut an. ☐

Ich möchte geben und nehmen. ☐

Sex macht Spaß. ☐

Du bist mir wichtig.

**4. Aufgabe:** Auch das Alter eines Menschen hat Einfluss darauf,  
welche Bedeutung Sexualität für ihn hat.



a) Überlegen Sie: Welche Bedeutung hat Sexualität für mich?  
Beantworten Sie die Frage in vollständigen Sätzen, in Stichpunkten  
oder malen Sie ein Bild.

b) Diskutieren Sie:  
Welche Bedeutung hat Sexualität vermutlich für ältere Menschen?  
Warum glauben Sie ist das so?

**Sexualität bedeutet für mich:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Die Bedeutung von Sexualität

## 1. Aufgabe: Was bedeutet für Sie „Sexualität“?



a) Sammeln Sie Begriffe, die für Sie mit dem Thema Sexualität zusammenhängen.



b) Ergänzen Sie Ihre Wörter mit den Begriffen der anderen Kursteilnehmenden.

### Durchführungshinweis:

Halten Sie für Aufgabenteil a) für jede/n Lernende/n mehrere Zettel in derselben Farbe bereit. Sammeln Sie diese nach dem Ausfüllen wieder ein und heften sie an eine Stellwand o. ä., an der Sie das Grundgerüst der Mindmap vorbereitet haben. Thematisch ähnliche Begriffe sollten dabei zusammengefasst und sortiert werden. Für Aufgabenteil b) übertragen die Lernenden die Wörter auf das Arbeitsblatt oder ein gesondertes Blatt, auf dem mehr Platz zum Schreiben ist.

Anschließend können im Plenum folgende Fragen diskutiert werden:

- Mit welchen Begriffen wird eine Bewertung von Sexualität vorgenommen?
- Welche Einstellungen zur Sexualität lassen sich anhand der ausgewählten Begriffe erkennen?
- Welchen Einfluss könnten die jeweiligen Einstellungen auf den Umgang mit der Sexualität anderer Menschen haben?

Diese Übung hat zum Ziel, den Lernenden bewusst zu machen, dass die Einstellungen zur Sexualität variieren, ohne dass sie dabei etwas von sich preisgeben müssen. Die Begriffe sollten daher unbedingt allein ausgewählt werden.

### Auswertungshinweis zu b):

Begriffe, die genannt werden könnten, sind bspw. Zärtlichkeit, Tabu, intim, verboten, erlaubt, darüber spricht man (nicht), erotisch, Lust, Geschlechtsverkehr, Spaß, zu zweit, allein, Ehe ...

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Diese Aufgabe fokussiert auf die Bildung grammatisch sinnvoller Sätze. Hier kann man schwächeren Lernenden feste Strukturen anbieten (wie z. B. Wenn man verliebt ist, ...; Die Sexualität ist wichtig für die Ehe, weil ...; Sexualität bedeutet ...). Fortgeschrittene Lernende formulieren die Sätze ohne diesen Unterstützungsschritt.

### Auswertungshinweis zu c):

Vergleichen Sie mehrere Sätze nach der Übung im Plenum und deuten Sie auf den Unterschied zwischen Haupt- und Nebensätzen hin.

2. Aufgabe: Wenn 2 Menschen über Sexualität sprechen, meinen sie damit nicht unbedingt dasselbe.



a) Lesen Sie den Text sehr sorgfältig.

b) Lesen Sie anschließend die Aussagen. Sind die Aussagen richtig oder falsch? Markieren Sie den entsprechenden Abschnitt im Text.

Sexualität ist das gesamte Leben lange ein zentraler Bestandteil des Menschseins.

Zur Sexualität **gehören** das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle und die sexuelle Orientierung eines Menschen. Sexualität umfasst Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung.

Menschen **erfahren** und **zeigen** ihre Sexualität auf unterschiedliche Weise: durch ihre Gedanken, Fantasien, Wünsche, Überzeugungen, Einstellungen, Werte, Verhaltensmuster, Praktiken, Rollen und Beziehungen.

Verschiedene Faktoren **beeinflussen** die Sexualität. Dies sind einerseits individuelle körperliche oder psychische Unterschiede. Andererseits wirken äußerliche Faktoren auf jeden Menschen ein: Gesellschaft, Wirtschaft, Politik, Ethik, Recht, Religion und Spiritualität.

Alle diese Faktoren wirken zusammen und sind bei jedem Menschen unterschiedlich.

|                                                                                | richtig | falsch |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| <u>Sexualität betrifft nur Erwachsene.</u>                                     |         | x      |
| <u>Sexualität dient nur der Fortpflanzung.</u>                                 |         | x      |
| <u>Alle Menschen erleben Sexualität auf dieselbe Weise.</u>                    |         | x      |
| <u>Wie ein Mensch über Sexualität denkt, zeigt sich auch in seinen Werten.</u> | x       |        |
| <u>Wie ein Mensch über Sexualität denkt, hängt davon ab, wo er lebt.</u>       | x       |        |

- 3. Aufgabe:** Sexualität hat verschiedene Bedeutungen und Funktionen. Diese können für Menschen unterschiedlich wichtig sein.



a) Lesen Sie die Sätze in den Sprechblasen.

b) Ordnen Sie die Aussagen den Bedeutungen und Funktionen von Sexualität zu. Schreiben Sie dazu die Ziffern 1, 2, 3 oder 4 in die Kästchen.

**Auswertungshinweis:**

Bitte beachten Sie, dass eine eindeutige Zuordnung nicht bei jedem Satz möglich ist. So betont der Satz „Ich will eine Familie gründen“ zwar den Aspekt der Fruchtbarkeit, kann aber auch als Teil der Identität eines Menschen gesehen werden.

**Lösungsvorschlag:**

- (1) Ich liebe meinen Körper. | Ich will wissen, wer ich bin. | Ich möchte mich als Mann/Frau fühlen.
- (2) Du bist mir wichtig. | Ich möchte geben und nehmen.
- (3) Es fühlt sich gut an. | Sex macht Spaß.
- (4) Ich wünsche mir ein Kind. | Ich will eine Familie gründen.

- 4. Aufgabe:** Auch das Alter eines Menschen hat Einfluss darauf, welche Bedeutung Sexualität für ihn hat.



a) Überlegen Sie: Welche Bedeutung hat Sexualität für mich? Beantworten Sie die Frage in vollständigen Sätzen, in Stichpunkten oder malen Sie ein Bild.

b) Diskutieren Sie: Welche Bedeutung hat Sexualität vermutlich für ältere Menschen? Warum glauben Sie ist das so?

**Auswertungshinweis:**

Bei dieser Aufgabe sollen die Lernenden überlegen, ob und wenn ja warum sich die Bedeutung von Sexualität im Laufe des Lebens verschieben kann. Hieraus soll die Erkenntnis erwachsen, dass sich Sexualität zwar verändert, aber dennoch das gesamte Leben über wichtig bleibt.





# Das Bedürfnis nach Sexualität

## 1. Aufgabe: Jeder Mensch hat Bedürfnisse.



Diese betreffen seinen Körper, seine Psyche oder seine Beziehungen zu seiner sozialen Umwelt.



a) Überlegen Sie: Was sind Bedürfnisse?

b) Schreiben Sie weitere Beispiele für körperliche, psychische und soziale Bedürfnisse auf.

körperliche Bedürfnisse: schlafen, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

psychische Bedürfnisse: sich beschäftigen können, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

soziale Bedürfnisse: Freunde haben, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Aufgabe: Unter einem Grundbedürfnis verstehen viele Menschen ein Bedürfnis, das unbedingt befriedigt werden muss.



Diskutieren Sie:

a) Ist Sexualität ein Grundbedürfnis?

b) Was passiert, wenn Grundbedürfnisse nicht beachtet werden?

### 3. Aufgabe: Verändert sich das Bedürfnis nach Sexualität, wenn Menschen älter werden?



a) Lesen Sie den Text und markieren Sie die Satzenden.



b) Hören Sie den Text und überprüfen Sie Ihre Markierungen.



c) Setzen Sie Satzzeichen: Punkt, Fragezeichen oder Komma.

d) Schreiben Sie das erste Wort im Satz groß.

e) Vergleichen Sie Ihre Markierungen.

Viele

Das Bedürfnis nach Sexualität bleibt auch im Alter erhalten. Viele ältere Menschen sind jedoch allein ihnen fehlt es an körperlicher Nähe und Zuwendung welche Auswirkungen hat dieser Mangel Einsamkeit kann die Folge sein wenn sie längere Zeit besteht kann sie zu Aggressionen führen Bewohner von Pflegeheimen greifen dann zum Beispiel andere Pflegbedürftige oder Pflegekräfte an es kommt aber auch immer wieder vor dass sich ältere Menschen in andere Menschen verlieben Gefühle der Lust und des Verliebtseins kann man ein Leben lang haben

# Das Bedürfnis nach Sexualität

1. Aufgabe: Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Diese betreffen seinen Körper, seine Psyche oder seine Beziehungen zu seiner sozialen Umwelt.



a) Überlegen Sie: Was sind Bedürfnisse?

---

b) Schreiben Sie weitere Beispiele für körperliche, psychische und soziale Bedürfnisse auf.

---

## Durchführungshinweis:

Beide Aufgabenteile sollen möglichst zunächst zu zweit bearbeitet und anschließend im Plenum besprochen werden.

## Lösungsvorschlag zu a):

Ein Bedürfnis ist der Wunsch danach, einen Mangel zu beheben, der das Wohlbefinden eines Menschen beeinträchtigt bzw. sein Überleben gefährdet. Bedürfnisse sind biologischer Natur. Sie müssen daher vom subjektiven Empfinden in Form von Zielen oder Wünschen sowie kulturell bedingten Formen der Bedürfnisbefriedigung abgegrenzt werden.

## Lösungsvorschlag zu b):

körperliche Bedürfnisse: z. B. essen, trinken, schlafen, sich bewegen, bei Krankheit versorgt werden

psychische Bedürfnisse: z. B. Abwechslung haben, lernen, im Erlebten einen Sinn finden, Ästhetik erleben, sich sicher fühlen

soziale Bedürfnisse: z. B. kommunizieren, Anerkennung erhalten, bindende Beziehungen eingehen, emotionale Zuwendung in Form von Liebe oder Freundschaft erhalten, Sexualität erleben

2. Aufgabe: Unter einem Grundbedürfnis verstehen viele Menschen ein Bedürfnis, das unbedingt befriedigt werden muss.



Diskutieren Sie:

a) Ist Sexualität ein Grundbedürfnis?

b) Was passiert, wenn Grundbedürfnisse nicht beachtet werden?

### Auswertungshinweis:

Sexualität wird in hierarchischen Bedürfniseinteilungen (bspw. der Maslowschen Bedürfnispyramide) als Grundbedürfnis des Menschen angegeben. Was in der Gesellschaft als Grundbedürfnis wahrgenommen wird, unterliegt hingegen einem ständigen Wandel (Aufgabenteil a)).

Werden Bedürfnisse nicht befriedigt, entsteht physischer oder psychischer Stress, der Störungen und/oder Erkrankungen des Körpers und der Psyche zur Folge hat. Je nach Art des Bedürfnisses treten diese Folgen kurz- oder langfristig auf (Aufgabenteil b)).

Vor diesem Hintergrund kann diskutiert werden, ob es nicht irreführend ist, überhaupt von Grundbedürfnissen zu sprechen.

**3. Aufgabe: Verändert sich das Bedürfnis nach Sexualität, wenn Menschen älter werden?**

a) Lesen Sie den Text und markieren Sie die Satzenden.



b) Hören Sie den Text und überprüfen Sie Ihre Markierungen.



c) Setzen Sie Satzzeichen: Punkt, Fragezeichen oder Komma.

d) Schreiben Sie das erste Wort im Satz groß.

e) Vergleichen Sie Ihre Markierungen.

**Auswertungshinweis:**

Die Lernenden bearbeiten den Aufgabenteil a) allein. Lesen Sie dann den Text, mit seinen Satzgrenzen (siehe unten) laut vor (Aufgabenteil b)), bevor die Lernenden die Aufgabenteile c), d) und e) erledigen.

**Lösung:**

Das Bedürfnis nach Sexualität bleibt auch im Alter erhalten. Viele ältere Menschen sind jedoch allein. Ihnen fehlt es an körperlicher Nähe und Zuwendung. Welche Auswirkungen hat dieser Mangel? Einsamkeit kann die Folge sein. Wenn sie längere Zeit besteht, kann sie zu Aggressionen führen. Bewohner von Pflegeheimen greifen dann zum Beispiel andere Pflegbedürftige oder Pflegekräfte an. Es kommt aber auch immer wieder vor, dass sich ältere Menschen in andere Menschen verlieben. Gefühle der Lust und des Verliebtseins kann man ein Leben lang haben.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Lesen Sie den Text ggf. mehrmals vor, wenn Sie bei Lernenden Unsicherheiten bei der Bearbeitung der Aufgabe feststellen. Kopieren Sie den Text auf eine OHP-Folie für einen Vergleich im Plenum.



# Sexualität als Tabu

1. Aufgabe: Es ist tabu über ein Tabu zu reden.

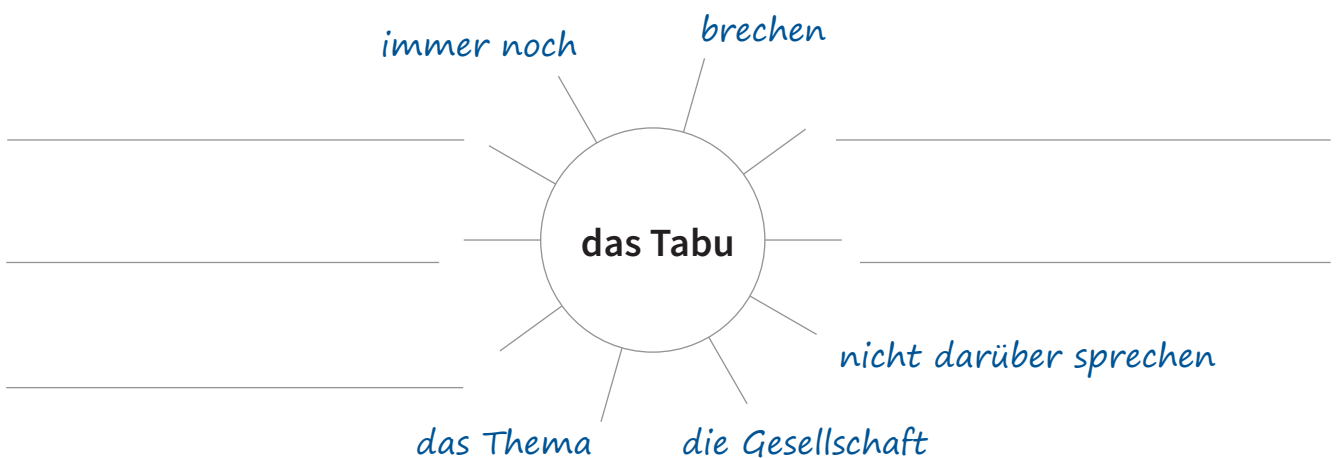


Die unterstrichenen Wörter sind einmal klein und einmal groß geschrieben.  
Erklären Sie den Unterschied.

2. Aufgabe: Viele Menschen reden nicht gern über das Thema „Sexualität“.  
Es ist für sie ein Tabu.



- Lesen Sie die Wörter in der Grafik zum Thema „Tabu“.
- Ergänzen Sie die Grafik:  
Schreiben Sie alles auf, was Ihnen zum Thema „Tabu“ einfällt.
- Was verstehen Sie unter einem Tabu?



3. Aufgabe: Sie erhalten Begriffe, die mit Sexualität zu tun haben.



a) Schneiden Sie die Begriffe aus.



b) Sortieren Sie die Begriffe: Welche Begriffe sind für Sie tabu?  
Welche Begriffe sind für Sie nicht tabu?



c) Gibt es Unterschiede in Ihrer Lerngruppe?  
Diskutieren Sie: Worauf sind diese Unterschiede zurückzuführen?

|                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>die Prostitution</b><br><br>sexuelle Dienstleistungen                                                      | <b>die Polygynie</b><br><br>Ehe zwischen einem Mann und mehreren Frauen                                                                  | <b>die Polyandrie</b><br><br>Ehe zwischen einer Frau und mehreren Männern                                                  | <b>die Pädophilie</b><br><br>sexuelles Interesse an Kindern                                                                 |
| <b>der uneheliche Sex</b><br><br>Geschlechtsverkehr zwischen Menschen, die nicht miteinander verheiratet sind | <b>die Verhütungsmittel</b><br><br>Mittel, die eine Schwangerschaft verhindern                                                           | <b>die unehelichen Kinder</b><br><br>Kinder von nicht miteinander verheirateten Menschen                                   | <b>die Bisexualität</b><br><br>Liebe und Sex mit Männern und Frauen                                                         |
| <b>der Ehebruch</b><br><br>Sex mit einem anderen als dem Ehepartner                                           | <b>die Triade</b><br><br>sexuelle Beziehung zwischen drei Menschen                                                                       | <b>die Homosexualität</b><br><br>Liebe und Sexualität zwischen Menschen gleichen Geschlechts                               | <b>die Abtreibung</b><br><br>chirurgische oder chemische Entfernung eines befruchteten Eies aus der Gebärmutter             |
| <b>der Transgender</b><br><br>Mensch, bei dem körperliches und gefühltes Geschlecht nicht gleich sind         | <b>die Beschneidung der weiblichen Genitalien</b><br><br>teilweise oder vollständige Entfernung der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane | <b>die Beschneidung der männlichen Genitalien</b><br><br>teilweise oder vollständige Entfernung der männlichen Vorhaut     | <b>die Promiskuität</b><br><br>Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern                                           |
| <b>die Verhütung</b><br><br>Maßnahmen, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern                          | <b>der Sex vor der Ehe</b><br><br>Geschlechtsverkehr vor dem Hochzeitstag                                                                | <b>die Polyamorie</b><br><br>sexuelle Beziehung zwischen mehreren Menschen gleichen und/oder unterschiedlichen Geschlechts | <b>die sexuelle Selbstbestimmung</b><br><br>Menschen dürfen selbst entscheiden, ob, wann und mit wem sie sexuell aktiv sind |





#### 4. Aufgabe: Andere Planeten, andere Sitten - ein kleines Gedankenspiel!



a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie Überschriften zu jedem Textabschnitt auf die Linien.

##### *Das Jahr 2123*

Den Menschen ist es seit einigen Jahren möglich  
zu anderen Sternensystemen zu fliegen.

Eines Tages landen wir mit einem Raumschiff auf einem bewohnten Planeten.  
Auf diesem leben Wesen, die uns sehr ähnlich sind.

Ihr Name ist *Mundtabu*.

Ihre Kultur ist jedoch ganz anders.

Bei den Mundtabu steht es unter Strafe, den Mund zu zeigen.

Auch das Essen in der Öffentlichkeit ist verboten.

Über das Essen und Trinken spricht man nicht.

Das ist unanständig.

Man tut es nur hinter verschlossenen Türen.

Auch das Kochen ist tabuisiert.

Nur verheiratete Paare dürfen zusammen essen und kochen.

Die Kinder müssen alleine essen, am besten im Dunkeln,  
damit es keiner sehen kann.

Ab und zu verhungern und verdursten Mundtabu,  
weil sie keine Privatsphäre zum Essen und Trinken gefunden haben.

Sexualität wird dafür frei ausgelebt.

Die Mundtabu gehen „unten ohne“.

Sie zeigen stolz ihre Genitalien.

Diese werden auch hübsch geschminkt und geschmückt.

Fortpflanzung wird ohne jede Scham in der Öffentlichkeit praktiziert.

---

Es gibt kleine Marktstände,  
an denen man sein gewünschtes Sexprogramm kaufen kann.  
Das geht recht schnell.  
Nach 5 Minuten sind alle glücklich.  
Es gibt auch größere Läden.  
In denen trifft man sich für längere Liebesspiele.  
Jeder tut es mit jedem.

---

Wir Menschen verhalten uns anders.  
Wir zeigen unseren Mund und essen zusammen in der Öffentlichkeit.  
Aber unsere Genitalien verstecken wir unter Kleidern.  
Liebe machen wir nur, wenn wir allein sind.

---

Die Mundtabu können unser Verhalten nicht verstehen.  
Sie sind wütend auf uns.  
Auf Essen in der Öffentlichkeit steht hier die Todesstrafe.  
Sie versuchen uns zu fangen und zu bestrafen.

---

Zum Glück werden wir noch rechtzeitig zurück in unserer Raumschiffes gebeamt.  
Der Schreck sitzt jedoch tief.  
Wir werden ihn überwinden, bei einem romantischen Essen zu zweit zu Hause.

**5. Aufgabe: Der Text in der 4. Aufgabe beschreibt:**



Essen und Trinken sichern das Überleben eines einzelnen Menschen.

Sexualität dient dem Überleben der gesamten Art.

Beides ist also gleichermaßen wichtig für die Menschen.

**Diskutieren Sie:**

**Warum ist Sexualität für viele Menschen ein Tabu, Essen und Trinken aber nicht?**

**Redemittel, die Sie für eine Diskussion nutzen können:**

- Darf ich eine Frage stellen?
- Ich glaube, dass ...
- Meinen Sie nicht auch, dass ...
- Das hört sich gut an, aber ...
- Ich sehe das anders. Meiner Meinung nach ...
- Ich bin davon überzeugt, dass ...
- Das bedeutet also, dass ...
- Daraus schließe ich, dass ...
- Erlauben Sie eine Zwischenfrage?
- Ich würde dazu gern noch ergänzen, dass ...
- Wie wäre es wenn, ...
- Das ist ein guter Vorschlag.



# Sexualität als Tabu

## 1. Aufgabe: Es ist tabu über ein Tabu zu reden.



Die unterstrichenen Wörter sind einmal klein und einmal groß geschrieben.  
Erklären Sie den Unterschied.

### Auswertungshinweis:

Der Unterschied in der Schreibweise ist dadurch zu begründen, dass es sich beim Wort Tabu (groß geschrieben) um ein Substantiv (die Sache an sich) handelt. Mit dem Wort tabu (klein geschrieben) wird die Eigenschaft einer Sache beschrieben. Der Wortart nach handelt es sich um ein Adjektiv.

## 2. Aufgabe: Viele Menschen reden nicht gern über das Thema „Sexualität“. Es ist für sie ein Tabu.



a) Lesen Sie die Wörter in der Grafik zum Thema „Tabu“.

b) Ergänzen Sie die Grafik:  
Schreiben Sie alles auf, was Ihnen zum Thema „Tabu“ einfällt.

c) Was verstehen Sie unter einem Tabu?

### Durchführungshinweis:

Bearbeiten Sie diese Aufgabe vorzugsweise mit der Gruppe im Plenum. Die Grafik können Sie hierfür auch als Tafelbild nutzen.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

An dieser Stelle kann bspw. auch mit unterschiedlichen einsprachigen Wörterbüchern gearbeitet werden. Vergleichen Sie, wie das Wort Tabu bzw. Wörter aus diesem Kontext erklärt werden. So vermitteln Sie eine Strategie zur Erschließung unbekannter Wörter.

**3. Aufgabe: Sie erhalten Begriffe, die mit Sexualität zu tun haben.**

a) Schneiden Sie die Begriffe aus.



b) Sortieren Sie die Begriffe:

Welche Begriffe sind für Sie tabu?

Welche Begriffe sind für Sie nicht tabu?



c) Gibt es Unterschiede in Ihrer Lerngruppe?

Diskutieren Sie: Worauf sind diese Unterschiede zurückzuführen?

**Durchführungshinweis:**

Aufgabenteil b) dient der Selbstreflexion und sollte aus diesem Grund allein bearbeitet werden. Die Lernenden benötigen dafür je zwei Blätter (grün und rot), auf welche die tabuisierten und die erlaubten Begriffe aufgeklebt werden. Anschließend werden die roten und grünen Begriffssammlungen an eine Tafel/Stellwand geheftet.

**Auswertungshinweis:**

Hier sollten die Ursachen für unterschiedliche Auffassungen zur Sexualität erörtert werden, bspw. Kultur, Gesellschaft, Religion.

**4. Aufgabe: Andere Planeten, andere Sitten - ein kleines Gedankenspiel!**

a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie Überschriften zu jedem Textabschnitt auf die Linien.

**Durchführungshinweis:**

Neben dem Lesen, Verstehen des Textes und einem Austausch über die Geschichte, bietet die Aufgabe Möglichkeiten zur Gestaltung von Rollenspielen. Dialoge zwischen den Handelnden können von den Kursteilnehmenden aufgeschrieben, vorgespielt und in der Gruppe reflektiert werden.

**Lösungsvorschlag:**

- (1) Der Mund ist tabu | (2) Sexualität findet in der Öffentlichkeit statt |  
(3) Menschen haben andere Tabus | (4) Unverständnis und Strafe | (5) Gerettet!

**5. Aufgabe: Der Text in der 4. Aufgabe beschreibt:**

Essen und Trinken sichern das Überleben eines einzelnen Menschen.

Sexualität dient dem Überleben der gesamten Art.

Beides ist also gleichermaßen wichtig für die Menschen.

**Diskutieren Sie:**

**Warum ist Sexualität für viele Menschen ein Tabu, Essen und Trinken aber nicht?**

**Durchführungshinweis:**

Mit dieser Aufgabe können Diskussionen geübt werden. Animieren Sie die Lernenden dazu, 2-3 Redemittel auszuwählen, die sie in der Diskussion verwenden müssen.

Die Aufgabe lässt sich auch dahingehend differenzieren, dass Sie die Redemittel an der Tafel ergänzen und clustern. Besprechen Sie, welche Redemittel gebraucht werden:

- wenn man zustimmen möchte,
- wenn man widersprechen möchte,
- wenn man Zweifel äußern möchte,
- wenn man sich zu Wort melden möchte.





## SPRACHLUPE

# Groß- und Kleinschreibung

Am Satzanfang schreibt man immer groß:

- **H**eute ist Montag.

Eigennamen schreibt man groß:

- Der Artikel ist von **L**ea **G**roßmann.
- Er stand in der **F**rankfurter **A**llgemeinen **Z**eitung (FAZ).
- Ich war gestern im **K**ölner **D**om.

Überschriften und Buchtitel schreibt man groß:

- z. B. Titel eines Aufsatzes: **M**ein erster Schultag
- oder Titel eines Buches: **D**er Name der Rose

Höfliche Anreden schreibt man groß:

- Ich hoffe, es geht **I**hnen gut.
- Viele Grüße an **D**einen Mann.

Nomen schreibt man groß: Das Wort Nomen ist Latein und bedeutet Namen.

Nomen nennt man auch Substantive, Hauptwörter oder Namenwörter.

Nomen sind also Namenwörter für

- Konkretes (= Greifbares): Personen (**L**eon, die **P**flegekraft)  
Lebewesen (der **H**ase)  
Dinge (das **H**aus)
- Abstraktes (= Gedachtes): das **G**lück, die **F**reundschaft

Nominalisierungen schreibt man groß:

- Das **D**esinfizieren der Wundränder ist eine wichtige Maßnahme.
- Sie sieht immer das **G**ute im Menschen.

## Woran erkennt man Nomen?

Man erkennt Nomen an ihren **Begleitern**.

Begleiter können Artikel, Zahlenwörter, Adjektive, Pronomen oder Präpositionen sein.

**Vor** einem Nomen kann stehen:

- ein bestimmter oder unbestimmter Artikel,  
z. B. der Arzt, die Sexualität, das Heim, ein Tabu
- ein Zahlenwort,  
z. B. der Tag, fünf Einheiten
- ein Adjektiv,  
z. B. großes Geheimnis, rote Lippen
- ein Pronomen,  
z. B. mein Lehrer, unsere Lerngruppe, dein Gefühl
- eine Präposition (es gibt auch zusammengezogene Pronomen aus Präposition und Artikel),  
z. B. im Wald (in + dem = im), beim Essen (bei + dem = beim)

Man erkennt Nomen an den **Wortendungen**

-ung, -keit, -heit, -lein, -chen, -sel, -tion, -schaft, -nis, -sal, -tum und -ling:  
z. B. Gesundheit, Gewerkschaft, Schützling.

**1. Aufgabe:** Im folgenden Text ist alles klein geschrieben.

Das kann doch nicht sein?



a) Besprechen Sie: Woran erkennt man Nomen?

b) Lesen Sie den Text.

c) Suchen Sie die Nomen im Text und unterstreichen Sie diese.

laut der zeitschrift „nature“ gibt es mehr als die 2 biologischen geschlechter.

ein mensch kann männlich oder weiblich sein.

es kann aber auch kombinationen von männlichen und weiblichen merkmalen geben.

mittlerweile geht die forschung von mehreren geschlechtern aus.

biologen wissen heute, dass nicht nur die gene für die entwicklung wichtig sind.

trotz dieser erkenntnis aus der biologie werden intersexuelle menschen

in der gesellschaft immer noch benachteiligt.

d) Schreiben Sie die Nomen in die 1. Spalte der Tabelle.  
Denken Sie daran: Nomen schreibt man groß.

e) Schreiben Sie nun das Nomen mit dem richtigen Artikel  
in die 2. Spalte der Tabelle.  
Achtung: Einige Nomen im Text stehen im Singular (Einzahl)  
– andere stehen im Plural (Mehrzahl).

f) Schreiben Sie die Nomen im Plural in die 3. Spalte.

| 1. Nomen                  | Nomen im Nominativ Singular | Nomen im Nominativ Plural |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <i>Zeitschrift</i>        | <i>die Zeitschrift</i>      | <i>die Zeitschriften</i>  |
| <i>Nature (Eigenname)</i> | /                           | /                         |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |
|                           |                             |                           |

2. Aufgabe: Schreiben Sie den Text neu – aber richtig.  
 Achten Sie auf die Groß- und Kleinschreibung.



## SPRACHLUPE

## Groß- und Kleinschreibung

### Hinweis zur Sprachlupe:

Falls Sie die Wortarten noch einmal wiederholen möchten, bietet sich diese Sprachlupe zur Wiederholung von Nomen/Substantiven an. Ausnahmen werden hier nicht gesondert betrachtet. Eine grundlegende grammatikalische Einführung können die Sprachlupen nicht leisten. Sie dienen der Übung und Festigung einiger Teilfragen der deutschen Sprache (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Handbuch: Die Bausteine).

### 1. Aufgabe: Im folgenden Text ist alles klein geschrieben. Das kann doch nicht sein?



a) Besprechen Sie: Woran erkennt man Nomen?



b) Lesen Sie den Text.

c) Suchen Sie die Nomen im Text und unterstreichen sie diese.

### Durchführungshinweis:

Auf den ersten zwei Seiten der Sprachlupe werden die Grundlagen der Groß- und Kleinschreibung wiederholt. Nutzen Sie diese als Einführung in Aufgabenteil a) und/oder teilen Sie die Seiten als Orientierung an die Lernenden bei der Bearbeitung der folgenden Aufgaben aus. Sie können die Lernenden auch die jeweiligen Wortarten farbig markieren lassen.

Es ist möglich, dass sie noch einmal erklären müssen, was in der Tabelle gefordert ist.

Im Text finden die Lernenden die Begleiter der Nomen relativ schnell. Der begleitende Artikel steht nicht immer im Nominativ bzw. in der Grundform (z. B. laut der Zeitschrift – Genitiv Singular). Um das Lernen für Nicht-Muttersprachler zu erleichtern, sollte aber der Artikel im Nominativ mitgelernt werden.

Aus diesem Grunde lassen Sie die Lernenden die Nomen sowohl im Nominativ Singular als auch im Nominativ Plural in die Tabelle schreiben.

- d) Schreiben Sie die Nomen in die 1. Spalte der Tabelle.  
Denken Sie daran: Nomen schreibt man groß.
- e) Schreiben Sie nun das Nomen mit dem richtigen Artikel in die 2. Spalte der Tabelle.  
Achtung: Einige Nomen im Text stehen im Singular (Einzahl)  
– andere stehen im Plural (Mehrzahl).
- f) Schreiben Sie die Nomen im Plural in die 3. Spalte.

| 1. Nomen          | Nomen im Nominativ Singular  | Nomen im Nominativ Plural        |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Zeitschrift       | die Zeitschrift              | die Zeitschriften                |
| Nature (Eigename) | /                            | /                                |
| Geschlechter      | das Geschlecht               | die Geschlechter                 |
| Mensch            | der Mensch                   | die Menschen                     |
| Kombinationen     | die Kombination              | die Kombinationen                |
| Merkmale          | das Merkmal                  | die Merkmale                     |
| Forschung         | die Forschung                | die Forschungen                  |
| Biologen          | der Biologe/<br>die Biologin | die Biologen/<br>die Biologinnen |
| Gene              | das Gen                      | die Gene                         |
| Entwicklung       | die Entwicklung              | die Entwicklungen                |
| Erkenntnis        | die Erkenntnis               | die Erkenntnisse                 |
| Biologie          | die Biologie                 | –<br>(keine Pluralformen)        |
| Gesellschaft      | die Gesellschaft             | die Gesellschaften               |

2. Aufgabe: Schreiben Sie den Text neu – aber richtig.  
Achten Sie auf die Groß- und Kleinschreibung.



Laut der Zeitschrift Nature gibt es mehr als die 2 biologischen Geschlechter.

Ein Mensch kann männlich oder weiblich sein,

aber es kann auch Kombinationen von männlichen und weiblichen Merkmalen geben.

Mittlerweile geht die Forschung von mehreren Geschlechtern aus.

Biologen wissen heute, dass nicht mehr die Gene allein für die Entwicklung wichtig sind.

Trotz dieser Erkenntnis aus der Biologie werden intersexuelle Menschen in vielen Gesellschaften immer noch benachteiligt. (vgl. Vos 2016)

**Auswertungshinweis:**

Sie können auf die Begleiter von Nomen im Text aufmerksam machen. Achten Sie auf Satzanfänge, Wortendungen und Eigennamen. Es kann hilfreich sein, die unterschiedlichen Begleiter farbig zu kennzeichnen (s. o.).

Bei Unsicherheiten sollen sich die Lernenden einen Begleiter mitdenken, z. B. Biologen wissen heute ... – (die/viele/große) Biologen wissen heute ...





|                       |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Sexualität im Alter</b>                                                                                                                                               |
| <b>Baustein:</b>      | <b>2. Veränderungen der Sexualität</b>                                                                                                                                   |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderungen im Alter</li> <li>• Der Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten</li> <li>• Veränderungen bei Demenz</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären Auswirkungen von Erkrankungen auf die Sexualität.</li> <li>• kennen Allgemeinerkrankungen, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Arteriosklerose.</li> <li>• beschreiben Veränderungen der Sexualität durch Medikamente.</li> <li>• kennen Informationsquellen für Nebenwirkungen von Medikamenten.</li> <li>• erklären den Begriff der erektilen Dysfunktion.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutieren verschiedene Sichtweisen auf Sexualität.</li> <li>• erklären einer anderen Person ein Diagramm zu sexuellen Wünschen und Aktivitäten.</li> <li>• entwickeln gemeinsam Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit sexuell enthemmten Verhalten.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sichtweisen auf Sexualität im Alter</li> <li>• Veränderungen der Sexualität durch Krankheit und Medikamente</li> <li>• Sexualverhalten bei Demenzerkrankten</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskussionsanlass zu verschiedenen Sichtweisen auf Sexualität (LE 1)</li> <li>• Formulierungshilfen für Diskussionsbeiträge (LE 1)</li> <li>• Arbeit mit diskontinuierlichen Texten: Diagramme verstehen und anderen erklären (LE 1)</li> <li>• Lese- und Schreibenanlässe bzgl. der Veränderung von Sexualität durch Medikamente (LE 2)</li> <li>• Erarbeitung und Reflexion von Handlungsstrategien bei sexuell enthemmten Verhaltensweisen anhand von Fallbeispielen (LE 3)</li> </ul> <p><b>Zeithorizont: ca. 4 Zeitstunden</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |



# Veränderungen im Alter

## 1. Aufgabe: Ältere Menschen denken oft anders über Sexualität als jüngere Menschen.



a) Lesen Sie in den Sprechblasen, was verschiedene Menschen über Sexualität im Alter sagen.

b) Diskutieren Sie: Warum glauben Sie, reden diese Menschen so über Sexualität?

Sex im Alter ist doch ekelhaft.  
Das gehört sich nicht.  
*Herr Polat, 73 Jahre*

Natürlich habe ich Sex!  
Das hält mich jung.  
*Frau Steinhoff, 69 Jahre*

Ich bin froh, dass es mit der  
Sexualität ein Ende hat.  
*Frau Beganovic, 78 Jahre*

Als ich jung war,  
war ich eine Schönheit.  
Aber so einen alten Körper  
mag doch niemand  
mehr anfassen.  
*Frau Bausch, 79 Jahre*

Meine Frau ist seit 10 Jahren tot.  
Wo soll ich denn in meinem Alter  
noch eine neue Frau kennenlernen?  
*Herr Laskowski, 81 Jahre*

### Redemittel, die Sie für eine Diskussion nutzen können:

- Ich bin der Meinung, dass ...
- Ich bin davon überzeugt, dass ...
- Im Grunde geht es um die Frage: ...
- Ich glaube kaum, dass ...
- Ein weiterer wichtiger Punkt ist, ...
- Ich finde das Argument, ... , nicht überzeugend.

## 2. Aufgabe: Wie verändern sich die sexuellen Wünsche und die sexuellen Aktivitäten, wenn Menschen älter werden?



a) Sehen Sie sich ein Diagramm an.

b) Erklären Sie einem Partner oder einer Partnerin, was Sie auf Ihrem Diagramm erkennen.

c) Lesen Sie die Aussagen zu den Diagrammen.  
Kreuzen Sie an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind.

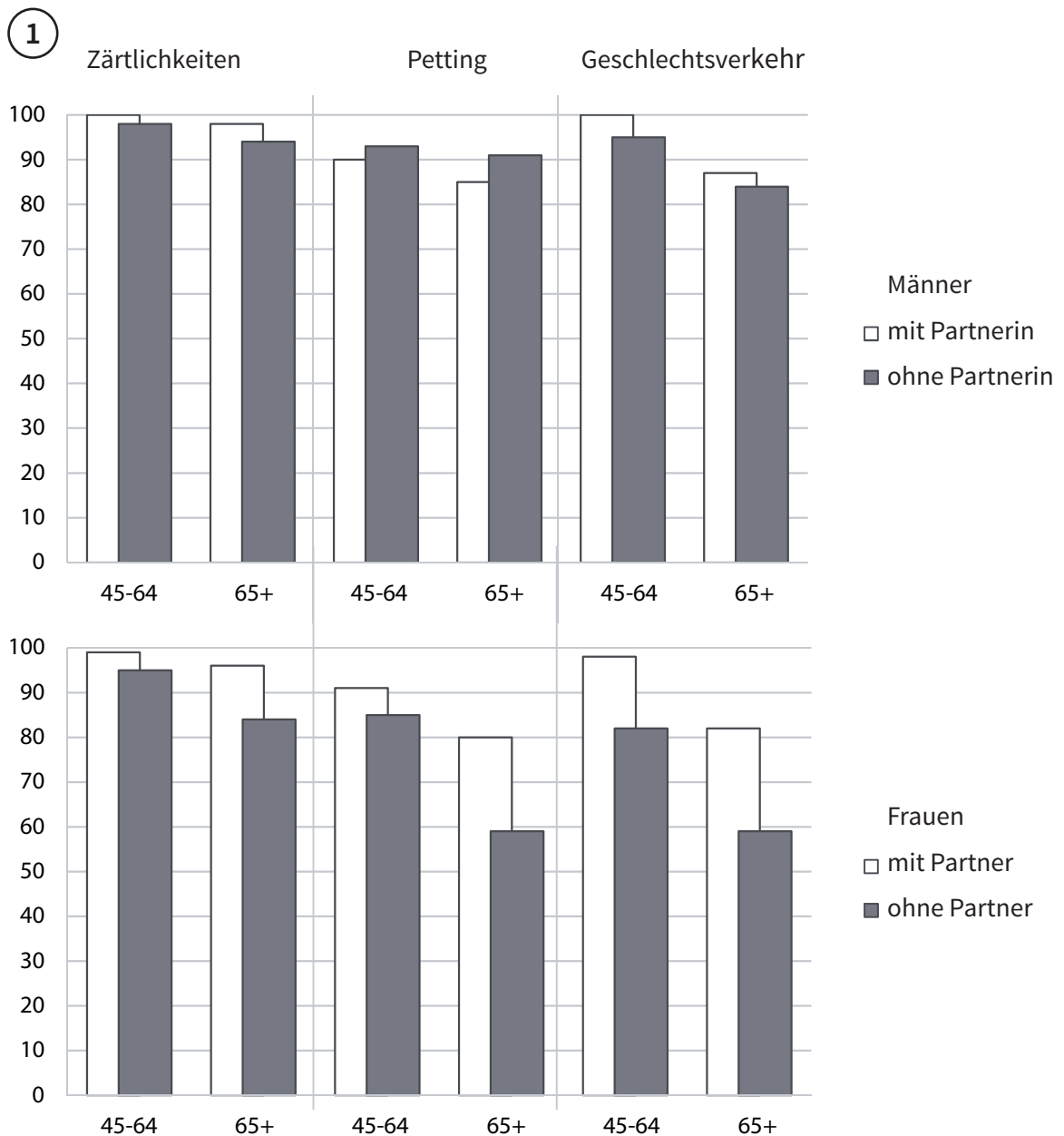


Abb. 1: Sexuelle Wünsche nach Altersgruppen und Partnerschaftsstatus (in Prozent)

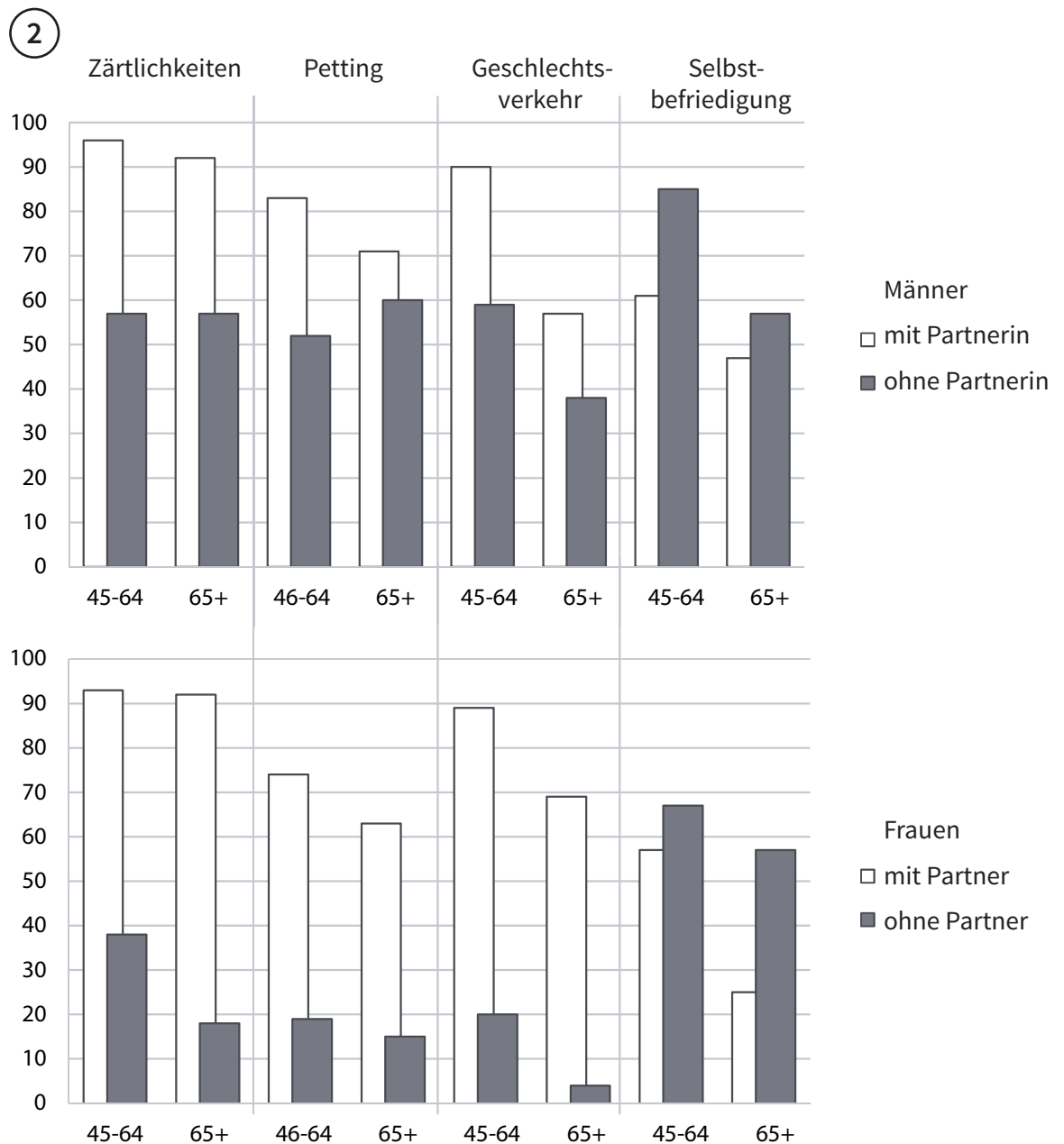


Abb. 2 Sexuelle Aktivitäten nach Altersgruppen und Partnerschaftsstatus (in Prozent)

Aussagen zu Diagramm 1:

|                                                                                                                                              | richtig | falsch |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Mehr als 9 von 10 Männern im Alter von 45 bis 64 Jahren wünschen sich Geschlechtsverkehr.                                                    |         |        |
| Die sexuellen Wünsche von Frauen hängen <u>nicht</u> davon ab, ob sie einen Partner haben.                                                   |         |        |
| Bei Frauen im Alter von 65 Jahren und älter nimmt der Wunsch nach Petting und Geschlechtsverkehr stärker ab als bei Männern im selben Alter. |         |        |
| Mehr als die Hälfte aller Frauen hat auch mit 65 Jahren und mehr den Wunsch nach Petting.                                                    |         |        |
| 60 % der Männer mit 65 Jahren und älter ohne Partnerin wünschen sich Zärtlichkeiten.                                                         |         |        |

Aussagen zu Diagramm 2:

|                                                                                                                 | richtig | falsch |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Bei Frauen und Männern zwischen 45 und 64 Jahren, ist Selbstbefriedigung die seltenste sexuelle Aktivität.      |         |        |
| Über 90 % der Menschen, die in Partnerschaften leben, tauschen auch mit 65 Jahren und älter Zärtlichkeiten aus. |         |        |
| Männer haben häufiger als Frauen auch dann Geschlechtsverkehr, wenn sie in keiner festen Partnerschaft leben.   |         |        |
| Männern sind im Alter wesentlich seltener sexuell aktiv als Frauen, wenn sie keinen Partner haben.              |         |        |
| Der Austausch von Zärtlichkeiten nimmt auch im Alter kaum ab, wenn ein Partner vorhanden ist.                   |         |        |

**3. Aufgabe:** Auch im Alter bleibt das Bedürfnis nach Sexualität  
bei den meisten Menschen erhalten.  
Trotzdem nimmt die sexuelle Aktivität im Alter ab.



**Woran liegt das?**  
**Schreiben Sie 5 Gründe auf.**  
**Bilden Sie Sätze.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Aufgabe:** Mit zunehmendem Alter ist es vielen Menschen nicht mehr so wichtig, Geschlechtsverkehr zu haben.

**Version A** Andere Formen der emotionalen Zuwendung nehmen an Bedeutung zu.



Im Buchstabenrätsel haben sich 7 Bedürfnisse von Menschen versteckt.

a) Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.

b) Suchen und markieren Sie die Wörter im Rätsel.

Sie finden die Wörter waagerecht von links nach rechts  
und senkrecht von oben nach unten.

| waagerecht →   | senkrecht ↓ |
|----------------|-------------|
| GEBORGENHEIT   | KÜSSEN      |
| STREICHELN     | KUSCHELN    |
| KÖRPERKONTAKT  | GESPRÄCHE   |
| ZÄRTLICHKEITEN |             |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | 4 | G | E | B | O | R | G | E | N | H | E | I | T | 8 | Y |
| U | % | T | 1 | A | 9 | 8 | Ü | + | I | / | D | + | 5 | R | O |
| S | 5 | R | N | 3 | Z | K | G | Ä | 1 | D | G | 4 | ! | ? | Z |
| C | J | D | K | Ö | R | P | E | R | K | O | N | T | A | K | T |
| H | * | D | ? | U | 7 | H | S | F | @ | D | B | I | L | Ü | Y |
| E | N | - | 9 | # | Z | F | P | 7 | D | O | - | G | 5 | S | ß |
| L | < | B | ! | K | I | C | R | 3 | B | * | Ä | X | H | S | C |
| N | M | V | F | ; | D | A | Ä | U | 1 | 8 | J | # | G | E | H |
| Q | Z | Ä | R | T | L | I | C | H | K | E | I | T | E | N | = |
| W | @ | Z | I | 4 | ! | S | H | F | H | ? | I | = | U | 3 | Ü |
| S | T | R | E | I | C | H | E | L | N | * | N | F | 2 | 4 | 8 |



**4. Aufgabe:** Mit zunehmendem Alter ist es vielen Menschen nicht mehr so wichtig, Geschlechtsverkehr zu haben.

**Version B** Andere Formen der emotionalen Zuwendung nehmen an Bedeutung zu.



Im Buchstabenrätsel haben sich 7 Bedürfnisse von Menschen versteckt.



a) Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.

b) Suchen und markieren Sie die Wörter im Rätsel.  
Sie finden die Wörter waagerecht von links nach rechts  
und senkrecht von oben nach unten.

Wörterliste

KÜSSEN                      GEBORGENHEIT  
STREICHELN                KUSCHELN  
ZÄRTLICHKEITEN        GESPRÄCHE  
KÖRPERKONTAKT

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | D | G | E | B | O | R | G | E | N | H | E | I | T | T | Z |
| U | F | T | G | A | S | F | Ü | Z | I | V | D | E | R | R | O |
| S | H | R | N | H | Z | K | G | Ä | A | D | G | T | Z | E | Z |
| C | J | D | K | Ö | R | P | E | R | K | O | N | T | A | K | T |
| H | Z | D | E | U | T | H | S | F | Z | D | B | I | L | Ü | Y |
| E | N | C | R | H | Z | F | P | C | D | F | B | G | K | S | X |
| L | V | B | R | K | H | C | R | B | B | G | Ä | X | H | S | C |
| N | M | V | F | Ö | D | A | Ä | U | H | J | J | H | G | E | H |
| Q | Z | Ä | R | T | L | I | C | H | K | E | I | T | E | N | M |
| W | R | Z | I | P | Ü | S | H | F | H | J | I | Z | U | I | Ü |
| S | T | R | E | I | C | H | E | L | N | G | N | F | Ä | P | I |



# Veränderungen im Alter

## 1. Aufgabe: Ältere Menschen denken oft anders über Sexualität als jüngere Menschen.



a) Lesen Sie in den Sprechblasen, was verschiedene Menschen über Sexualität im Alter sagen.

b) Diskutieren Sie: Warum glauben Sie, reden diese Menschen so über Sexualität?

### Durchführungshinweis:

Abhängig von der Gruppenzusammenstellung kann diese Aufgabe im Plenum, in Kleingruppen oder ggf. in geschlechtshomogenen Zweiergruppen bearbeitet werden.

Um die obenstehenden Aussagen besser vorstellbar zu machen, könnten die Lernenden zusätzlich die folgenden Fragen diskutieren:

- Können Sie sich vorstellen, dass Ihre eigenen Eltern noch sexuelle Bedürfnisse haben und diese ausleben?
- Bis zu welchem Alter könnten Sie sich vorstellen, selbst sexuell aktiv zu sein?

### Auswertungshinweis:

Bei dieser Aufgabe soll deutlich werden, dass die gesellschaftlichen Erwartungen zur Sexualität im Alter häufig nicht mit den Vorstellungen übereinstimmen, die die Lernenden für ihr eigenes Leben haben.

Wie ältere Menschen über ihre Sexualität denken, ist abhängig von ihren persönlichen Erfahrungen, ihrer Erziehung aber auch gesellschaftlichen Sichtweisen.

In der Gesellschaft bestimmt die Defizit-Hypothese weiterhin das Bild des Alterns. Demzufolge verschlechtern sich körperliche und intellektuelle Funktionen in praktisch allen Bereichen kontinuierlich mit zunehmendem Alter. Ein aktives Sexualverhalten ist unter diesen Bedingungen nur schwer vorstellbar. Obwohl die Defizit-Hypothese nicht unbedingt ihrem eigenen Erleben entspricht, schreiben sich viele ältere Menschen dieses negative Altersstereotyp selbst zu. Dies verändert ihre Eigenwahrnehmung im selben Maße wie die tatsächlichen Veränderungen des Alterns. So kommt es, dass sich viele ältere Menschen selbst als asexuell beschreiben, obwohl sie gar nicht so empfinden.

Insbesondere Frauen werden vom gesellschaftlichen „double standard of aging“ beeinflusst, was bedeutet, dass sie früher als Männer als unattraktiv, alt und asexuell wahrgenommen werden.

2. Aufgabe: Wie verändern sich die sexuellen Wünsche und die sexuellen Aktivitäten, wenn Menschen älter werden?



a) Sehen Sie sich ein Diagramm an.

---

b) Erklären Sie einem Partner oder einer Partnerin, was Sie auf Ihrem Diagramm erkennen.

---

c) Lesen Sie die Aussagen zu den Diagrammen. Kreuzen Sie an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind.

---

### Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe geht es darum, diskontinuierliche Texte in Form von Diagrammen auswerten und beschreiben zu können. Für einige Lernende stellt dies eine Schwierigkeit dar. Unter Umständen ist es daher sinnvoll, die Ergebnisse der Partnerarbeit mit denen eines zweiten Paares zu vergleichen.

Bei den Diagrammen handelt es sich um eigene Darstellungen in Anlehnung an Bucher (2006).

### Lösung:

Diagramm 1: 1. richtig 2. falsch 3. richtig 4. richtig 5. falsch

Diagramm 2: 1. falsch 2. richtig 3. richtig 4. falsch 5. richtig

3. Aufgabe: Auch im Alter bleibt das Bedürfnis nach Sexualität bei den meisten Menschen erhalten. Trotzdem nimmt die sexuelle Aktivität im Alter ab.



Woran liegt das? Schreiben Sie 5 Gründe auf. Bilden Sie Sätze.

#### Auswertungshinweis:

Für den Rückgang der sexuellen Aktivität im Alter gibt es körperliche, psychologische und soziale Ursachen. Dazu zählen:

- Erkrankungen
- sexuelle Funktionsstörungen
- hormonelle Veränderungen
- Nachlassen des sexuellen Interesses in langandauernden Partnerschaften
- gesellschaftliche Vorurteile gegenüber der Sexualität alternder Menschen
- Befangenheit durch das Erleben des körperlichen Alterungsprozesses
- Scham und sexueller Rückzug aufgrund des gesellschaftlichen Schönheitsideals

Auch wenn in einer vorhandenen Partnerschaft nur einer der Partner von einer oder mehrerer dieser Ursachen betroffen ist, kann dies die sexuelle Aktivität einschränken oder zum Erliegen bringen. Weiterhin ist, aufgrund der demografischen Entwicklung v. a. bei Frauen, die abnehmende Verfügbarkeit von Sexualpartnern für den Rückgang der sexuellen Aktivität verantwortlich.

#### Lösungsvorschlag:

- In langen Partnerschaften lässt das sexuelle Interesse oft nach.
- Viele Männer leiden im Alter unter sexuellen Funktionsstörungen.
- In der Gesellschaft gibt es Vorurteile gegenüber der Sexualität älterer Menschen.
- Vielen Menschen ist ihr eigener alternder Körper unangenehm.
- Hormonelle Veränderungen können zu einem Nachlassen des sexuellen Verlangens führen.

4. Aufgabe: Mit zunehmendem Alter ist es vielen Menschen nicht mehr so wichtig, Geschlechtsverkehr zu haben. Andere Formen der emotionalen Zuwendung nehmen an Bedeutung zu.
- Version A



Im Buchstabenrätsel haben sich 7 Bedürfnisse von Menschen versteckt.

- a) Lesen Sie die Wörter in der Wörterliste.
- 
- b) Suchen und markieren Sie die Wörter im Rätsel.  
Sie finden die Wörter waagrecht von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.
- 

#### Durchführungshinweis:

Für die Bearbeitung des Rätsels bieten wir zwei Versionen an, um eine Differenzierung in der Gruppe zu ermöglichen. Die beiden Versionen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer sprachlichen Anforderungen. Bitte entscheiden Sie mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Lernenden, wer welche Version bekommt.

#### Version A:

Für die zu suchenden Wörter sind zwei Beispiele angegeben. Das Rätsel enthält neben Buchstaben auch Zahlen und Sonderzeichen, die zu einer Vereinfachung der Identifikationen der zu suchende Wörter beitragen.

#### Version B:

Alle zu suchenden Wörter sind in einer Liste angegeben. Auf die Unterscheidung, welche waagrecht und welche senkrecht zu finden sind, wurde verzichtet. Beispiele sind nicht angegeben.

#### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Sie können dieses Rätsel auch schwieriger oder leichter gestalten, indem Sie Webseiten im Internet zu Hilfe nehmen, mit denen Sie kostenfrei Ihr eigenes Buchstabenrätsel erstellen können, bspw. [www.suchsel.de.vu](http://www.suchsel.de.vu) oder [www.suchsel.net](http://www.suchsel.net).

## Lösung Version A:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | 4 | G | E | B | O | R | G | E | N | H | E | I | T | 8 | Y |
| U | % | T | 1 | A | 9 | 8 | Ü | + | I | / | D | + | 5 | R | O |
| S | 5 | R | N | 3 | Z | K | G | Ä | 1 | D | G | 4 | ! | ? | Z |
| C | J | D | K | Ö | R | P | E | R | K | O | N | T | A | K | T |
| H | * | D | ? | U | 7 | H | S | F | @ | D | B | I | L | Ü | Y |
| E | N | - | 9 | # | Z | F | P | 7 | D | O | - | G | 5 | S | ß |
| L | < | B | ! | K | I | C | R | 3 | B | * | Ä | X | H | S | C |
| N | M | V | F | ; | D | A | Ä | U | 1 | 8 | J | # | G | E | H |
| Q | Z | Ä | R | T | L | I | C | H | K | E | I | T | E | N | = |
| W | @ | Z | I | 4 | ! | S | H | F | H | ? | I | = | U | 3 | Ü |
| S | T | R | E | I | C | H | E | L | N | * | N | F | 2 | 4 | 8 |

## Lösung Version B:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | D | G | E | B | O | R | G | E | N | H | E | I | T | T | Z |
| U | F | T | G | A | S | F | Ü | Z | I | V | D | E | R | R | O |
| S | H | R | N | H | Z | K | G | Ä | A | D | G | T | Z | E | Z |
| C | J | D | K | Ö | R | P | E | R | K | O | N | T | A | K | T |
| H | Z | D | E | U | T | H | S | F | Z | D | B | I | L | Ü | Y |
| E | N | C | R | H | Z | F | P | C | D | F | B | G | K | S | X |
| L | V | B | R | K | H | C | R | B | B | G | Ä | X | H | S | C |
| N | M | V | F | Ö | D | A | Ä | U | H | J | J | H | G | E | H |
| Q | Z | Ä | R | T | L | I | C | H | K | E | I | T | E | N | M |
| W | R | Z | I | P | Ü | S | H | F | H | J | I | Z | U | I | Ü |
| S | T | R | E | I | C | H | E | L | N | G | N | F | Ä | P | I |





# Der Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten



1. Aufgabe: Viele Menschen leiden im Alter unter Allgemeinerkrankungen.  
Erklären Sie: Was sind Allgemeinerkrankungen?



2. Aufgabe: Allgemeinerkrankungen können Einfluss auf die Sexualität haben.



a) Lesen Sie den Text.



b) Hier hat jemand Kaffee verschüttet.  
Können Sie die Wörter unter den Kaffeeflecken lesen?  
Schreiben Sie die Wörter auf die Linien.

c) Lesen Sie den Text noch einmal.  
Unterstreichen Sie dabei alle Erkrankungen mit blau  
und ihre Auswirkungen auf die Sexualität mit rot.

## Allgemeinerkrankungen und Sexualität

Als Allgemeinerkrankungen gelten Krankheiten, die nicht nur ein Organ oder Organsystem betreffen. Sie haben Auswirkungen auf den ganzen Körper und damit auf den ganzen Menschen.

Ein paar der wichtigsten Allgemeinerkrankungen sind:

• Arterio rose \_\_\_\_\_

• Herz-Kreislauf Erkrankungen

• Diabete litus \_\_\_\_\_

• Krebserkrankungen und Nierenins suffizienz \_\_\_\_\_

Sie alle führen unbehandelt zu Leistungsabfall, Schwäche,  
schlechtem Allgemeinbefinden und einer starken psychischen Belastung.

Das hat selbstverständlich Einfluss auf die Sexualität.

Diabetes mellitus und Arteriosklerose beeinträchtigen die Blutgefäße  
und damit die Potenz eines Mannes.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen wiederum zu einer Konditionsschwäche.

Kondition beeinflusst nun die Dauer und Möglichkeiten des Sexualaktes.

Die Schwäche, die viele dieser Krankheiten begleitet,

führt häufig zu Minderung der Libido.

Bei Frauen kann Diabetes mellitus zu Unfruchtbarkeit

und vermehrten Infektionen der Harnwege,

meist einer Zystitis führen.

Auch Niereninsuffizienz kann eine Folgekrankheit von Diabetes sein.

Krebserkrankungen der Mamma

oder des Unterleibs verändern häufig das Gefühl, eine Frau zu sein.

Das wiederum vermindert die Libido einer Frau.

Operationen am Uterus

können die Fähigkeit einer Frau,

einen Orgasmus zu bekommen, beeinflussen.

**3. Aufgabe: Im Alter müssen viele Menschen Medikamente einnehmen, weil sie krank sind.**

**Besprechen Sie:**



**Kennen Sie Medikamente, die sich auf die Sexualität auswirken?**

**4. Aufgabe: Medikamente können die Sexualität eines Menschen beeinflussen.**



**a) Lesen Sie den Text einmal zügig durch.**

**Sie müssen nicht alle Details verstehen.**



**Welche Informationen im Text haben Sie besonders überrascht?**



**b) Lesen Sie den Text noch einmal sehr genau.**

**Markieren Sie dabei alle Medikamente mit grün  
und ihre Wirkungen und Nebenwirkungen mit gelb.**

**Das Markieren hilft Ihnen, den Text gut zu verstehen.**

**c) Schreiben Sie in 3 Sätzen den Inhalt des Textes auf.**

### **Veränderung der Sexualität durch Medikamente**

Fast alle Medikamente haben Nebenwirkungen.

Sie lösen Symptome, also Krankheitszeichen, aus.

Manche Medikamente beeinflussen auch die Sexualität.

Es gibt Haarwuchsmittel, die Hodenschmerzen auslösen und Prostatamittel, die bei Männern ein Wachstum der Brust hervorrufen.

Blutdrucksenkende Medikamente können sich negativ auf die Potenz und den Sexualtrieb auswirken.

Auch viele Antidepressiva wirken auf den Sexualtrieb von Männern und Frauen. Sie können ihn steigern oder vermindern.

Beides ist möglich.

Medikamente gegen Parkinson können zu zwanghaftem Verhalten führen.

Dies zeigt sich z. B. in einem stark gesteigerten Sexualtrieb.

Bei Männern können sie jedoch auch Impotenz hervorrufen.

Neuroleptika beeinflussen ebenfalls die Sexualität.  
Sie können zu Ejakulations- und Orgasmus-Störungen führen.  
Aber auch Priapismus kann durch Neuroleptika ausgelöst werden.  
Hierunter versteht man schmerzhafte Dauererektionen.

Die Bandbreite der Nebenwirkungen ist also sehr groß.  
Pflegebedürftige haben Beschwerden oder sie verhalten sich anders?  
Dann muss immer auch an Nebenwirkungen von Medikamenten  
gedacht werden.

### Zusammenfassung:

---

---

---

---

---

---

---



**5. Aufgabe: Woher erhalten Sie Informationen über die Nebenwirkungen von Medikamenten?**



Schreiben Sie alle Möglichkeiten auf, die Ihnen einfallen.

---

---

---

**6. Aufgabe: Einige Medikamente wirken gewollt auf die Sexualität.**



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie die Wortgrenzen.

c) Schreiben Sie den Text erneut auf. Beachten Sie dabei die Zeichensetzung.

**Die erektile Dysfunktion**

Mit zunehmendem Alter leiden viele Männer unter der erektilen Dysfunktion. Die Betroffenen können dann sehr häufig keine Erektion mehr bekommen, die für einen Geschlechtsverkehr ausreicht. Der Penis wird nicht hart genug oder erschlafft vorzeitig. Die erektile Dysfunktion kann durch Medikamente, Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck oder durch Rauchen begünstigt werden. Auch hormonelle Veränderungen im Alter können eine Ursache sein. Neben anderen Behandlungsmethoden spielen Medikamente bei der Therapie eine wichtige Rolle. Sie können in Form von Tabletten eingenommen werden. Es gibt aber auch Medikamente, die sich die Betroffenen selbst in den Schwellkörper spritzen können. Andere Medikamente werden als Zäpfchen in die Harnröhre eingeführt.

[illegible]

# Der Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten

1. Aufgabe: Viele Menschen leiden im Alter unter Allgemeinerkrankungen.  
Erklären Sie: Was sind Allgemeinerkrankungen?



## Durchführungshinweis:

Die Frage soll zur Einführung in das Thema und zur Aktivierung des Vorwissens im Plenum besprochen werden. Sie dient als Vorbereitung für die Bearbeitung der 2. Aufgabe. Die Antworten können auch zur Dokumentation – und ggf. späterem Rückbezug – an der Tafel gesammelt werden.

2. Aufgabe: Allgemeinerkrankungen können Einfluss auf die Sexualität haben.



- a) Lesen Sie den Text.

- b) Hier hat jemand Kaffee verschüttet. Können Sie die Wörter unter den Kaffee-  
flecken lesen? Nutzen Sie Ihr Vorwissen. Schreiben Sie die Wörter auf die  
Linien.

- c) Lesen Sie den Text noch einmal. Unterstreichen Sie dabei alle Erkrankun-  
gen mit blau und ihre Auswirkungen auf die Sexualität mit rot.

## Durchführungshinweis:

Diese Übung zum Fachwortschatz sollte in Partnerarbeit durchgeführt werden.  
Ggf. könnten Sie als Unterstützung (Fach-)Wörterbücher zur Verfügung stellen.

## Lösung zu b):

Arteriosklerose | Diabetes mellitus | Niereninsuffizienz | Potenz | Libido | Zystitis |  
Mamma | Uterus | Orgasmus

## Hinweis zur Sprachförderung:

Da dieser Text, auch neben den zu entziffernden, viele schwierige Wörter beinhal-  
tet, bietet sich hier die Gelegenheit, ein Glossar anzulegen. Diese Aufgabe können  
die Lernenden selbst übernehmen. Teilen Sie dazu eine zweispaltige, leere Tabel-  
le aus.

3. Aufgabe: Im Alter müssen viele Menschen Medikamente einnehmen, weil sie krank sind.

Besprechen Sie:



Kennen Sie Medikamente, die sich auf die Sexualität auswirken?

#### Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe kann im Plenum bearbeitet werden und dient zur Aktivierung des Vorwissens, als Vorbereitung für die Bearbeitung der 4. Aufgabe. Die Antworten können auch zur Dokumentation – und ggf. späterem Rückbezug – an der Tafel gesammelt werden.

4. Aufgabe: Medikamente können die Sexualität eines Menschen beeinflussen.



a) Lesen Sie den Text einmal zügig durch. Sie müssen nicht alle Details verstehen. Welche Informationen im Text haben Sie besonders überrascht?

b) Lesen Sie den Text noch einmal sehr genau. Markieren Sie dabei alle Medikamente mit grün und ihre Wirkungen und Nebenwirkungen mit gelb. Das Markieren hilft Ihnen, den Text gut zu verstehen.

c) Schreiben Sie in 3 Sätzen den Inhalt des Textes auf.

#### Lösung zu b):

### Veränderung der Sexualität durch Medikamente

Fast alle Medikamente haben Nebenwirkungen. Sie lösen Symptome, also Krankheitszeichen, aus. Manche Medikamente beeinflussen auch die Sexualität.

Es gibt Haarwuchsmittel, die Hodenschmerzen auslösen und Prostatamittel, die bei Männern ein Wachstum der Brust hervorrufen.

Blutdrucksenkende Medikamente können sich negativ auf die Potenz und den Sexualtrieb auswirken.

Auch viele Antidepressiva wirken auf den Sexualtrieb von Männern und Frauen. Sie können ihn steigern oder vermindern. Beides ist möglich.



Medikamente gegen Parkinson können zu zwanghaftem Verhalten führen. Dies zeigt sich z. B. in einem stark gesteigerten Sexualtrieb. Bei Männern können sie jedoch auch Impotenz hervorrufen.

Neuroleptika beeinflussen ebenfalls die Sexualität. Sie können zu Ejakulations- und Orgasmus-Störungen führen. Aber auch Priapismus kann durch Neuroleptika ausgelöst werden. Hierunter versteht man schmerzhafte Dauererektionen.

Die Bandbreite der Nebenwirkungen ist also sehr groß. Pflegebedürftige haben Beschwerden oder sie verhalten sich anders? Dann muss immer auch an Nebenwirkungen von Medikamenten gedacht werden.

### Lösungsvorschlag zu c):

Manche Medikamente haben Nebenwirkungen, die die Sexualität der Patientinnen und Patienten verändern. Nebenwirkungen können sich in Beschwerden oder einem veränderten Verhalten äußern. Diese Möglichkeit muss immer mitbedacht werden.

**5. Aufgabe:** Woher erhalten Sie Informationen über die Nebenwirkungen von Medikamenten? Schreiben Sie alle Möglichkeiten auf, die Ihnen einfallen.



### Auswertungshinweis:

Informationen über die Nebenwirkungen von Medikamenten finden sich in Beipackzetteln, der Rote Liste oder auf der Internetseite der Hersteller.

**6. Aufgabe: Einige Medikamente wirken gewollt auf die Sexualität.**

a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie die Wortgrenzen.

c) Schreiben Sie den Text erneut auf. Beachten Sie dabei die Zeichensetzung.

**Lösung:****Die erektile Dysfunktion**

Mit zunehmendem Alter leiden viele Männer unter der erektilen Dysfunktion. Die Betroffenen können dann sehr häufig keine Erektion mehr bekommen, die für einen Geschlechtsverkehr ausreicht. Der Penis wird nicht hart genug oder erschlafft vorzeitig. Die erektile Dysfunktion kann durch Medikamente, Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck oder durch Rauchen begünstigt werden. Auch hormonelle Veränderungen im Alter können eine Ursache sein.

Neben anderen Behandlungsmethoden spielen Medikamente bei der Therapie eine wichtige Rolle. Sie können in Form von Tabletten eingenommen werden. Es gibt aber auch Medikamente, die sich die Betroffenen selbst in den Schwellkörper spritzen können. Andere Medikamente werden als Zäpfchen in die Harnröhre eingeführt.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Diese Aufgabe bietet verschiedene Möglichkeiten Unterschiede im Sprachniveau der Lernenden zu berücksichtigen. So können Sie die Aufgabe vereinfachen, indem Sie die fehlenden Satzzeichen vorgeben. Schwieriger wird der Text, wenn Sie ausschließlich Groß- oder Kleinbuchstaben verwenden, um damit zusätzlich auch die Groß- und Kleinschreibung zu üben.

# Veränderungen bei Demenz

**1. Aufgabe:** Dementielle Erkrankungen können die Sexualität eines Menschen verändern.



a) Lesen Sie den ganzen Text. Unterstreichen Sie dabei alle Wörter, die eine neue Information für Sie enthalten.

b) Lesen Sie den Text noch einmal ruhig und konzentriert.

c) Fassen Sie die Aussagen des Textes zusammen.  
Schreiben Sie 5 bis 6 Sätze.

d) Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse.

## Was versteht man unter Demenz?

Demenz ist ein Krankheitsbild,  
bei dem große Bereiche der Hirnrinde zerstört werden.  
Eine Demenz kann verschiedene Ursachen haben.  
Die häufigste Ursache ist die Alzheimer-Krankheit.

Demenzkranken verlieren nach und nach ihre Erinnerungen an ihr Leben.  
Zuerst verschwindet die Erinnerung an die jüngere Vergangenheit.  
Die Erinnerungen aus der Kindheit und Jugend bleiben lange erhalten.

Menschen mit Demenz verlieren auch vieles,  
was sie im Laufe ihres Lebens erlernt haben.  
Sie verlieren das Sprechen, das Laufen und alle handwerklichen Fähigkeiten.  
Zum Ende ihres Lebens hin verlieren sie auch das Schlucken und das Atmen.

Beginnen die Nervenzellen im Frontallappen des Gehirns abzusterben,  
verlieren Demenzkranke auch ihr gutes Benehmen.  
Dieser Teil des Gehirns steuert das Verhalten.  
Hier sind Moral und Ethik abgespeichert.

Bei Schäden am Frontallappen verändert sich die Persönlichkeit  
und das soziale Verhalten der Erkrankten.  
Sie kennen kein Sättigungsgefühl mehr.  
Sie können aggressiv werden.  
Einige stehlen, oder sie schließen 20 Handyverträge ab.

Zusätzlich kann es zu zunehmender sexueller Enthemmung kommen.  
Dieses Verhalten ist umso stärker, je mehr Sexualität im Leben unterdrückt wurde.  
Für die Angehörigen und Pflegekräfte kann dies sehr belastend sein.  
Angehörige schämen sich oft.  
Sie sagen dann: „So war meine Mutter doch früher nicht!“ oder  
„So kenne ich meinen Vater gar nicht“.

### **Zusammenfassung:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Aufgabe:** Ein Symptom von Demenzerkrankungen kann die sexuelle Enthemmung sein.



a) Nennen Sie mindestens 2 Beispiele für sexuell enthemmtes Verhalten.

b) Diskutieren Sie:  
Wie können Sie als Pflegekraft mit diesem Verhalten umgehen?

**3. Aufgabe:** Pflegekräfte müssen mit unterschiedlichem Sexualverhalten bei Demenzkranken umgehen.



a) Lesen Sie ein Fallbeispiel.

b) Besprechen Sie die Fragen und machen Sie sich Stichpunkte in die Tabelle:

- Welches Verhalten wird beschrieben?
- Welche Erklärungen für das Verhalten werden genannt?
- Welche Lösungen können Sie sich vorstellen?

c) Stellen Sie Ihren Fall der ganzen Gruppe vor.  
Vergleichen und diskutieren Sie Ihre Lösungen.

|        | Verhalten | Erklärungen | Lösungsansätze |
|--------|-----------|-------------|----------------|
| Fall 1 |           |             |                |
| Fall 2 |           |             |                |
| Fall 3 |           |             |                |
| Fall 4 |           |             |                |

## Fall 1

Frau Witt ist 87 Jahre alt  
Sie leidet unter einer frontotemporalen Demenz.  
Diese Erkrankung wird auch Morbus Pick genannt.

Durch die Erkrankung verhält sie sich sehr auffällig.  
Ihrem Bezugspfleger Markus macht sie immer wieder  
eindeutige Angebote zu intimen Berührungen und Geschlechtsverkehr.  
Der Pfleger lehnt sachlich, aber bestimmt ab.  
Dann beschimpft sie ihn im Beisein seiner Kollegen in Fäkalsprache.  
Manchmal wird sie auch handgreiflich.

Frau Witt möchte gern geduzt und mit ihrem Vornamen angesprochen werden.  
Sie ist noch mobil.  
Nachts läuft sie viel herum.

Auf Beruhigungsmittel reagiert Frau Witt paradox.  
Das bedeutet, sie wird dadurch noch erregter.

Über ihre Biografie ist nur wenig bekannt.  
Ihre Familie hat sich von ihr abgewendet.  
Die Angehörigen wollen mit niemandem aus der Einrichtung reden.

## Fall 2

Herr Arabaci ist 67 Jahre alt.  
Er leidet an einer nicht näher bestimmten Demenz.

Sein Sexualtrieb ist sehr ausgeprägt.  
Häufig masturbiert er stundenlang, so dass sich sein Penis entzündet.  
Weiblichen Pflegekräften hat er mehrfach an die Brust  
und zwischen die Beine gegriffen.  
Nachdem auf männliche Bezugspflege umgestellt wurde,  
fing er an Bewohnerinnen zu belästigen.

Nach Aussage der Ehefrau war Sex während ihrer Ehe nie ein Thema.  
Beide mochten keinen Sex.  
Dieses Verhalten hat sich erst durch die Krankheit gezeigt.

### Fall 3

Herr Winter ist 84 Jahre alt.  
Er hat eine Alzheimer-Demenz.  
Die Krankheit ist schon recht weit fortgeschritten.

Seine nahen Angehörigen erkennt er nicht mehr.  
Er hat vergessen, dass seine Frau schon mehr als 10 Jahre tot ist.

Gelegentlich hält er seine Bezugspflegerin Elif für seine Ehefrau.  
Dann gibt er ihr einen Klaps auf den Po  
und möchte ein Küsschen auf Mund und Wange.  
Anderen Pflegerinnen gegenüber verhält er sich korrekt.

### Fall 4

Frau Conzon ist 91 Jahre alt.  
Sie leidet unter dem Korsakow-Syndrom.  
Diese Form der Demenz wird vor allem  
durch jahrelangen übermäßigen Konsum von Alkohol ausgelöst.

Durch die Erkrankung ist Frau Conzon sehr verändert.  
Früher war sie sehr fromm.  
Nun sitzt sie häufig im Foyer der Einrichtung.  
Sie trägt dabei nur einen Bademantel ohne etwas darunter.  
Etwas anderes möchte sie nicht anziehen.  
Besucher, die in das Haus kommen,  
erblicken dadurch als erstes Frau Conzons nackten Intimbereich.



#### 4. Aufgabe: Welche Aussagen zu Sexualität und Demenz sind richtig und welche falsch?



Kreuzen Sie an.

Ergänzen Sie, wenn nötig, die richtige Antwort.



|                                                                                                                            | richtig | falsch | richtige Antwort |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------|
| ① Sexuelle Enthemmung kann die Folge einer Demenzerkrankung sein.                                                          |         |        |                  |
| ② Ein Demenzkranker ist für seine Handlungen nicht verantwortlich.                                                         |         |        |                  |
| ③ Ein Demenzkranker braucht die Konsequenzen für seine Handlungen nicht zu tragen.                                         |         |        |                  |
| ④ Sexuelle Belästigung soll immer dokumentiert werden.                                                                     |         |        |                  |
| ⑤ Demenzkranke müssen für falsches Verhalten bestraft werden. Sonst lernen sie nichts aus ihrem Fehler.                    |         |        |                  |
| ⑥ Eine gleichgeschlechtliche Bezugspflegekraft einzusetzen, kann bei sexueller Enthemmung sinnvoll sein.                   |         |        |                  |
| ⑦ Enthemmtes Verhalten soll immer dokumentiert werden.                                                                     |         |        |                  |
| ⑧ Wer sich belästigen lässt, ist selbst schuld.                                                                            |         |        |                  |
| ⑨ Wenn sie andere Menschen gefährden, können Demenzkranke in eine geschlossene psychiatrische Abteilung überstellt werden. |         |        |                  |



# Veränderungen bei Demenz

1. Aufgabe: Dementielle Erkrankungen können die Sexualität eines Menschen verändern.



- a) Lesen Sie den ganzen Text. Unterstreichen Sie dabei alle Wörter, die eine neue Information für Sie enthalten.

---
- b) Lesen Sie den Text noch einmal ruhig und konzentriert.

---
- c) Fassen Sie die Aussagen des Textes zusammen. Schreiben Sie 5 bis 6 Sätze.

---
- d) Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse.

---

## Durchführungshinweis:

Mit diesem einführenden Text können sich die Lernenden einen Überblick über die Veränderungen verschaffen, die mit einer Demenz-Erkrankung einhergehen. Einen derart umfangreichen Text zu lesen, ist für ungeübte Lernende eine große Herausforderung.

Um die Textarbeit besser bewältigen zu können, gibt es verschiedene Lesestrategien. Der vorliegende Fachtext soll mit Hilfe zweier Lesestrategien bearbeitet werden.

1. Das Lesen und Unterstreichen wichtiger Inhalte hilft, einen Text zu ordnen.
2. Wiederholtes Lesen dient dazu, den Textinhalt detailliert zu erfassen, nachzufragen und zu festigen.

Schließlich kann durch das Zusammenfassen des Textes in eigenen Worten das Textverständnis überprüft werden. Lassen Sie die Lernenden nach Möglichkeit diese Aufgabe allein bearbeiten. Eine Besprechung der Ergebnisse sollte aber in jedem Fall anschließend im Plenum erfolgen.

## 2. Aufgabe: Ein Symptom von Demenzerkrankungen kann die sexuelle Enthemmung sein.



a) Nennen Sie mindestens 2 Beispiele für sexuell enthemmtes Verhalten.

b) Diskutieren Sie: Wie können Sie als Pflegekraft mit diesem Verhalten umgehen?

### Durchführungshinweis:

Für den Aufgabenteil a) sollten sich die Lernenden individuell Beispiele überlegen, die anschließend an der Tafel gesammelt und durch mögliche Verhaltensweisen (Aufgabenteil b) im Plenum ergänzt werden.

Evtl. wird es nötig sein, den Begriff Enthemmung im Vorfeld zu erklären. Sollten vonseiten der Lernenden hierzu keine Fragen kommen, wird sich spätestens beim Sammeln der Beispiele herausstellen, ob der Begriff richtig verstanden wurde.

### Auswertungshinweis:

Als Beispiele für sexuell enthemmtes Verhalten könnten genannt werden:

- nackt in der Öffentlichkeit herumlaufen
- an den Genitalien spielen
- sich selbst im Beisein anderer Menschen ohne deren Einverständnis befriedigen
- andere Menschen sexuell belästigen (mit Worten und/oder Taten)
- Geschlechtsverkehr in öffentlichen Räumen ausüben
- auffällig erhöhter Sexualtrieb

Sehr wichtig ist es darauf hinzuweisen, dass an Demenz Erkrankte für ihr Verhalten nicht verantwortlich sind, da sie sich nicht bewusst so verhalten. Weder Pflegekräfte noch Angehörige dürfen das Verhalten daher persönlich nehmen. Schimpfen und Bestrafungen nützen nichts. Im Gegenteil: Der Erkrankte versteht nicht, warum er ausgeschimpft wird! Im schlimmsten Fall wird der Demenzkranke die Aufmerksamkeit genießen und allein deshalb sein Verhalten wiederholen.

Mögliche Reaktionsweisen wären demzufolge:

- Das wichtigste ist, möglichst Ruhe zu bewahren und sich nicht aufzuregen.
- Eine Möglichkeit mit an Demenz erkrankten Menschen umzugehen, bietet die Methode der (integrativen) Validation. Demenzkranke leben in ihrer eigenen Welt, nicht aber im Hier und Jetzt. Validieren bedeutet, diese Welt als gültig anzuerkennen, ohne sie zu bewerten, zu analysieren oder zu korrigieren.

Pflegekräfte können dem Demenzkranken durch validierende Sätze das Gefühl vermitteln, verstanden zu werden. Dies schafft nicht nur Vertrauen und Nähe, sondern kann auch Konfliktsituationen im Pflegealltag entschärfen.

- Die Art der Enthemmung oder Belästigung sollte dokumentiert und der Vorfall an die Pflegedienstleitung weitergegeben werden.
- Sexuelle Belästigung ist keine Bagatelle, sondern eine Straftat. Arbeitgeber sind dazu verpflichtet, ihre Angestellten vor derartigen Übergriffen zu beschützen. Pflegekräfte, die einen sexuellen Übergriff melden und dokumentieren, müssen sich nicht als empfindlich verunglimpfen lassen.
- Ein Demenzkranker, der immer wieder übergriffig wird, kann in einen geschützten Bereich überstellt werden. Das geht jedoch nur, wenn die Übergriffe durch die Pflegedokumentation nachgewiesen werden können.
- Manchmal helfen Pornofilme. Sie sind ein Ventil für die Übererregung.
- Im Team kann über den Einsatz von Sexualdienstleistern/-leisterinnen diskutiert werden (hierzu mehr in 3. Lerneinheit 3 „Sexualassistenz und Sexualbegleitung“). Dazu sollten auch die Angehörigen befragt werden. Hier besteht oft falsche Hemmung. Auch die finanzielle Situation gilt es zu klären, da Sexualdienstleistungen nicht von der Krankenversicherung oder Pflegeversicherung übernommen werden.

**3. Aufgabe:** Pflegekräfte müssen mit unterschiedlichem Sexualverhalten bei Demenzkranken umgehen.



a) Lesen Sie ein Fallbeispiel.

b) Besprechen Sie die Fragen und machen Sie sich Stichpunkte in die Tabelle:

- Welches Verhalten wird beschrieben?
- Welche Erklärungen für das Verhalten werden genannt?
- Welche Lösungen können Sie sich vorstellen?

c) Stellen Sie Ihren Fall der ganzen Gruppe vor. Vergleichen und diskutieren Sie Ihre Lösungen.

#### Durchführungshinweis:

Hier bietet sich eine Bearbeitung in Kleingruppen an.

#### Auswertungshinweis:

Für diese Beispiele aus dem richtigen Leben gibt es keine einfachen Lösungen oder Patentrezepte, die bei konsequentem Befolgen immer zum Erfolg führen. Bei dieser Übung geht es vor allem darum, den Lernenden an beispielhaften Fällen aufzuzeigen, mit welchen Formen von sexuell enthemmtem Verhalten bei Demenzkranken Pflegekräfte rechnen müssen. Lösungsansätze können sich an den Reaktionsweisen in Aufgabe 2 anlehnen.

**4. Aufgabe:** Welche Aussagen zu Sexualität und Demenz sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an. Ergänzen Sie, wenn nötig, die richtige Antwort.



#### Auswertungshinweis:

Die Aussagen sind von oben nach unten: (1) richtig | (2) richtig | (3) falsch: Auch, wenn ein Demenzkranker für sein Handeln keine Verantwortung trägt, muss es natürlich Konsequenzen haben, wenn durch sein Verhalten andere Menschen geschädigt werden. | (4) richtig | (5) falsch: Konsequenzen sind notwendig. Strafen bringen jedoch nichts, da einem Demenzkranken sein Verhalten nicht bewusst ist und er somit auch nicht aus einer Strafe lernen könnte. | (6) richtig | (7) richtig | (8) falsch: Sexuelle Belästigung ist eine Straftat und muss nicht hingenommen werden. Niemand, der belästigt wird, muss sich dafür vor anderen rechtfertigen. | (9) richtig

|                       |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Sexualität im Alter</b>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Baustein:</b>      | <b>3. Sexualität in der Altenpflege</b>                                                                                                                                                                                      |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegebedürftigen</li> <li>• Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegekräften</li> <li>• Sexualassistenz und Sexualbegleitung</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Veränderungen der Sexualität, die von den Rahmenbedingungen im Pflegeheim abhängig sind.</li> <li>• kennen Möglichkeiten, die Pflegebedürftigen beim Ausleben ihrer sexuellen Bedürfnisse zu unterstützen.</li> <li>• nennen Dienstleistungen der aktiven und passiven Sexualassistenz.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutieren verschiedene Sichtweisen auf Sexualität.</li> <li>• kennen mögliche Reaktionen auf für sie unangenehme Situationen.</li> <li>• diskutieren Vor- und Nachteile von Sexualassistenz.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• begründen, ob Sexualassistenz von der Krankenkasse finanziert werden soll.</li> <li>• werden sich bewusst, wie wichtig Biografiearbeit für ein besseres Verständnis von Verhaltensweisen ist.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfluss der Rahmenbedingungen auf Veränderungen der Sexualität</li> <li>• Umgang mit Sexualität von Pflegebedürftigen</li> <li>• aktive und passive Sexualassistenz</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bearbeitung von praxisnahen Fällen (LE 1)</li> <li>• das Korsakow-Syndrom sollte bekannt sein oder vor Beginn des Rollenspiels erklärt werden (LE 3)</li> <li>• Diskussion und Reflexion von Argumenten für und gegen eine Sexualassistenz (LE 3)</li> <li>• <b>Zeithorizont: ca. 3 ¾ Zeitstunden</b></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffskarten mit unterschiedlichen Farben (LE 1)</li> <li>• Rollenspielkarten (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>weiterführende<br/>Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Literaturempfehlung: Offensive Gesund Pflegen c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hg.) (2012): Licht ins Dunkel bringen - Mit schwierigen Themen in der Pflege offen umgehen. URL: <a href="https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/demos-mit-schwierigen-themen-in-der-pflege-offen-umgehen.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=2">https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/demos-mit-schwierigen-themen-in-der-pflege-offen-umgehen.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=2</a> [13.12.2018]</li><li>• Filmtipp: <a href="http://www.insebe.ch/sexualbegleitung_ausbildung/medien/nimm_mich.mp4">http://www.insebe.ch/sexualbegleitung_ausbildung/medien/nimm_mich.mp4</a> [31.07.2019]<br/>Dieser 10-minütige Kurzfilm verdeutlicht in besonderer Weise Scham und Unsicherheit von Pflegekräften bei der Sexualbegleitung. Da im Film sexuelle Handlungen sehr deutlich gezeigt werden, liegt es im Ermessen der Dozierenden, ob er zum Einsatz im Unterricht geeignet ist.</li></ul> |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegebedürftigen

1. Aufgabe: Der Umzug in ein Altenpflegeheim verändert das Leben eines Menschen stark. Dies betrifft auch seine Sexualität.



- a) Lesen Sie den Begriff und überlegen Sie:  
Welche Rahmenbedingungen in Pflegeheimen sind mit diesem Begriff verbunden?

- b) Schreiben Sie Ihre Ideen auf Karten.

2. Aufgabe: Wie können sich die Rahmenbedingungen in Pflegeheimen auf das Sexualverhalten der Pflegebedürftigen auswirken?

## Version A



- a) Lesen Sie den Text.

- b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken.

Die meisten Pflegbedürftigen können ihre sexuellen Gefühle nicht mehr so ausleben wie vor ihrem Umzug ins Pflegeheim.

Für viele bleibt  gung Selbst frie be di Selbstbefriedigung  
die einzige Lustquelle.

Einige Pflegebedürftige finden andere Möglichkeiten sich selbst zu erregen.

Sie kratzen, wippen oder reiben sich.

Manche geben auch ein monotones Brummen von sich.

Wird Sexualität  ter un drückt

oder sogar bestraft,

kann dies zu Fehlverhalten führen.

Manche Pflegebedürftigen masturbieren

oder zeigen sich nackt in der .

Es kommt zu sexuellen Anspielungen in Form von Sprüchen  
gegenüber Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen sowie Pflegekräften.

Dieses Verhalten wird von den meisten Menschen als

sexuelle  wahrgenommen.

Auch die körperliche Nähe bei der Pflege

wird von einigen Pflegebedürftigen falsch verstanden.

Manchmal kommt es dabei zu sexuellen  auf die Pflegekräfte.

Zeitdruck und Routine bei der Körperpflege haben oft nur flüchtige

und  Berührungen zur Folge.

Dies verhindert einen  durch die Berührung.

Viele pflegebedürftige Menschen fühlen sich dadurch verunsichert

und verlieren ihr positives .

## 2. Aufgabe: Wie können sich die Rahmenbedingungen in Pflegeheimen auf das Sexualverhalten der Pflegebedürftigen auswirken?

### Version B



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken.  
Beachten Sie die Groß- und Kleinschreibung.

Die meisten Pflegebedürftigen können ihre sexuellen Gefühle nicht mehr so ausleben wie vor ihrem Umzug ins Pflegeheim.

Für viele bleibt  Selbstbefriedigung die einzige Lustquelle.

Einige Pflegebedürftige finden andere Möglichkeiten sich selbst zu erregen.

Sie kratzen, wippen oder reiben sich.

Manche geben auch ein monotones Brummen von sich.

Wird Sexualität  oder sogar bestraft, kann dies zu Fehlverhalten führen.

Manche Pflegebedürftigen masturbieren

oder zeigen sich nackt in der

Es kommt zu sexuellen Anspielungen in Form von Sprüchen gegenüber Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen sowie Pflegekräften.

Dieses Verhalten wird von den meisten Menschen als

sexuelle  wahrgenommen.

Auch die körperliche Nähe bei der Pflege

wird von einigen Pflegebedürftigen falsch verstanden.

Manchmal kommt es dabei zu sexuellen

auf die Pflegekräfte.

Zeitdruck und Routine bei der Körperpflege haben oft nur flüchtige

und  Berührungen zur Folge.

Dies verhindert einen  durch die Berührung.

Viele pflegebedürftige Menschen fühlen sich dadurch verunsichert

und verlieren ihr positives .

**3. Aufgabe: Die Vorlieben und das Verhalten von Pflegebedürftigen sind leichter zu verstehen, wenn man etwas über ihre Biografie weiß.**



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.

b) Besprechen Sie:

- Was könnte hinter dem Verhalten der Pflegebedürftigen stehen?
- Welche Möglichkeiten haben Sie, etwas über die Biografie von Pflegebedürftigen zu erfahren?

### Fall 1

Frau Holtmann ist 83 Jahre alt.  
Sie sitzt im Rollstuhl.  
Um auf die Toilette zu gehen, braucht sie Hilfe.  
Sie klingelt nach dem Pflegepersonal.  
Als Pflegehelfer Francesco ihr Zimmer betritt,  
möchte sie sich nicht von ihm helfen lassen.  
Sie verlangt nach einer weiblichen Pflegekraft.

### Fall 2

Frau Wünsche ist 76 Jahre alt.  
Sie ist an Demenz erkrankt.  
Bis vor kurzem hat sie kein sexuell auffälliges Verhalten gezeigt.  
Doch einem neuen Bewohner gegenüber ist sie sehr aufdringlich.  
Mehrere Male hat sie versucht, sich auf seinen Schoß zu setzen  
oder ihn zu küssen.

### Fall 3

Herr Demirel ist 78 Jahre alt.  
Er lebt seit drei Wochen im Pflegeheim „Rosenhof“.  
In der ersten Zeit war er sehr aktiv und ist viel spazieren gegangen.  
Seit seiner Begegnung mit Frau Haller im Aufenthaltsraum  
verlässt er sein Zimmer nicht mehr.  
Außerdem scheint er depressiv verstimmt zu sein.

### Fall 4

Frau Sanchez ist 87 Jahre alt.  
Sie wohnt seit fünf Monaten in der Seniorenresidenz „Am See“.  
Sie liest viele Bücher und drückt sich gewählt aus.  
Zum Pflegepersonal ist sie meistens sehr höflich.  
Nur bei der Intimpflege verändert sie sich.  
Sie schlägt um sich und schimpft in Fäkalsprache.



# Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegebedürftigen

1. Aufgabe: Der Umzug in ein Altenpflegeheim verändert das Leben eines Menschen stark. Dies betrifft auch seine Sexualität.



- a) Lesen Sie den Begriff und überlegen Sie: Welche Rahmenbedingungen in Pflegeheimen sind mit diesem Begriff verbunden?

- b) Schreiben Sie Ihre Ideen auf Karten.

## Durchführungshinweis:

Notieren Sie auf Karten unterschiedlicher Farbe die folgenden Begriffe: Privatsphäre, Körperpflege, Partnerschaft, Tabu Sexualität, Zeitdruck. Teilen Sie je einen der Begriffe an eine Kleingruppe aus. Die Gruppen erhalten weitere Karten (ca. 5-6) derselben Farbe, auf die sie ihre Ideen notieren. Anschließend werden die Karten an eine Stellwand/Tafel geheftet und die Überlegungen jeder Gruppe vorgestellt. Gegebenenfalls klären Sie im Vorfeld die Bedeutung des Begriffs „Rahmenbedingungen“.

## Auswertungshinweis:

Es könnte Folgendes genannt werden:

- Privatsphäre – fehlende oder mangelhafte Privatsphäre verhindert das Ausleben sexueller Bedürfnisse (z. B. durch Doppelzimmer, nicht abschließbare Zimmer, indem Pflegekräfte nicht anklopfen bzw. nicht lange genug warten bevor sie das Zimmer betreten)
- Körperpflege – Pflegebedürftige empfinden Schamgefühl (z. B. durch Überschreiten persönlicher Grenzen, durch (unnötig) langes Entblößen) und/oder Abhängigkeitsgefühl (wirkt sich auf das Selbstbild des Pflegebedürftigen und die Lebensaktivität „sich als Frau oder Mann fühlen und verhalten“ aus)
- Partnerschaft – keine (oder seltene) Gelegenheiten zu gemeinsamer Intimität (Partner ist verstorben, Partner lebt nicht mit im Pflegeheim), Kontaktaufnahme zu anderen Bewohnerinnen und Bewohnern im Pflegeheim nur schwer möglich (reduziertes Selbstbild verhindert offenen, freundlichen Umgang miteinander, Missgunst)
- Tabu Sexualität – sexuelle Bedürfnisse und Handlungen von Pflegebedürftigen werden aus unterschiedlichen Gründen nicht akzeptiert und/oder sanktioniert

(z. B. aus ethisch-religiösen Gründen vonseiten der Einrichtung, aus Gründen des Selbstschutzes vonseiten der Pflegekräfte, aus Gründen der Erziehung vonseiten der anderen Bewohnerinnen und Bewohner und/oder des Pflegebedürftigen selbst)

- Zeitdruck – Ressourcenknappheit führt zu weitgehend funktionaler Pflege, bei der das Bedürfnis nach Berührung, Zärtlichkeit und Sexualität unbefriedigt bleibt (Reduktion auf Pflege des Körpers; psychosoziale und emotionale Belange werden nur berücksichtigt, wenn noch Zeit dazu bleibt)

**2. Aufgabe:** Wie können sich die Rahmenbedingungen in Pflegeheimen auf das Sexualverhalten der Pflegebedürftigen auswirken?

Version A



a) Lesen Sie den Text.

---

b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken.

---

**2. Aufgabe:** Wie können sich die Rahmenbedingungen in Pflegeheimen auf das Sexualverhalten der Pflegebedürftigen auswirken?

Version B



a) Lesen Sie den Text.

---

b) Schreiben Sie die Wörter richtig in die Lücken. Beachten Sie die Groß- und Kleinschreibung.

---

### Durchführungshinweis:

Für die Bearbeitung der Aufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer Schwierigkeit unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die sprachlichen Kompetenzen Ihrer Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version A: Die zu ergänzenden Wörter sind silbenweise vermischt angegeben.

Version B: Die zu ergänzenden Wörter sind buchstabenweise vermischt und ohne Leerzeichen sowie ohne Großbuchstaben angegeben.

### Lösung:

Selbstbefriedigung | unterdrückt | Öffentlichkeit | Belästigung | Übergriffen | oberflächliche | Lustgewinn | Körpergefühl



### 3. Aufgabe: Die Vorlieben und das Verhalten von Pflegebedürftigen sind leichter zu verstehen, wenn man etwas über ihre Biografie weiß.



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.

b) Besprechen Sie:

- Was könnte hinter dem Verhalten der Pflegebedürftigen stehen?
- Welche Möglichkeiten haben Sie, etwas über die Biografie von Pflegebedürftigen zu erfahren?

#### Durchführungshinweis:

Schneiden Sie die Fallbeispiele aus und verteilen Sie sie an vier Kleingruppen. Lassen Sie die Aufgabenteile a) und b) von den Gruppen selbstständig bearbeiten. Anschließend sollten die Fallbeispiele und die Vermutungen den anderen Kurs teilnehmenden vorgestellt werden. Für Aufgabenteil c) ist eine Bearbeitung im Plenum sinnvoll.

#### Auswertungshinweis:

Diese Übung soll die Lernenden dazu anregen, über die biografischen Hintergründe von Verhaltensweisen nachzudenken. Dabei soll klar werden, dass es jeweils verschiedene Erklärungen (individuelle, geschlechtsspezifische und soziokulturelle) für das Verhalten von Pflegebedürftigen geben kann und dass das Wissen über biografische Ereignisse nicht nur zu einem besseren Verständnis sondern auch zu einer besseren Pflege führen kann.

Zum Aufgabenteil b): Das Verhalten der Pflegebedürftigen in den Fallbeispielen könnte zum Beispiel folgende Gründe haben:

1. Sich bei der Körperpflege helfen zu lassen, ist für die meisten Menschen mit unangenehmen Gefühlen verbunden. Es gibt jedoch auch biografische Hintergründe, die von den Pflegepersonen eine zusätzliche Sensibilität erfordern: z. B. sexualfeindliche Erziehung, Homosexualität oder Gewalterfahrungen.
2. An Demenz erkrankte Menschen vergessen Fakten und Ereignisse vor allem aus der jüngeren Vergangenheit. Frühere Ereignisse werden hingegen erinnert. So kann es sein, dass Frau Wünsche in dem neuen Bewohner ihren verstorbenen Mann erkennt, an dessen Tod sie sich nicht mehr erinnern kann. Es ist aber auch möglich, dass ein Fortschreiten der Erkrankung zu einem zunehmend enthemmten Verhalten bei Frau Wünsche führt.

3. Für das Verhalten von Herrn Demirel kann es verschiedene Gründe geben. So könnte Frau Haller ihn z. B. an seine verstorbene Frau erinnern und seinen Verlust wieder ins Bewusstsein rufen. Möglich ist aber auch, dass ihn etwas im Verhalten von Frau Haller abstößt. Er könnte homosexuell sein oder Sexualität für sich ablehnen.

4. Auch hier gilt, wie bei 1.: Sich bei der Intimpflege helfen lassen zu müssen, ist für die meisten Menschen unangenehm. Besonders extreme Reaktionen sind bei Menschen zu erwarten, die in ihrem Leben sexuelle Gewalt erfahren haben.

Zum Aufgabenteil c) Kenntnisse über die Biografie eines Menschen können dazu beitragen, Bedürfnissignale besser zu verstehen. Biografiearbeit hilft dabei, an diese Kenntnisse zu gelangen. Dabei muss nicht unbedingt nach einer speziellen Methode vorgegangen werden. Zunächst einmal besteht Biografiearbeit in einem kontinuierlichen Sammeln von Informationen über einen Menschen. Dies lässt sich schon durch aufmerksames Zuhören erreichen. Auch beiläufige Äußerungen können wichtig sein, da sie auf Einstellungen hinweisen. Zum anderen haben Pflegekräfte die Möglichkeit, Angehörige gezielt zu befragen.

Bei der Biografiearbeit ist die Vertrauensbasis zwischen Pflegebedürftigem und Pflegekraft von besonderer Bedeutung. Diese beinhaltet auch Feingefühl, Sorgfalt und einen diskreten Umgang mit den erhaltenen Informationen.

# Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegekräften

## 1. Aufgabe: Was passiert, wenn Pflegekräfte mit der Sexualität von Pflegebedürftigen in Kontakt kommen?



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen:

- Welche Situation wird beschrieben?
- Welche Gedanken oder Gefühle werden beschrieben?
- Wie wurde in der Situation gehandelt?

Aliyah M. (18) arbeitet das erste Mal in einer stationären Pflegeeinrichtung. Am dritten Tag ihres Praktikums hat sie folgendes Erlebnis:

Im Frühdienst betritt Aliyah das Zweibettzimmer von Frau Neder (84) und Frau Sandström (90).

Noch bevor Aliyah „Guten Morgen!“ sagen kann, ruft Frau Neder:

„Schwester, ich konnte heute gar nicht schlafen.

Die Frau Sandström hat die ganze Nacht onaniert!“

Im ersten Moment denkt Aliyah, sie hätte sich verhört.

Doch Frau Neder wiederholt den Satz.

Aliyah verlässt sofort das Zimmer.

Auf dem Flur bekommt sie einen Lachanfall.

Die Vorstellung einer onanierenden 90-Jährigen ist für sie unmöglich.

Im Schwesternzimmer berichtet Aliyah belustigt von dem Vorfall.

Ihre Kollegin Sandra lächelt und sagt:

„Das ist doch ganz normal.“

Aliyah ist fassungslos.

**2. Aufgabe:** Im Zusammenhang mit der Sexualität von Pflegebedürftigen kann es für Pflegekräfte zu belastenden Situationen kommen.



a) Schreiben Sie Beispiele für belastende Situationen auf.

b) Welche Gefühle haben die Pflegekräfte in Ihren Beispielen?

### Pflegekräfte belasten Situationen ...

| ... in denen sie bedrängt werden.        |                                          |
|------------------------------------------|------------------------------------------|
| Beispiele:                               | Gefühle:                                 |
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

| ... in denen sie ihre Sicherheit verlieren und überrascht werden. |                                          |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Beispiele:                                                        | Gefühle:                                 |
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>                          | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

| ... in denen sie Angst bekommen.         |                                          |
|------------------------------------------|------------------------------------------|
| Beispiele:                               | Gefühle:                                 |
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

| ... auf die sie schlecht oder gar nicht vorbereitet sind. |                                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Beispiele:                                                | Gefühle:                                 |
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>                  | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

| ... in denen sie ihre Gefühle nicht mitteilen wollen oder können. |                                          |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Beispiele:                                                        | Gefühle:                                 |
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>                          | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

### 3. Aufgabe: Pflegekräfte haben verschiedene Möglichkeiten auf unangenehme Situationen zu reagieren oder diesen vorzubeugen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen in Ihren eigenen Worten:

- Wodurch zeichnet sich eine professionelle Haltung von Pflegekräften aus?
- Warum entstehen in der Pflege so viele unangenehme Situationen?

Damit unangenehme Situationen sie weniger belasten, müssen Pflegekräfte lernen, mit ihrer Scham professionell umzugehen. Zu einer professionellen Haltung gehört, dass Pflegekräfte

- sexuelle Bedürfnisse im Alter als zum Leben dazugehörend akzeptieren,
- über die eigene Einstellung zu Sexualität und Alter nachdenken,
- einen Ausgleich zwischen den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen, den persönlichen Grenzen und den Grenzen der Einrichtung finden.

Im Pflegealltag gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit der Sexualität von Pflegebedürftigen angemessen umzugehen.

Viele unangenehme Situationen entstehen erst dadurch, dass Bewohner und Bewohnerinnen von Pflegeheimen zu wenig Privatsphäre haben.

Daher sollten Pflegekräfte

- anklopfen und warten, bevor sie ein Zimmer betreten.
- pflegerische Handlungen immer ankündigen.
- beim Umgang mit Körperflüssigkeiten Handschuhe tragen.
- Körperteile, die gerade nicht gewaschen werden, abdecken.
- funktionale Kleidung tragen, um ihre professionelle Rolle zu verdeutlichen.
- die Pflegebedürftigen mit „Sie“ ansprechen.
- sich passende Sätze überlegen, die sie in unangenehmen Situationen sagen können.

- ihre Scham benennen,  
wenn sie trotzdem von einer unangenehmen Situation überrascht werden.  
Sie können z. B. sagen: „Jetzt werde ich rot!“
- verbal eine Grenze setzen,  
wenn Sie zu sexuellen Dienstleistungen aufgefordert werden.  
Sie können z. B. sagen: „Ihr Angebot ehrt mich,  
aber ich mache das hier beruflich!“
- hinterher eine Ihnen vertraute Person fragen,  
wie sie in der Situation gehandelt hätte.
- Informationen zu sexuellen Übergriffen von Pflegebedürftigen  
im Team weitergeben.  
Dies ist wichtig, um andere Personen zu schützen.



c) Markieren Sie die Tipps, die im Text gegeben werden.



d) Schreiben Sie die Tipps als vollständige Sätze.  
Schreiben Sie in Ich-Form.  
Dann haben Sie eine Merkliste.

- *Bevor ich ein Zimmer betrete, klopfe ich an und warte.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Aufgabe: Wie kann die Einrichtung



- die Pflegebedürftigen dabei unterstützen, ihre sexuellen Bedürfnisse auszuleben?
- die Grenzen der Pflegekräfte schützen?

Diskutieren Sie diese Fragen.

5. Aufgabe: Wie würden Sie das Handeln der Pflegekraft in der 1. Aufgabe jetzt beurteilen?



a) Lesen Sie erneut die Situation aus der 1. Aufgabe.

b) Begründen Sie:

- Was wäre für Aliyah am besten gewesen?
- Was wäre für Frau Neder am besten gewesen?
- Was wäre für Frau Sandström am besten gewesen?



# Sexualität im Pflegeheim aus Sicht von Pflegekräften

1. Aufgabe: Was passiert, wenn Pflegekräfte mit der Sexualität von Pflegebedürftigen in Kontakt kommen?



- a) Lesen Sie den Text.

- b) Beantworten Sie die Fragen:

- Welche Situation wird beschrieben?
- Welche Gedanken oder Gefühle werden beschrieben?
- Wie wurde in der Situation gehandelt?

## Durchführungshinweis:

Hier ist eine Partnerarbeit sinnvoll.

## Auswertungshinweis:

Diese Aufgabe soll den Lernenden klar machen, dass sie im Pflegealltag zwangsläufig mit dem Thema Sexualität im Alter konfrontiert werden – ob sie wollen oder nicht. Das Beschreiben der Situation sowie der Gedanken, Gefühle und Handlungen, hilft den Lernenden sich in die Situation hineinzusetzen.

2. Aufgabe: Im Zusammenhang mit der Sexualität von Pflegebedürftigen kann es für Pflegekräfte zu belastenden Situationen kommen.



- a) Schreiben Sie Beispiele für belastende Situationen auf.

- b) Welche Gefühle haben die Pflegekräfte in Ihren Beispielen?

## Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe sollte in Partner- oder Gruppenarbeit gelöst werden. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, die noch nicht ausgefüllten einzelnen „Kästen“ auf größeren Plakaten wiederzugeben. Die Plakate werden im Unterrichtsraum aufgehängt und die Lernenden gehen von Plakat zu Plakat und schreiben - in Stichpunkten – Beispiele und Gefühle auf. Beachten Sie hier, dass einigen Lernenden möglicherweise das Schreiben „vor anderen“ unangenehm sein kann. Wählen Sie dann eine andere Bearbeitungsform.

**Lösungsvorschläge:**

- *Situationen, in denen Pflegekräfte belästigt und bedrängt werden:* Situationen, in denen die Grenze der akzeptierten Verhaltensweisen (z. B. Kokettieren, Komplimente machen, kurze Umarmung, zärtliche Berührung) überschritten wird.

Beispiel: Frau Kulenovic greift Pflegehelfer Jakub an den Po. (Gefühle: Scham, Wut)

- *Situationen, in denen Pflegekräfte ihre Sicherheit verlieren:* Überraschende peinliche Situationen, die dazu führen, dass die professionelle Rolle nicht gewahrt und angemessen reagiert werden kann.

Beispiel: Während der Körperpflege erigiert der Penis von Herrn Huber. (Gefühle: Scham, Ekel)

- *Situationen, in denen Pflegekräfte Angst bekommen:* Situationen, in denen eine Pflegekraft sich körperlich unterlegen fühlt und die Situation allein meistern muss.

Beispiel: Während der Nachtschicht zieht Herr Neidhart Pflegehelferin Samira auf sein Bett. (Gefühle: Angst, Wut, Ekel)

- *Situationen, auf die Pflegekräfte schlecht oder gar nicht vorbereitet sind:* Beschämende und peinliche Situationen, mit denen eine Pflegekraft noch nie konfrontiert war (aufgrund ihres Alters betrifft dies häufig Praktikanten und junge Auszubildende)

Beispiel: Der 18-jährige Praktikant Marvin betritt das Zimmer von Herrn Manthey. Er findet ihn nackt im Bett mit seiner Frau vor. (Gefühle: Scham)

- *Situationen, in denen Pflegekräfte ihre Gefühle nicht mitteilen wollen oder können:* Situationen, in denen es Pflegekräften aus persönlichen oder institutionellen Gründen schwerfällt sich ihr Schamgefühl einzugestehen oder darüber zu reden (z. B. aufgrund der Erziehung oder einer tabuisierten Schamkultur in der Einrichtung, durch die peinliche Situationen als „Blamage“ erlebt werden).

Beispiel: Herr Vogt fasst Pflegehelferin Sandra zum wiederholten Male an die Brust. Als sie beim ersten Mal mit ihrer Pflegedienstleitung darüber sprach, sagte diese: "Also, bei anderen Kolleginnen macht er das nicht. Das muss an dir liegen." (Gefühle: Wut, Unsicherheit)

3. Aufgabe: Pflegekräfte haben verschiedene Möglichkeiten, auf unangenehme Situationen zu reagieren oder diesen vorzubeugen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen in Ihren eigenen Worten:

- Wodurch zeichnet sich eine professionelle Haltung von Pflegekräften aus?
- Warum entstehen in der Pflege so viele unangenehme Situationen?

c) Markieren Sie die Tipps, die im Text gegeben werden.

d) Schreiben Sie sich eine Merkliste. Schreiben Sie dazu die Tipps als vollständige Sätze.

**Durchführungshinweis:**

Um sicherzustellen, dass der Text auch richtig verstanden wurde, sollen in Aufgabenteil b) zwei Fragen in eigenen Worten beantwortet werden. Das anschließende Markieren hilft einen Überblick über die Punkte zu erhalten, aus welcher die Lernenden sich eine Merkliste anfertigen sollen.

**Lösung:**

**Merkliste für den Umgang mit Sexualität bei Pflegebedürftigen:**

- *Bevor ich ein Zimmer betrete, klopfe ich an und warte.*
- *Pflegerische Handlungen kündige ich immer an.*
- *Beim Umgang mit Körperflüssigkeiten trage ich Handschuhe.*
- *Körperteile, die gerade nicht gewaschen werden, decke ich ab.*
- *Ich trage funktionale Kleidung.*
- *Ich spreche die Pflegebedürftigen mit „Sie“ an.*
- *Ich überlege mir passende Sätze, die ich in unangenehmen Situationen sagen kann.*
- *Ich benenne meine Scham.*
- *Ich setze verbal eine Grenze.*
- *Ich frage eine vertraute Person, wie sie in einer unangenehmen Situation gehandelt hätte.*
- *Ich gebe Informationen zu sexuellen Übergriffen im Team weiter.*

#### 4. Aufgabe: Wie kann die Einrichtung



- die Pflegebedürftigen dabei unterstützen, ihre sexuellen Bedürfnisse auszuleben?
- die Grenzen der Pflegekräfte schützen?

Diskutieren Sie diese Fragen.

#### Auswertungshinweis:

Pflegeeinrichtungen haben verschiedene Möglichkeiten, die Bewohnerinnen und Bewohner in Hinblick auf ihre sexuellen Bedürfnisse zu unterstützen. Dies kann entweder durch strukturelle oder durch medizinisch-pflegerische Unterstützung geschehen. Um das Ausleben sexueller Bedürfnisse strukturell möglich zu machen, können Pflegeeinrichtungen dafür sorgen, dass

- Doppelzimmer für Paare bereitgehalten werden,
- Zimmer abschließbar sind,
- „Bitte nicht stören“-Schilder an die Türen gehängt werden können,
- „Liebeszimmer“ genutzt werden können,
- erotische Filme/Zeitschriften zur Verfügung stehen und/oder
- Besuche von Sexualdienstleisterinnen und -dienstleistern organisiert werden.

Auf medizinisch-pflegerischer Ebene können Einrichtungen sich darum kümmern, dass

- geprüft wird, ob unterstützende Medikamente (z. B. Viagra) verordnet werden können,
- sexuelle Hilfsmittel (z. B. gegen Scheidentrockenheit) besorgt oder bestellt werden,
- Pflegebedürftige bei sexuellen Problemen beraten werden und
- Inkontinenzmaterial zeitnah gewechselt wird.

Weisen Sie darauf hin, dass es Pflegeeinrichtungen gibt, in denen derartige Unterstützungsmöglichkeiten nicht zu finden sind. So können z. B. aus religiös-moralischen Vorstellungen sexuelle Tabus Eingang in die Konzeption einer Einrichtung gefunden haben. Dies kann dazu führen, dass sexuelle Beziehungen unterbunden und sexuelle Handlungen von Bewohnerinnen und Bewohnern sanktioniert werden.

Um ihre Mitarbeitenden zu schützen, können Pflegeeinrichtungen mithilfe von verbindlichen Leitlinien Orientierung schaffen. Es muss klar erkennbar sein, welche Verhaltensweisen als sexuelle Belästigung verstanden und nicht geduldet bzw. gesetzlich geahndet werden. Auch die Sanktionen, die auf die Verletzung eines Verbots folgen, sollten aufgelistet sein. Die einzuhaltenden Regeln sollten an alle Kundinnen und Kunden beim Eintritt in die Institution übergeben werden. Dies schafft Sicherheit für das Pflegepersonal und befähigt das Team, eine einheitliche Haltung einzunehmen, wenn Grenzen verletzt werden.

Gleichfalls muss den Mitarbeitenden klar sein, an wen sie sich im Notfall wenden können. Wie mit belastenden Situationen umgegangen werden kann, sollte in Präventionsveranstaltungen und Teamsitzungen thematisiert werden.

#### 5. Aufgabe: Wie würden Sie das Handeln der Pflegekraft in der 1. Aufgabe jetzt beurteilen?



a) Lesen Sie erneut die Situation aus der 1. Aufgabe.

b) Begründen Sie:

- Was wäre für Aliyah am besten gewesen?
- Was wäre für Frau Neder am besten gewesen?
- Was wäre für Frau Sandström am besten gewesen?

#### Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe ist ein Vorgehen nach der Think-Pair-Share-Methode zielführend. Dabei sollen die Lernenden die Fragen zunächst für sich selbst beantworten, danach mit einem Partner ihre Überlegungen austauschen und im Anschluss mit einem weiteren Paar zu viert darüber diskutieren. Die Ergebnisse werden zuletzt im Plenum vorgestellt. Hierbei könnte vor allem auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Vierergruppen fokussiert werden.

#### Auswertungshinweis:

Hier geht es darum, die Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und Handlungsspielräume zu erkennen. Ggf. ergeben sich aus der Diskussion auch schon Ideen, wie diese Handlungsspielräume erweitert werden könnten.



# Sexualassistenz und Sexualbegleitung

1. Aufgabe: Viele Pflegebedürftige können ihre sexuellen Bedürfnisse nicht allein befriedigen.



Eine Möglichkeit ist, die Dienstleistungen von Sexualassistenten und Sexualassistentinnen in Anspruch zu nehmen.

- a) Lesen Sie den Text.

## Sex-Dienste im Pflegeheim

### Die Pionierin

Von Jörg Böckem

Das Treffen mit Josef K. beginnt jedes Mal wieder auf ähnliche Weise. „Hallo, ich bin Nina, ich mache Massage“ stellt sich die Endvierzigerin vor, auch bei ihrem zehnten Besuch. „O ja, schön“, antwortet der Mann. Josef K. ist Mitte sechzig und lebt in einem Berliner Pflegeheim. Nina de Vries besucht ihn etwa alle sechs Wochen, jedes Mal lernt er sie neu kennen.

Josef K. ist dement. Obwohl die Begegnungen mit Nina de Vries wohl zu den besonderen Momenten seines Alltags gehören, vermag sein Gedächtnis die Erinnerung an die Frau mit dem herzlichen Lächeln nicht zu bewahren.

Die beiden ziehen sich für eine Stunde in das Zimmer des Mannes zurück. Im Verlauf dieser Stunde werden sie Tee trinken, Musik hören, reden, lachen. Die Frau wird den Mann massieren, irgendwann werden beide nackt sein, sie werden sich umarmen, anfassen, und Josef K. wird einen Orgasmus haben.

Nina de Vries ist Sexualassistentin, sie bietet Gespräche an, Beratung, aber eben auch Zärtlichkeit und Massagen. Geschlechtsverkehr, Oralsex und Küssen gehören nicht zu ihrem Angebot, das ist eine unumstößliche Grenze. Ihre Klienten sind Menschen mit schweren physischen und psychischen Beeinträchtigungen, Schwerst- und Mehrfachbehinderte, in aller Regel sind es Männer. (...)

erschienen auf SPIEGEL ONLINE, Jörg Böckem,  
23.02.2010, <https://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-680226.html>.



**b) Beantworten Sie die Fragen zum Text schriftlich.**

Welchen Beruf hat Frau de Vries?

---

---

Welche Dienstleistungen bietet Frau de Vries an?

---

---

Welche Dienstleistungen sind für Frau de Vries tabu?

---

---

**2. Aufgabe: Sexualassistenz kann aktiv oder passiv stattfinden.**



**a) Im Text der 1. Aufgabe werden verschiedene Dienstleistungen genannt. Tragen Sie diese in die Tabelle ein.**

**b) Welche weiteren Dienstleistungen von Sexualassistenten und Sexualassistentinnen können Sie sich vorstellen? Tragen Sie auch diese in die Tabelle ein.**

| passive Sexualassistenz | aktive Sexualassistenz |
|-------------------------|------------------------|
|                         |                        |
|                         |                        |
|                         |                        |
|                         |                        |
|                         |                        |
|                         |                        |
|                         |                        |



- 3. Aufgabe:** Sexualassistenz kann sich positiv auf pflegebedürftige Menschen auswirken. Trotzdem möchten viele Pflegeheime und Angehörige diese Dienstleistung nicht in Anspruch nehmen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie in unterschiedlichen Farben:

- Was spricht für den Besuch eines Sexualassistenten oder einer Sexualassistentin?
- Was spricht gegen den Besuch eines Sexualassistenten oder einer Sexualassistentin?

(...) „Vor allem Angehörige wollen sich oft nicht mit der Tatsache auseinandersetzen, dass der 80-jährige Vater oder Großvater noch sexuelle Wünsche hat“, sagt de Vries – und das, obwohl die Erfahrung zeige, dass regelmäßige Besuche einer Sexualassistentin sexualisiertes Verhalten meist deutlich reduziere und das Wohlbefinden des Klienten verbessere.

Manche ihrer Kolleginnen nennen sich Berührerin, das klingt poetischer, weniger nach Prostitution. Nina de Vries hat da keine Scheu. „Was ich tue, ist eine sexuelle Dienstleistung ebenso wie die Prostitution, auch wenn es natürlich Unterschiede gibt. Ich bin nichts Besseres“, sagt sie. (...)

erschienen auf SPIEGEL ONLINE, Jörg Böckem,  
23.02.2010, <https://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-680226.html>.

**4. Aufgabe:** Herr Zeitner wohnt im Altenpflegeheim „Erlenhof“.



Es wird darüber nachgedacht, für ihn die Dienste einer Sexualassistentin in Anspruch zu nehmen.



a) Lesen Sie die Karte „Hintergrund“ und beobachten Sie das Rollenspiel.

b) Notieren Sie Argumente, die Sie überzeugen.

c) Besprechen Sie in der Gruppe:

- Welche Argumente fanden Sie am überzeugendsten?
- Welche Argumente haben Ihnen gefehlt?

**Hintergrund:**

Herr Zeitner ist 73 Jahre alt.  
Er leidet am Korsakow-Syndrom.

Seit dem Tod seiner Frau vor acht Monaten  
lebt er im Altenpflegeheim „Erlenhof“.  
Dort entblößt sich Herr Zeitner in regelmäßigen Abständen  
vor Besuchern und Pflegepersonal.

Einige Male wurde er auch schon in den Zimmern  
von Bewohnerinnen mit heruntergelassener Hose aufgefunden.

**5. Aufgabe:** Sollte Sexualassistenz aus Ihrer Sicht von der Krankenkasse bezahlt werden?  
Begründen Sie Ihre Entscheidung.



Ja, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nein, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sexualassistenz und Sexualbegleitung

1. Aufgabe: Viele Pflegebedürftige können ihre sexuellen Bedürfnisse nicht allein befriedigen. Eine Möglichkeit ist, die Dienstleistungen von Sexualassistenten und Sexualassistentinnen in Anspruch zu nehmen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen zum Text schriftlich.

## Durchführungshinweis:

Das Lesen eines originalen Zeitungsartikels kann eine besondere Herausforderung sein. Die Fragen zum Text helfen, den Inhalt besser zu erfassen und sollten allein beantwortet werden.

2. Aufgabe: Sexualassistenz kann aktiv oder passiv stattfinden.



a) Im Text der 1. Aufgabe werden verschiedene Dienstleistungen genannt. Tragen Sie diese in die Tabelle ein.

b) Welche weiteren Dienstleistungen von Sexualassistenten und Sexualassistentinnen können Sie sich vorstellen? Tragen Sie auch diese in die Tabelle ein.

## Durchführungshinweis:

Weisen Sie darauf hin, dass Sexualassistentinnen und -assistenten bei „aktiven“ Dienstleistungen körperlich aktiv beteiligt sind.

Zu Aufgabenteil b) wäre auch eine Internetrecherche denkbar.

## Auswertungshinweis:

Im Text genannte passive Dienstleistungen von Sexualassistentinnen und -assistenten: gemeinsam Tee trinken, Musik hören (= gemeinsam Zeit verbringen), Gespräche, Beratung. Sexualassistentinnen und -assistenten beraten ihre Klientinnen und Klienten auch zu geeigneten sexuellen Hilfsmitteln und sie bieten deren Beschaffung an. Zudem helfen sie ihnen bei der Selbstbefriedigung.

Im Text genannte aktive Dienstleistungen von Sexualassistentinnen und -assistenten: Massagen, gemeinsames Nacktsein, Umarmen, Anfassen.

Geschlechtsverkehr, Oralsex und Küssen werden im Text zwar als Tabu bezeichnet, werden aber hin und wieder dennoch angeboten. Die Entscheidung darüber, was angeboten wird und für wen trifft jede Sexualassistentin/jeder Sexualassistent selbst.

3. Aufgabe: Sexualassistenz kann sich positiv auf pflegebedürftige Menschen auswirken. Trotzdem möchten viele Pflegeheime und Angehörige diese Dienstleistung nicht in Anspruch nehmen.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie in unterschiedlichen Farben:

- Was spricht **für** den Besuch eines Sexualassistenten oder einer Sexualassistentin?
- Was spricht **gegen** den Besuch eines Sexualassistenten oder einer Sexualassistentin?

### Lösungsvorschlag:

(...) „Vor allem Angehörige wollen sich oft nicht mit der Tatsache auseinandersetzen, dass der 80-jährige Vater oder Großvater noch sexuelle Wünsche hat“, sagt de Vries – und das, obwohl die Erfahrung zeige, dass regelmäßige Besuche einer Sexualassistentin **sexualisiertes Verhalten meist deutlich reduziere** und **das Wohlbefinden des Klienten verbessere**.

Manche ihrer Kolleginnen nennen sich Berührerin, das klingt poetischer, weniger nach Prostitution. Nina de Vries hat da keine Scheu. „Was ich tue, ist eine **sexuelle Dienstleistung ebenso wie die Prostitution**, auch wenn es natürlich Unterschiede gibt. Ich bin nichts Besseres“, sagt sie. (...)

erschienen auf SPIEGEL ONLINE, Jörg Beckem,  
23.02.2010, <https://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-680226.html>.

**Anmerkung:** Dies ist explizit ein Lösungsvorschlag. Selbstverständlich ist Prostitution in Deutschland legal. Nur persönliche Moralvorstellungen könnten daher gegen die Inanspruchnahme sexueller Dienstleistungen sprechen.

4. Aufgabe: Herr Zeitner wohnt im Altenpflegeheim „Erlenhof“. Es wird darüber nachgedacht, für ihn die Dienste einer Sexualassistentin in Anspruch zu nehmen.



- a) Lesen Sie die Karte „Hintergrund“ und beobachten Sie das Rollenspiel.
- b) Notieren Sie Argumente, die Sie überzeugen.
- c) Besprechen Sie in der Gruppe:
  - Welche Argumente fanden Sie am überzeugendsten?
  - Welche Argumente haben Ihnen gefehlt?

### Durchführungshinweis:

Verteilen Sie an drei Lernende je eine Rollenkarte. Lassen Sie die Rollenspieler ihre Rollen mit den dazugehörigen Argumenten in Ruhe lesen. Bereiten Sie die anderen Kursteilnehmenden auf das Rollenspiel vor, indem Sie kurz über Herrn Zeitners Situation und die Überlegungen, eine Sexualassistenz einzusetzen, informieren.

### Hintergrund:

Herr Zeitner ist 73 Jahre alt. Er leidet am Korsakow-Syndrom.

Seit dem Tod seiner Frau vor acht Monaten lebt er im Altenpflegeheim „Erlenhof“. Dort entblößt sich Herr Zeitner in regelmäßigen Abständen vor Besuchern und Pflegepersonal.

Einige Male wurde er auch schon in den Zimmern von Bewohnerinnen mit heruntergelassener Hose aufgefunden.

## Rollenkarte Pflegekraft

Die Pflegekraft ist **für** eine Sexualassistenz für Herrn Zeitner.

Argumente:

- an früherer Arbeitsstelle wurden bei ähnlichen Fällen damit Erfolge erzielt
- Herrn Zeitners Verhalten und Stimmung könnten sich verbessern
- könnte sich auch positiv auf die Entwicklung der Erkrankung auswirken
- bei Erfolg wären Besucher/Besucherinnen, Bewohner/Bewohnerinnen und das Personal des Pflegeheims vor Herrn Zeitners Belästigungen geschützt
- Herr Zeitner müsste nicht in einer geschlossenen Station untergebracht werden
- eine Verbesserung von Herrn Zeitners Verhalten, würde den Pflegealltag erleichtern



## Rollenkarte Pflegekraft

Die Heimleitung ist **unentschieden**, ob eine Sexualassistenz für Herrn Zeitner eingeladen werden soll.

Argumente:

- Pflegeheim hat kirchlichen Träger:  
ethische Gründe sprechen gegen Sexualassistenz
- sexuelle Dienste gegen Geld sind Prostitution,  
die nicht unterstützt werden soll
- jeder kann sich Sexualassistent nennen,  
die Bezeichnung ist nicht geschützt: das ist ein Risiko
- Pflegeheim ist für den Besuch einer Sexualassistentin  
räumlich nicht ausgestattet  
(Zimmer nicht abschließbar, Einzelbetten, kein Intimzimmer)
- Pflegekräfte müssen evtl. Unterstützung leisten: könnte zu zusätzlichen  
Problemen im Pflegealltag führen,  
da Herr Zeitner die Rollen nicht trennen kann
- sollte die Sexualassistenz Erfolg haben,  
könnte dies den Pflegalltag erleichtern

### Rollenkarte Sohn/Tochter

Der Sohn/die Tochter ist **gegen** eine Sexualassistenz für Herrn Zeitner.

Argumente:

- Vater hat keine sexuellen Bedürfnisse, er ist ein verwirrter alter Mann
- Pflegekräfte haben die Aufgabe darauf aufzupassen, dass er niemanden belästigt
- Vater soll beschäftigt werden, dann verhält er sich auch nicht so
- Sexualassistenz könnte Gesundheitszustand vielleicht auch verschlechtern statt verbessern
- Mutter ist erst seit kurzem tot, sexuelle Dienste anzunehmen wäre unanständig
- Sexualassistenz muss selbst bezahlt werden, ist zu teuer

5. Aufgabe: Sollte Sexualassistenz aus Ihrer Sicht von der Krankenkasse bezahlt werden?  
Begründen Sie Ihre Entscheidung.



#### Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe geht es darum, dass die Lernenden sich zur Sexualassistenz positionieren. Daher soll entweder eine Begründung bei „Ja“ oder bei „Nein“ geschrieben werden. Die vorangegangene Diskussion sollte hierfür ausreichend Argumente liefern.





|                       |                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Sexualität im Alter</b>                                                                                                                                                                                |
| <b>Baustein:</b>      | <b>4. Sexuelle Belästigung</b>                                                                                                                                                                            |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet sexuelle Belästigung?</li> <li>• Wie können sich Pflegekräfte abgrenzen</li> <li>• Was tun bei sexueller Belästigung zwischen Bewohnern?</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterscheiden und beschreiben verbale und nonverbale Belästigungen.</li> <li>• kennen Auswirkungen auf Opfer von sexuellen Belästigungen.</li> <li>• erklären den “Doppel-Stopp”.</li> <li>• erklären die “Dreier-Regel“ für klärende Gespräche.</li> <li>• erklären das Vorgehen bei sexuellen Übergriffen zwischen Bewohnern.</li> </ul> <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Situationen mit Klärungsbedarf.</li> <li>• kennen die “Dreier-Regel“ für klärende Gespräche und wenden sie adäquat an.</li> </ul> <p><b>Selbstkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihre eigenen Grenzen hinsichtlich sexueller Belästigung.</li> <li>• setzen den “Doppel-Stopp“ in heiklen Situationen ein.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen eigener Grenzen</li> <li>• verbale und nonverbale Belästigungen</li> <li>• Umgang mit heiklen Situationen im Pflegealltag</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. vorab die Begriffe verbal und nonverbal klären (LE 1), hierfür eignet sich der Baustein “Grundlagen der Kommunikation“ (INA-Pflege-Toolbox Teil 1)</li> <li>• Bildbeschreibung (LE 2)</li> <li>• Verhaltenstraining in Pflegesituationen (LE 2)</li> <li>• <b>Zeithorizont: ca. 5 Zeitstunden</b></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. OH-Folie mit der Zeichnung zur Beschreibung vorbereiten (LE 2)</li> <li>• komplexerer Schreibanlass bzgl. der Reaktion von Pflegekräften bei sexueller Belästigung zwischen Bewohnern (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>weiterführende Hinweise</b>         | <p>Literaturempfehlung: Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (2009): «Verstehen Sie keinen Spass, Schwester?» Ein Leitfaden zum Schutz vor sexueller Belästigung für Pflegefachpersonen und andere Erwerbstätige im Gesundheitswesen.</p> <p>URL: <a href="https://www.sbk.ch/fileadmin/sbk/service/online_shop/publikationen/de/docs/03_18_Leitfaden_Sexuelle_Belaestigung_d.pdf">https://www.sbk.ch/fileadmin/sbk/service/online_shop/publikationen/de/docs/03_18_Leitfaden_Sexuelle_Belaestigung_d.pdf</a> [13.12.2018]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



## Was bedeutet sexuelle Belästigung?

1. Aufgabe: Bleibt ein Bedürfnis nach Sexualität dauerhaft unbefriedigt, kann es zu sexuellen Übergriffen kommen.



Was verstehen Sie unter sexueller Belästigung?



a) Schreiben Sie Ihre Antworten in Stichpunkten auf Karten.

b) Besprechen Sie die Ergebnisse.



2. Aufgabe: Sexuelle Belästigung beginnt dort,  
wo persönliche Grenzen überschritten werden.



Was gehört zur sexuellen Belästigung?

Schreiben Sie für jede Kategorie mehrere Beispiele in Stichpunkten auf.

Unerwünschte sexuelle Handlungen, z. B. \_\_\_\_\_

---

---

Aufforderung zu unerwünschten sexuellen Handlungen, z. B. \_\_\_\_\_

---

---

Sexuell bestimmte körperliche Berührungen, z. B. \_\_\_\_\_

---

---

Bemerkungen sexuellen Inhalts, z. B. \_\_\_\_\_

---

---

Unerwünschtes Zeigen von pornografischen Darstellungen, z. B. \_\_\_\_\_

---

---

**3. Aufgabe: Sexuelle Belästigungen können verbal oder nonverbal geschehen.  
Ordnen Sie Ihre Beispiele aus der 2. Aufgabe in die Tabelle ein.**



| verbale sexuelle Belästigungen | nonverbale sexuelle Belästigungen |
|--------------------------------|-----------------------------------|
|                                |                                   |
|                                |                                   |
|                                |                                   |
|                                |                                   |
|                                |                                   |
|                                |                                   |
|                                |                                   |

**4. Aufgabe: Welche Auswirkungen kann sexuelle Belästigung auf das Opfer haben?  
Schreiben Sie die Silben in der richtigen Reihenfolge.**



Viele Opfer sexueller Belästigung ...

- sind  *verunsichert*
- fühlen sich    
und
- haben Angst oder leiden unter



# Was bedeutet sexuelle Belästigung?

1. Aufgabe: Bleibt ein Bedürfnis nach Sexualität dauerhaft unbefriedigt, kann es zu sexuellen Übergriffen kommen. Was verstehen Sie unter sexueller Belästigung?



a) Schreiben Sie Ihre Antworten in Stichpunkten auf Karten.

b) Besprechen Sie die Ergebnisse.

## Durchführungshinweis:

Für diese Aufgabe bietet sich die Arbeit in Kleingruppen an. Um die Auflösung der 2. Aufgabe nicht vorwegzunehmen, sollten Sie die Aufgabenstellung einzeln kopieren und an die Lernenden austeilen.

## Auswertungshinweis:

Die Lernenden sollen durch diese Aufgabe dafür sensibilisiert werden, ihre eigenen Grenzen zu benennen. Ziel ist die Erkenntnis, dass jeder Mensch unterschiedliche Grenzen hat, die respektiert werden müssen.

2. Aufgabe: Sexuelle Belästigung beginnt dort, wo persönliche Grenzen überschritten werden. Was gehört zur sexuellen Belästigung?



Schreiben Sie für jede Kategorie mehrere Beispiele in Stichpunkten auf.

## Lösungsvorschlag:

1. Unerwünschte sexuelle Handlungen, zum Beispiel: bedrängende körperliche Nähe, etwa beim Positionieren im Bett, bei einem Transfer, beim Waschen, Duschen oder Baden, aufdringliche Blicke
2. Aufforderung zu unerwünschten sexuellen Handlungen, zum Beispiel: „Setz dich doch mal auf meinen Schoß.“, „Komm doch zu mir ins Bett.“
3. Sexuell bestimmte körperliche Berührungen, zum Beispiel: Berührungen von Brust, Po oder unerwünschte Nackenmassagen
4. Bemerkungen sexuellen Inhalts, zum Beispiel: sexuelle Witze und Anspielungen
5. Unerwünschtes Zeigen von pornografischen Darstellungen, zum Beispiel: Zeigen der eigenen Geschlechtsorgane oder von pornografischen Magazinen

(vgl. [http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Geschlecht/sexuelleBelaestigung/sexBelaestigung\\_node.html](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Geschlecht/sexuelleBelaestigung/sexBelaestigung_node.html) [17.01.2017])

3. Aufgabe: Sexuelle Belästigungen können verbal oder nonverbal geschehen.  
Ordnen Sie Ihre Beispiele aus der 2. Aufgabe in die Tabelle ein.

**Durchführungshinweis:**

Vor der Bearbeitung dieser Aufgabe müssen ggf. die Begriffe „verbal“ und „nonverbal“ geklärt werden. Hierfür könnten Sie z. B. auch die Materialien zu den Grundlagen der Kommunikation in der INA-Pflege-Toolbox 1 (siehe Modul Kommunikation, 1. Grundlagen der Kommunikation, LE 2) einsetzen.

**Lösung:**

Verbale sexuelle Belästigungen: 2. und 4. | Nonverbale sexuelle Belästigungen: 1., 3. und 5.

4. Aufgabe: Welche Auswirkungen kann sexuelle Belästigung auf das Opfer haben?  
Schreiben Sie die Silben in der richtigen Reihenfolge.

**Durchführungshinweis:**

Sollte den Lernenden diese Form der Bearbeitung ungewohnt sein, empfehlen wir, ein oder zwei Beispiele mit den Lernenden zu machen, so dass alle das System verstanden haben. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass bei einigen Schüttelwörtern Großbuchstaben vorhanden sind. Hierbei handelt es sich um Substantive, wo der Großbuchstabe immer am Anfang steht. Dies kann eine Unterstützung in der Identifikation des Wortes sein. Auch das Achten auf den Inhalt – vor und hinter dem gesuchten Wort – kann eine Unterstützung sein.

**Auswertungshinweis:**

Viele Opfer sexueller Belästigung sind verunsichert, fühlen sich beleidigt und erniedrigt, haben Angst oder leiden unter Depressionen.



## Wie können sich Pflegekräfte abgrenzen?

1. Aufgabe: Sehen Sie sich die Zeichnung an und besprechen Sie:



a) Wie fühlt sich die Pflegekraft mit dem Tablett?

b) Welche Ursachen haben diese Gefühle?



## 2. Aufgabe: Was können Sie bei sexueller Belästigung tun?



a) Lesen Sie den Text.



b) Formulieren Sie Ihre persönlichen Antworten  
als Reaktion auf eine Belästigung.



c) In welcher Tonlage werden Sie sprechen?  
Üben Sie den Doppel-Stopp.

Eine sexuelle Belästigung ist eine heikle Situation.  
In solchen Situationen ist man oft sprachlos.  
Es ist sehr hilfreich, sich vorher zu überlegen, was man im Notfall sagen kann.  
Bei einer sexuellen Belästigung kann der „**Doppel-Stopp**“ helfen.  
Dabei machen Sie Folgendes:

| 1. Sie setzen mit einem Wort<br>oder einem Satz die Grenze.                                                                                              | 2. Sie sagen, was Sie wollen.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nein!</li><li>• Stopp!</li><li>• Schluss jetzt!</li><li>• Halt!</li><li>• Es reicht!</li></ul> | <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hören Sie auf mit diesen Witzen!</li><li>• Nehmen Sie Ihre Hände weg!</li><li>• Lassen Sie das!</li><li>• Das möchte ich nicht hören!</li><li>• Ich verbiete Ihnen, mich anzufassen!</li><li>• Das nächste Mal hole ich die Polizei!</li></ul> |

Ihre Antwort:

---

---

---

---

Ihre Antwort:

---

---

---

---

3. Aufgabe: Bei einem klärenden Gespräch können Sie die „Dreier-Regel“ anwenden.



a) Lesen Sie die Dreier-Regel und das Beispiel.

**Die Dreier-Regel**

- (1) Sie benennen die Situation.**
- (2) Sie stellen klar.**
- (3) Sie sagen, was Sie erwarten.**

**Beispiel:**

Pflegehelferin Shirin möchte den Verband an der Leiste von Herrn Krüger wechseln.

Herr Krüger zieht mit Schwung seine Hose und seine Unterhose herunter. Nun liegt er fast nackt da.

Shirin ist dies unangenehm.

Sie sagt: „Stopp! So nicht!“.

Dann geht sie aus dem Raum.

Nachdem sie sich beruhigt hat, geht sie zurück zu Herrn Krüger.

Sie sagt zu ihm:

- (1) „Ich habe Ihnen gesagt, dass ich Ihren Verband wechseln möchte und Sie haben sich völlig freigemacht.“
- (2) Das ist für einen Verbandswechsel nicht nötig.
- (3) Es reicht, wenn Sie Ihr T-Shirt etwas hochziehen.“



b) Lesen Sie die Situationen.



c) Mit welchen 3 Sätzen können Sie die Situationen jeweils klären?  
Notieren Sie.

**Situation 1:**

Frau Meier wird von Pflegehelfer Marcel gewaschen.

Als er ihre Vagina gerade gründlich gewaschen hat, sagt sie bestimmt:

„Wasch da noch ein bisschen länger und tiefer, das wird ja sonst nicht sauber.“

(1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Situation 2:**

Herr Ramirez wird von Pflegehelferin Eva im Bett auf die andere Seite gelegt.

Beim Drehen beugt sie sich über Herrn Ramirez.

Er fasst ihr dabei an die Brust.

(1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Situation 3:

Pflegehelferin Silvana betritt das Zimmer von Herrn Grohnwald.  
Er hat ein Pornoheft in der Hand.  
Auf dem Bild ist eine masturbierende Frau zu sehen.  
Herr Grohnwald sieht Silvana erwartungsvoll an.

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

#### 4. Aufgabe: Zum Thema sexuelle Belästigung werden Sie unterschiedlichen Meinungen begegnen.



a) Welche Aussagen von Pflegekräften sind richtig und welche sind falsch?  
Kreuzen Sie an.

b) Vergleichen Sie die Lösungen.

|                                                                                                                               | richtig | falsch |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| „Wenn ein Pflegebedürftiger mich verbal belästigt, darf ich ihm dafür eine Ohrfeige geben.“                                   |         |        |
| „Bei einer sexuellen Belästigung darf ich sofort sagen, dass ich das nicht möchte.“                                           |         |        |
| „Ich kann jede sexuelle Belästigung öffentlich machen. Das bedeutet, ich darf davon dem Team oder der Hausleitung erzählen.“  |         |        |
| „Wer mich belästigt, den darf ich auch belästigen.“                                                                           |         |        |
| „Wenn ein Pflegebedürftiger sich noch gut bewegen kann, darf ich ihn dazu auffordern, seinen Intimbereich selbst zu waschen.“ |         |        |



# Wie können sich Pflegekräfte abgrenzen?

1. Aufgabe: Sehen Sie sich die Zeichnung an und besprechen Sie:



a) Wie fühlt sich die Pflegekraft mit dem Tablett?

b) Welche Ursachen haben diese Gefühle?

## Durchführungshinweis:

Diese Übung kann mit der „Think-Pair-Share“-Methode durchgeführt werden: Im ersten Schritt („think“) beantworten die Lernenden die Fragen für sich allein, dann tauschen Sie sich mit einem Partner aus („pair“) und zuletzt werden die Ergebnisse im Plenum besprochen und an der Tafel/dem Flipchart gesammelt („share“).

## Auswertungshinweis:

Die dargestellte Situation ist komplex. Wie sich die Pflegekraft fühlt, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

1. Die Pflegekraft erlebt eine Grenzverletzung durch den Pflegebedürftigen.
2. Der Pflegebedürftige leidet am dementiellen Syndrom.
3. Die Pflegekraft wird von Ihrer Kollegin wegen ihrer Reaktion auf die Grenzverletzung zurechtgewiesen.

Jeder Mensch empfindet Grenzverletzungen auf eigene Weise. Dies hat mit dem persönlichen Umgang mit Sexualität und möglichen schwierigen Erlebnissen in der Vergangenheit zu tun. Auch die Ekelschwelle ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Werden Grenzverletzungen durch Menschen begangen, die aufgrund von Erkrankungen oder Traumata in ihrer Selbstbeherrschung eingeschränkt sind, ist dies besonders problematisch. Teilweise werden die Grenzverletzungen als nicht so demütigend empfunden, wie bei voll zurechnungsfähigen Menschen. Sie können aber auch zu einer besonderen Hilflosigkeit führen, weil es schwierig ist, auf die Belästigung angemessen zu reagieren. Grundsätzlich gilt: Niemand muss ein solches Verhalten hinnehmen! Wichtig ist es, die Probleme im Team zu besprechen und eine klare, eindeutige Haltung dazu zu finden. Die Empfindungen jedes/r Einzelnen müssen ernst genommen und dürfen nicht heruntergespielt werden, auch wenn man anders reagieren würde.

**2. Aufgabe: Was können Sie bei sexueller Belästigung tun?**

a) Lesen Sie den Text.



b) Formulieren Sie Ihre persönlichen Antworten als Reaktion auf eine Belästigung.



c) In welcher Tonlage werden Sie sprechen? Üben Sie den Doppel-Stopp.

**Durchführungshinweis:**

Die Sätze sollten in einer Notfallsituation schnell abgerufen werden können. Daher ist es sinnvoll, den Doppel-Stopp beispielsweise an der Situation der 1. Aufgabe mit einem Partner zu üben. Alternativ könnten auch Situationen aus dem Erfahrungsschatz der Lernenden genutzt werden.

**Auswertungshinweis:**

Neben der verbalen Reaktion hat auch das nonverbale Auftreten Einfluss auf die Klärung der Situation. Wichtig ist:

- ruhig und bestimmt bleiben
- atmen
- Augenkontakt halten

Des Weiteren ist es möglich, als Grenzziehung zu handeln statt zu sprechen: So kann man beispielsweise auf der Stelle das Zimmer verlassen und erst später zurückkehren, um den Vorfall zu besprechen. Das klärende Gespräch kann auch mit Unterstützung eines Kollegen oder der Leitung stattfinden.



**3. Aufgabe:** Bei einem klärenden Gespräch können Sie die „Dreier-Regel“ anwenden.

a) Lesen Sie die Dreier-Regel und das Beispiel.

---

b) Lesen Sie die Situationen.

---

c) Mit welchen 3 Sätzen können Sie die Situationen jeweils klären?  
Notieren Sie.

---

**Durchführungshinweis:**

Abhängig von den Sprachkompetenzen der Lernenden kann diese Übung zunächst allein oder in Kleingruppen bearbeitet werden. Die Ergebnisse sollen in jedem Fall im Plenum diskutiert werden.

**Auswertungshinweis:**

Die „Dreier-Regel“ kann dabei helfen, eine Belästigung zu klären. Am wirkungsvollsten ist sie, wenn ruhig und sachlich argumentiert wird. Auf diese Weise kann auch die grenzverletzende Person ihr Gesicht wahren und sich ggf. erklären. Auch wenn es sich gut anfühlen kann, einen Konflikt selbst zu lösen, so ist es doch sinnvoll, die Vorgesetzten über den Vorfall zu informieren. Bei einer Eskalation ist die Pflegekraft dann besser geschützt.

4. Aufgabe: Zum Thema sexuelle Belästigung werden Sie unterschiedlichen Meinungen begegnen.



a) Welche Aussagen von Pflegekräften sind richtig und welche sind falsch? Kreuzen Sie an.

b) Vergleichen Sie die Lösungen.

|                                                                                                                               | richtig | falsch |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| „Wenn ein Pflegebedürftiger mich verbal belästigt, darf ich ihm dafür eine Ohrfeige geben.“                                   |         | x      |
| „Bei einer sexuellen Belästigung darf ich sofort sagen, dass ich das nicht möchte.“                                           | x       |        |
| „Ich kann jede sexuelle Belästigung öffentlich machen. Das bedeutet, ich darf davon dem Team oder der Hausleitung erzählen.“  |         | x      |
| „Wer mich belästigt, den darf ich auch belästigen.“                                                                           |         | x      |
| „Wenn ein Pflegebedürftiger sich noch gut bewegen kann, darf ich ihn dazu auffordern, seinen Intimbereich selbst zu waschen.“ | x       |        |

# Was tun bei sexueller Belästigung zwischen Bewohnern?

1. Aufgabe: Belästigungen und sexuelle Übergriffe können auch zwischen Pflegebedürftigen stattfinden.



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen in der Tabelle in Stichpunkten.

Das Ehepaar Helga und Herbert Gruner wohnt in einem 2-Zimmer-Appartement im Seniorenheim „St. Elisabeth“.

Frau Gruner ist an Demenz erkrankt.

Ihr Ehemann ist aber selbständig, mobil und nicht pflegebedürftig.

Herr Gruner war während ihrer Ehe immer dominant gegenüber seiner Frau.

Seit einiger Zeit beobachtet der Nachtdienst sexuelle Übergriffe von Herrn Gruner auf seine Frau.

Diese Übergriffe führen zu Hämatomen besonders im Brustbereich.

Frau Gruner ist immobil und kann sich nicht wehren.

Außerdem macht Herr Gruner immer häufiger distanzlose Kommentare gegenüber weiblichen Pflegekräften.

Die Pflegekräfte haben noch keine Erklärung für sein Verhalten.

Es herrscht Ratlosigkeit und Unsicherheit im Pflorgeteam.

Aus diesem Grund wurden bisher nur die Folgen der Übergriffe dokumentiert.

Die Übergriffe selbst konnten nicht beobachtet und dokumentiert werden.

|                                    |                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Was ist passiert?</b>           | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <b>Was ist der Hintergrund?</b>    | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <b>Wie wurde damit umgegangen?</b> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

c) Diskutieren Sie die Fragen über das Ehepaar Gruner:

- Ist das Verhalten des Ehemanns überhaupt ein sexueller Übergriff?
- Müssen die Pflegekräfte eingreifen?
- Wo endet die Privatsphäre  
und wo beginnt die Fürsorgepflicht der Pflegekräfte?

2. Aufgabe: Die Pflegekräfte und die Einrichtungsleitung möchten auf die Situation des Ehepaars Gruner reagieren.



Schreiben Sie die Antworten auf die Fragen in Stichpunkten in die Tabelle.

|                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Wer sollte reagieren?</b>         | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <b>Wann sollte reagiert werden?</b>  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <b>Wie sollte reagiert werden?</b>   | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <b>Warum sollte reagiert werden?</b> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



# Was tun bei sexueller Belästigung zwischen Bewohnern?

1. Aufgabe: Belästigungen und sexuelle Übergriffe können auch zwischen Pflegebedürftigen stattfinden.



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen in der Tabelle in Stichpunkten.

c) Diskutieren Sie die Fragen über das Ehepaar Gruner:

- Ist das Verhalten des Ehemanns überhaupt ein sexueller Übergriff?
- Müssen die Pflegekräfte eingreifen?
- Wo endet die Privatsphäre und wo beginnt die Fürsorgepflicht der Pflegekräfte?

Lösungsvorschlag zu b):

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Was ist passiert?           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Nachtdienst beobachtet sexuelle Übergriffe von Herrn Gruner auf seine Frau.</li> <li>• Die Folge der Übergriffe sind Hämatome und Hautschädigungen im Brustbereich von Frau Gruner.</li> <li>• Herr Gruner macht distanzlose Kommentare gegenüber weiblichen Pflegekräften.</li> </ul>         |
| Was ist der Hintergrund?    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Ehepaar Gruner bewohnt ein 2-Zimmer-Appartement in einem Altenheim.</li> <li>• Frau Gruner ist demenzkrank und immobil.</li> <li>• Herr Gruner ist selbständig, mobil und nicht pflegebedürftig.</li> <li>• Herr Gruner war während ihrer Ehe immer dominant gegenüber seiner Frau.</li> </ul> |
| Wie wurde damit umgegangen? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Folgen der Übergriffe wurden dokumentiert.</li> <li>• Die Übergriffe selbst wurden nicht dokumentiert.</li> <li>• Die Pflegekräfte sind ratlos und können sich Herrn Gruners Verhalten nicht erklären.</li> </ul>                                                                              |

**Auswertungshinweis zu c):**

Hier geht es in erster Linie um Handlungskompetenz und Rechtssicherheit der Kursteilnehmenden. Es handelt sich um einen sexuellen Übergriff, weil:

- es sich bei Frau Gruner aufgrund ihrer dementiellen Erkrankung und Immobilität um eine widerstandsunfähige Person handelt, die nicht in der Lage ist, ihre Einwilligung zu sexuellen Handlungen zu geben.
- die Handlungen von Herrn Gruner körperliche Verletzungen zur Folge haben.
- Herr Gruner sich auch gegenüber dem Pflegepersonal unangemessen verhält.

Das Handeln von Herrn Gruner verletzt das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung seiner Ehefrau. Es ist damit ein Straftatbestand. Die Pflegekräfte haben folglich die Fürsorgepflicht und müssen eingreifen, um weitere Übergriffe zu verhindern.



2. Aufgabe: Die Pflegekräfte und die Einrichtungsleitung möchten auf die Situation des Ehepaars Gruner reagieren. Schreiben Sie die Antworten auf die Fragen in Stichpunkten in die Tabelle.



### Durchführungshinweis:

Die Fragen sollten möglichst in einer Partner- oder Gruppenarbeit diskutiert und in die Tabelle eingetragen werden.

### Lösungsvorschlag:

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wer sollte reagieren?         | Pflegekräfte (Dokumentation)<br>Einrichtungsleitung, PDL (klärendes Gespräch)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wann sollte reagiert werden?  | Wenn geklärt ist, dass die Übergriffe von Herrn Gruner absichtlich und nicht als Folge einer Erkrankung mit geistiger Veränderung geschehen sind. Dazu müssen die gemachten Beobachtungen detailliert dokumentiert werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wie sollte reagiert werden?   | Herr Gruner sollte von einem männlichen Mitarbeiter der Einrichtung in Leitungsposition angesprochen werden, der ihm gegenüber mit entsprechender Autorität auftreten kann.<br>Ihm muss mitgeteilt werden, dass sein Tun entdeckt wurde und dass es nicht weiter geduldet werden kann.<br>Sollte die offene Konfrontation mit seinen Taten nicht zu einem Umdenken bei Herrn Gruner führen, können auch strafrechtliche Konsequenzen angedroht werden.<br>Unter Umständen wäre eine räumliche Trennung der Ehepartner anzudenken.<br>Einige Pflegeeinrichtungen unterstützen die Bewohner bei der Vermittlung von Prostituierten oder Sexualassistentinnen. Auch dies könnte ggf. eine Option für Herrn Gruner darstellen und sollte ihm vorgeschlagen werden. |
| Warum sollte reagiert werden? | siehe 1. Aufgabe, Auswertungshinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**3. Aufgabe: WER macht WIE etwas WANN und WARUM?**

- a) Bringen Sie die Reaktion der Pflegekräfte und der Einrichtungsleitung in eine sinnvolle inhaltliche und zeitliche Reihenfolge.
- b) Schreiben Sie mithilfe der Stichpunkte einen Text (mindestens 200 Wörter). Denken Sie an eine Überschrift und Zwischenüberschriften.

**Durchführungshinweis:**

Diese Aufgabe kann als Übung für das freie Schreiben genutzt werden.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Hier bieten sich verschiedene Möglichkeiten binnendifferenziert vorzugehen. Fortgeschrittene Lernende können die Aufgabe eigenständig bearbeiten. Schwächere Lernende können unterstützt werden, indem die Reihenfolge zunächst mündlich besprochen wird. Auch der Vergleich von Zwischenschritten beim Verfassen des Textes sollte angeboten werden. Redemittel zur Beschreibung von Abfolgen können ebenfalls unterstützend wirken.



Modul

# Interkulturelle Herausforderungen



|                       |                                                                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Interkulturelle Herausforderungen</b>                                                                           |
| <b>Baustein:</b>      | <b>1. Interkulturalität und Pflege</b>                                                                             |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich und die Anderen</li> <li>• Kultur</li> <li>• Zusammenhänge</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären den Begriff Kultur.</li> <li>• unterscheiden und erklären Elemente von Kulturen als sichtbare und unsichtbare bzw. als bewusst und unbewusst wahrnehmbare.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam die Geschichten ihrer Namen und erkennen die zum Teil wichtige Bedeutung des Namens für die Identität und Individualität von Menschen.</li> <li>• entwickeln gemeinsam eine Wertehierarchie.</li> <li>• reflektieren gemeinsam, dass jeder Mensch die Umwelt durch seine eigene „kulturelle Brille“ wahrnimmt.</li> <li>• beschreiben Chancen und Herausforderungen der Zusammenarbeit von Menschen verschiedener Kulturen.</li> <li>• reflektieren und besprechen gemeinsam mögliche Probleme in der Interaktion von Personen mit verschiedenen Kulturen.</li> <li>• entwickeln gemeinsam Ideen zur Verbesserung der interkulturellen Interaktion in der Pflege.</li> <li>• reflektieren die Geschichte ihres Namens.</li> <li>• reflektieren, was ihnen im Leben wichtig ist.</li> <li>• erkennen, dass es verschiedene Auffassungen zum Begriff „Kultur“ gibt.</li> <li>• erkennen ihren eigenen Blick auf Kultur.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kultur</li> <li>• Eigene „kulturelle Brille“</li> <li>• Interkulturelle Interaktion</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• für das Kennenlernen zum Einstieg in einen neuen Kurs sehr geeignet (LE 1)</li> <li>• ggf. das Thema Kultur mit der Subjektivität der Wahrnehmung verknüpfen (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Wahrnehmung, 2. Baustein) (LE 2)</li> <li>• Brainwriting zur Entwicklung von Ideen zur Verbesserung der interkulturellen Interaktion (LE 3)</li> </ul> <p><b>Zeithorizont: ca. 2 ½ Zeitstunden</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>didaktisch-<br/>methodische<br/>Hinweise</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwei Blätter vorbereiten – eines mit der Aufschrift „ICH“ und ein anderes mit den Worten „ICH NICHT“ (LE 1)</li> <li>• ggf. Stellwände oder Tafel für die Kulturbeutel der Lernenden zur Verfügung stellen (LE 1)</li> <li>• verschiedene Fotos von Menschen, Gegenständen und Symbolen für die Aufgabe zur „kulturellen Brille“ zur Verfügung stellen (LE 2)</li> <li>• ggf. Blätter mit einer Tabelle für das Brainwriting vorbereiten (LE 3)</li> </ul>                                                                                     |
| <p><b>weiterführende<br/>Hinweise</b></p>              | <p>Zum Kulturbegriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bose, Alexandra von (2014): Bunte Vielfalt – Interkulturelle Zusammenarbeit in Gesundheitsberufen. Springer-Verlag: Berlin und Heidelberg.</li> <li>• Bolten, Jürgen (2007): Interkulturelle Kompetenz. Landeszentrale für politische Bildung Thüringen: Erfurt.</li> </ul> <p>Zu weiteren Methoden im Unterricht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reich, Kerstin (2007): Methodenpool<br/>URL: <a href="http://methodenpool.uni-koeln.de">http://methodenpool.uni-koeln.de</a> [31.1.2019].</li> </ul> |

# Ich und die Anderen

## 1. Aufgabe: Das bin ich!



a) Nennen Sie Ihren Vornamen, Ihren Nachnamen und evtl. Ihren Spitznamen.

---

b) Welche Geschichte hat Ihr Name?

Erzählen Sie z. B.

- wo Ihr Name seinen Ursprung hat,
  - welche Bedeutung Ihr Name hat,
  - warum Sie diesen Namen bekommen haben,
  - ob Sie Ihren Namen mögen und
  - wie Sie gerne genannt werden wollen.
- 

## 2. Aufgabe: Hier gehöre ich dazu!



Hören Sie die Fragen.

Ordnen Sie sich bei jeder Frage der Gruppe „Ich“ oder „Ich nicht“ zu.

---

## 3. Aufgabe: Stellen Sie sich vor:

Sie werden demnächst in ein anderes Land ziehen.

Alles, was Ihnen in Ihrem bisherigen Leben wichtig war, packen Sie in Ihren Kulturbeutel.

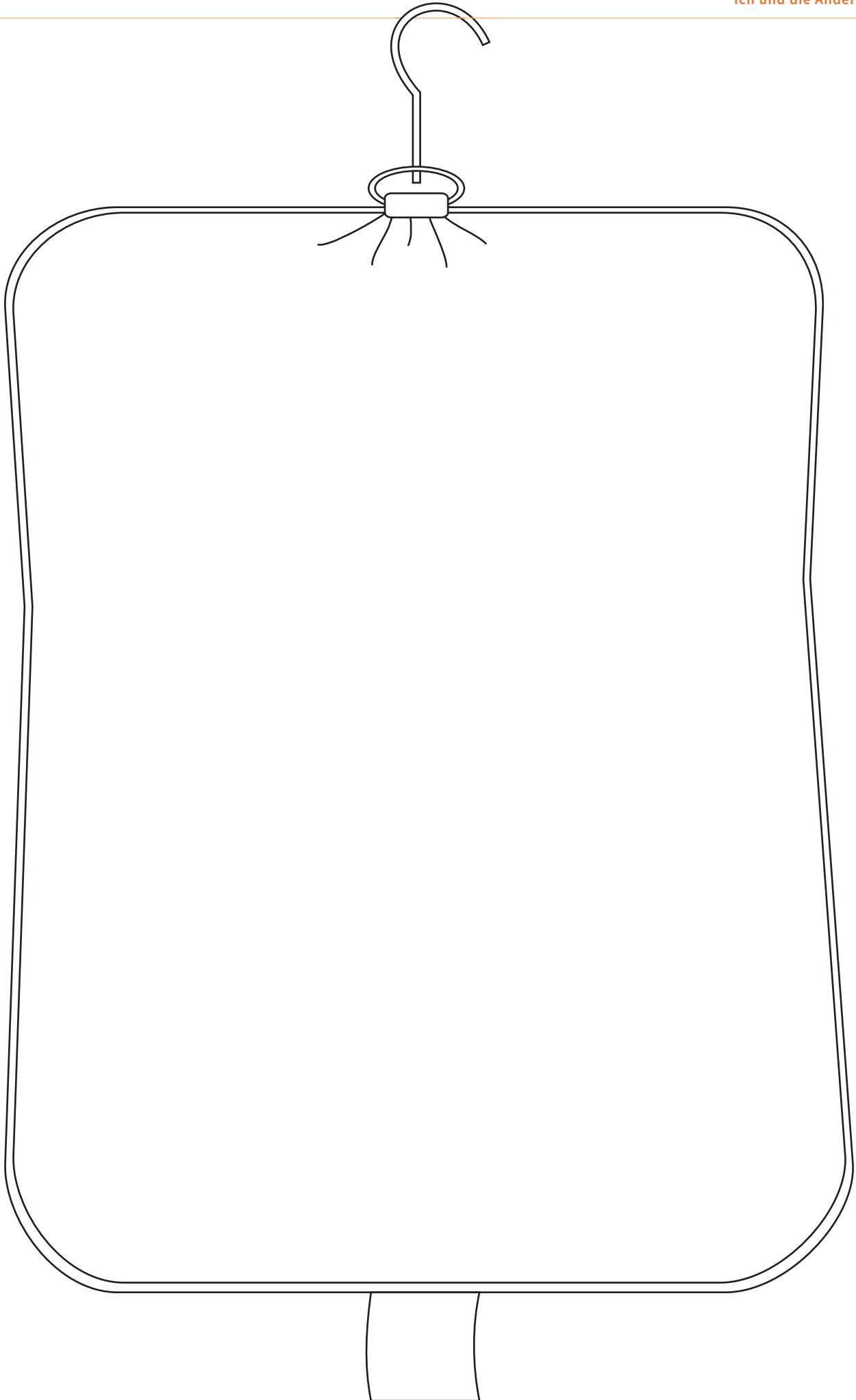


a) Zeichnen Sie die Dinge, die Sie mitnehmen möchten in den Kulturbeutel.

---

b) Erklären Sie den Inhalt Ihres Kulturbeutels.

---





#### 4. Aufgabe: Was ist Ihnen wichtig?



a) Lesen Sie die Begriffe.

b) Ordnen Sie die Begriffe nach ihrer Wichtigkeit  
in die Tabelle ein.

Schreiben Sie den wichtigsten Begriff in die erste Zeile,  
den am wenigsten wichtigen Begriff in die letzte Zeile.

Hilfsbereitschaft                      Disziplin  
  
Gemeinschaft                                      Toleranz  
  
Ehre                                      Selbstständigkeit  
  
Leistung                      Ehrlichkeit                                      Harmonie  
  
Offenheit                      Gerechtigkeit                      Bildung

|  |    |
|--|----|
|  | 12 |
|  | 11 |
|  | 10 |
|  | 9  |
|  | 8  |
|  | 7  |
|  | 6  |
|  | 5  |
|  | 4  |
|  | 3  |
|  | 2  |
|  | 1  |



# Ich und die Anderen

## 1. Aufgabe: Das bin ich!



a) Nennen Sie Ihren Vornamen, Ihren Nachnamen und evtl. Ihren Spitznamen.

b) Welche Geschichte hat Ihr Name? Erzählen Sie z. B.

- wo Ihr Name seinen Ursprung hat,
- welche Bedeutung Ihr Name hat,
- warum Sie diesen Namen bekommen haben,
- ob Sie Ihren Namen mögen und
- wie Sie gerne genannt werden wollen.

### Durchführungshinweis:

Die Teilnehmenden nennen reihum ihren Namen und erzählen, was sie mit ihrem Namen verbinden. Dabei kann, wenn gewünscht, auch von Erlebnissen aus dem Alltag, die mit dem Namen zusammenhängen, berichtet werden (z. B. wie andere Menschen auf den Namen reagieren, ob der Name häufig oder selten ist, ob er Spott hervorruft oder immer buchstabiert werden muss).

Am Ende der Übung schreibt jeder den Namen, mit dem er gerne angesprochen werden möchte, auf ein Schild. Nur dieser Name sollte bis zum Ende des Kurses von allen Teilnehmenden verwendet werden!

### Auswertungshinweis:

Diese Aufgabe eignet sich besonders gut für Gruppen, in denen die Teilnehmenden sich untereinander noch nicht gut kennen. Es bietet sich an, diese im Plenum durchzuführen. Aber auch für schon miteinander vertraute Gruppen bietet das Sprechen über die Namen Vorteile:

Die Lernenden erfahren auf diese Weise persönliche Geschichten sowie familiäre und kulturelle Hintergründe der anderen Kursteilnehmenden. Diese können das Bewusstsein dafür schärfen, wie wichtig Namen für die Identität und Individualität von Menschen sind. Dabei sollte erkannt werden, dass die richtige Verwendung und Aussprache eines Namens Respekt und Anerkennung vermitteln, die Auslassung oder bewusste Veränderung oder falsche Aussprache aber als Spott oder Geringschätzung empfunden werden. (Selbstverständlich kann eine falsche Aussprache auch den Hintergrund haben, dass einige Laute in der Zielsprache ungewohnt und aufgrund dessen phonetisch schwierig sind. Vor allem ältere Menschen tun sich hierbei oft schwer. Toleranz bedeutet Verständnis auf beiden Seiten.)

## 2. Aufgabe: Hier gehöre ich dazu! Hören Sie die Fragen. Ordnen Sie sich bei jeder Frage der Gruppe „Ich“ oder „Ich nicht“ zu.



### Durchführungshinweis:

Hängen Sie auf eine Seite des Raumes einen Zettel mit der Aufschrift „ICH“ und auf die andere Seite einen Zettel, auf dem „ICH NICHT“ notiert ist. Lesen Sie anschließend folgende Fragen vor:

- Wer steht gerne früh auf?
- Wer kann mehr als zwei Sprachen sprechen?
- Wer gehört einer Religionsgemeinschaft an?
- Wer hat mehr als zwei Geschwister?
- Wer treibt regelmäßig Sport?
- Wer spielt ein Instrument?
- Wer ist in Deutschland geboren?
- Wer lebt immer noch an dem Ort, wo er/sie auch geboren wurde?
- Wer hat eine Mutter, die in einem anderen Land geboren ist?
- Wer hat einen Vater, der in einem anderen Land geboren ist?
- Wer hat eine Großmutter, die in einem anderen Land geboren ist?
- Wer hat einen Großvater, der in einem anderen Land geboren ist?
- Wer fährt jedes Jahr in den Urlaub?
- Wer ist Vegetarier/in?
- Wer trinkt gerne Kaffee?
- Wer ist Linkshänder/in?

Die Teilnehmenden sollen sich bei jeder Frage zu dem Zettel mit der zutreffenden Antwort begeben. Es ist auch möglich, sich in der Mitte zwischen den Antworten zu positionieren, wenn die Frage nicht eindeutig zu beantworten ist.

Zur Auswertung der Übung (vgl. Landesjugendring NRW e. V. (o. J.)) sollten die Teilnehmenden folgende Fragen beantworten:

- War die Zuordnung zu einer Gruppe immer einfach?
- Wer hat sich häufiger in der kleineren und wer häufiger in der größeren Gruppe wiedergefunden? Bei welchen Fragen war dies überraschend? Wie hat es sich angefühlt, allein auf einer Seite zu stehen?
- Mit wem hatten die Teilnehmenden viele Übereinstimmungen, mit wem nicht?
- Wie ist es den Teilnehmenden ergangen, die sich nicht eindeutig positionieren konnten oder wollten? War dies einfach?

Möglich wäre auch eine Zwischenauswertung nach jeder Frage.

**Auswertungshinweis:**

Diese Übung dient dem besseren Kennenlernen der Kursteilnehmenden. Außerdem ist sie geeignet, um Verschiedenheit und Vielfältigkeit innerhalb der Lernengruppe wahrzunehmen. Dabei soll deutlich werden, dass Menschen gleichzeitig verschiedenen Gruppen angehören und dass sie dabei manchmal in der Mehrheit und manchmal in der Minderheit sind.

Bei der Auswertung wird zudem ein Bewusstsein dafür geschaffen, wie unterschiedlich Gruppen in der Gesellschaft bewertet werden. Ein Beispiel: In einer Studie (vgl. Koopmans/Veit/Yemane 2018 dem Abstract entnommen, siehe auch S. 35) konnte nachgewiesen werden, dass Bewerberinnen und Bewerber mit Migrationshintergrund auf dem Arbeitsmarkt gegenüber solchen ohne Migrationshintergrund diskriminiert werden. Dabei wurde auch festgestellt, dass dunkle Hautfarbe und muslimische Religionszugehörigkeit zu erheblichen Nachteilen bei einer Bewerbung führen.

**3. Aufgabe: Stellen Sie sich vor:**

**Sie werden demnächst in ein anderes Land ziehen.**

**Alles, was Ihnen in Ihrem bisherigen Leben wichtig war, packen Sie in Ihren Kulturbeutel.**

**a) Zeichnen Sie die Dinge, die Sie mitnehmen möchten in den Kulturbeutel.**

**b) Erklären Sie den Inhalt Ihres Kulturbeutels.**

**Durchführungshinweis:**

Weisen Sie darauf hin, dass in den Kulturbeutel auch Dinge eingepackt werden dürfen, die normalerweise dort nicht zu finden sind. Neben Gegenständen wie Büchern, Familienfotos, Kleidung und Erbstücken können auch Lebensmittel, Traditionen oder Werte mitgenommen werden. Einige Dinge sind sicher schwierig zu zeichnen. In diesem Fall ist es natürlich auch möglich, nur den Namen bzw. den Begriff zu notieren.

**Auswertungshinweis:**

Die Inhalte der Kulturbeutel werden sehr unterschiedlich aussehen. Zu erklären ist dies nicht nur mit den kulturellen und individuellen Unterschieden im Leben der Lernenden, sondern auch mit den ungleichen Vorstellungen darüber, was unter „Kultur“ zu verstehen ist. Für die folgenden Aufgaben ist es daher hilfreich, die Kulturbeutel für alle sichtbar an Stellwände oder die Tafel zu heften.

**4. Aufgabe: Was ist Ihnen wichtig?**

a) Lesen Sie die Begriffe.

b) Ordnen Sie die Begriffe nach ihrer Wichtigkeit  
in die Tabelle ein.

Schreiben Sie den wichtigsten Begriff in die erste Zeile,  
den am wenigsten wichtigen Begriff in die letzte Zeile.

**Durchführungshinweis:**

Bei dieser Übung geht es darum Werte-Hierarchien zu bilden. Dies soll jede/r zunächst auf seinem eigenen Arbeitsblatt durchführen. Im Anschluss werden die Punktzahlen der Begriffe (in der Tabelle am Ende jeder Zeile) aller Lernenden zusammengerechnet. Daraus ergibt sich eine Werte-Hierarchie der gesamten Gruppe, die jeder einzelne Lernende mit seiner eigenen Hierarchie vergleichen kann. Möglich ist es auch, die Lernenden in Kleingruppen darüber diskutieren zu lassen, in welcher Reihenfolge die Werte in die Tabelle eingetragen werden sollen.

Im Anschluss an diese Übung kann im Plenum darüber gesprochen werden, ob die Entscheidungsfindung schwer oder leicht war und woran das liegen könnte.

# Was ist „Kultur“?

1. Aufgabe: Menschen können den Begriff „Kultur“ sehr unterschiedlich verstehen.  
Um darüber reden zu können, muss aber allen klar sein, was gemeint ist.



a) Schreiben Sie auf: Was verstehen Sie unter „Kultur“?

b) Lesen Sie den Text.

## Der Begriff „Kultur“

Kultur kann verstanden werden als ein System  
von Vereinbarungen oder Regeln  
in einer Gruppe von Menschen.

Menschen können sich damit untereinander verständigen  
und ihre Umwelt verstehen.

Kulturelle Regeln erklären, wie Dinge funktionieren,  
beschrieben oder gedeutet werden.

Gleichzeitig beeinflusst die Kultur

wie die Mitglieder einer Gruppe wahrnehmen, denken, werten und handeln.

Wenn wir in Kontakt mit einer anderen Kultur kommen,  
erscheint sie uns meist fremd.

Dies liegt daran, dass sich die kulturellen Regeln von unseren unterscheiden.

Kultur hat auch eine wichtige soziale Funktion.

Sie verbindet die Mitglieder einer Gruppe miteinander  
und schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wer die kulturellen Regeln kennt und anwendet, wird von der Gruppe akzeptiert.

Wer sich entgegen dieser Regeln verhält,  
kann von der Gruppe ausgeschlossen,  
abgelehnt oder diskriminiert werden.

Kulturen bleiben nicht immer gleich,  
sondern verändern sich ständig.

Sie werden durch andere Kulturen beeinflusst.

In den meisten Gesellschaften gibt es zahlreiche kulturelle Gruppen.  
Welcher Kultur ein Mensch angehört, hat verschiedene Gründe:  
die Region, in der er lebt,  
die Gesellschaftsschicht, der er angehört,  
seine Religion und viele andere Faktoren sind hierfür entscheidend.

Menschen müssen die Regeln einer Kultur erlernen.  
Dies ist ein Prozess, der in der Kindheit beginnt.  
Hierbei spielen Familie, Schule, Partner, Freunde oder Arbeitskollegen  
eine wichtige Rolle.

**c) Beantworten Sie die Fragen zum Text schriftlich.**

Welche Funktionen hat Kultur?

---

---

---

Sie sind in einer Kultur fremd. Was kann Ihnen passieren?

---

---

---

Kann man sagen: Alle Italiener haben dieselbe Kultur?

---

---

---



2. Aufgabe: Eine Kultur ist wie ein Eisberg.



Nur die Spitze des Eisbergs ist sichtbar.

Der größere Anteil liegt unter der Oberfläche.

Welche Elemente von Kulturen sind sichtbar  
und werden bewusst wahrgenommen?

Welche sind unsichtbar und unbewusst?

a) Schreiben Sie die Begriffe über oder unter die Wasserlinie.

b) Fallen Ihnen weitere Begriffe ein? Schreiben Sie diese dazu.

religiöse Vorschriften – ~~Sprache~~ – Kleidung – Werte – Gesten – religiöse Symbole –

Bedeutung von Zeit – ~~Normen~~ – Zeigen von Emotionen – Speisen – Musik

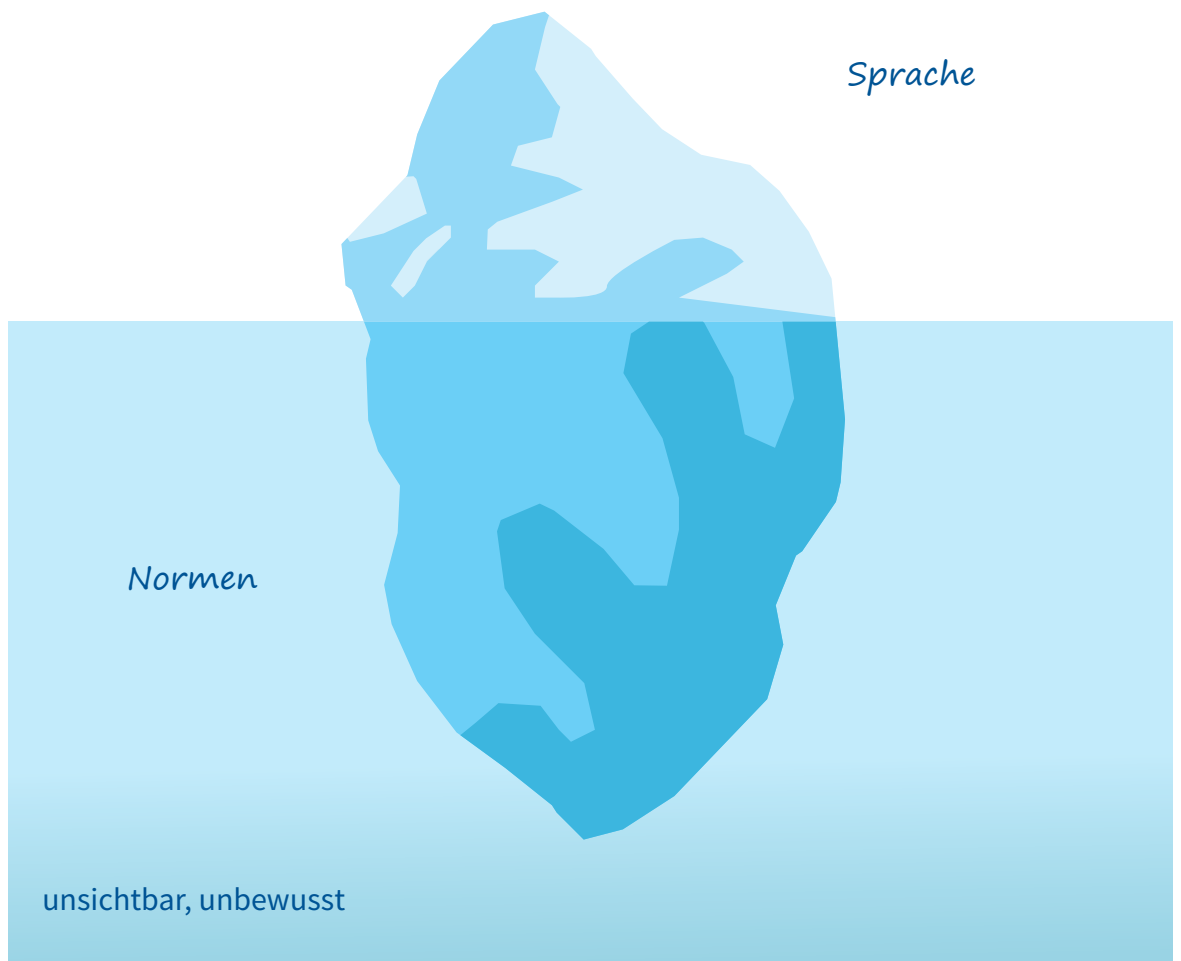
Rolle von Frau und Mann – Kunst – Umgang mit Macht – Bedeutung von Ehre

sichtbar, bewusst

*Sprache*

*Normen*

unsichtbar, unbewusst



**3. Aufgabe: Wir alle haben eine „Kulturelle Brille“ auf der Nase.**



- a) Sehen Sie sich die Bilder an.

---
- b) Beschreiben Sie, was Sie mit den Bildern verbinden.  
Vergleichen Sie Ihre Antworten.

---
- c) Besprechen Sie: Was könnte „Kulturelle Brille“ bedeuten?

---

# Was ist „Kultur“?

1. Aufgabe: Menschen können den Begriff „Kultur“ sehr unterschiedlich verstehen. Um darüber reden zu können, muss aber allen klar sein, was gemeint ist.



a) Schreiben Sie auf: Was verstehen Sie unter „Kultur“?

---

b) Lesen Sie den Text.

---

c) Beantworten Sie die Fragen zum Text schriftlich.

---

## Durchführungshinweis (zu a):

Der Frage, was die Lernenden unter Kultur verstehen, kann mit Hilfe einer Kartenabfrage nachgegangen werden. Dabei schreiben die Lernenden ihre Antworten in Einzelarbeit auf Moderationskarten. Diese werden eingesammelt und nach Themen an der Tafel/Metaplanwand angeordnet.

## Durchführungshinweis (zu b):

Kultur ist nicht leicht zu erklären. Der Text enthält daher viele Wörter, die Lernenden mit geringeren deutschen Sprachkenntnissen Schwierigkeiten bereiten könnten. Klären Sie die Bedeutung unbekannter Wörter am besten im Vorfeld.

## Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Abhängig vom Sprachniveau der Lernenden können Sie die Fragen zum Aufgabenteil c) selbst beantworten lassen, Antwortmöglichkeiten vorgeben, oder die Fragen mündlich in Partnerarbeit beantworten lassen.

## Lösungsvorschlag:

*Welche Funktionen hat Kultur?*

Mithilfe eines Systems aus Vereinbarungen und Regeln können die Mitglieder einer Kultur sich untereinander verständigen und ihre Umwelt verstehen. Kultur schafft außerdem ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

*Sie sind in einer Kultur fremd. Was kann Ihnen passieren?*

Wenn ich die Regeln der fremden Kultur nicht kenne, kann dies dazu führen, dass ich von der Gruppe ausgeschlossen, abgelehnt oder diskriminiert werde.

*Kann man sagen: Alle Italiener haben dieselbe Kultur?*

Nein. In einem großen Land wie Italien gibt es eine Vielzahl von Kulturen, die sich voneinander unterscheiden (siehe Auswertungshinweis).

### Auswertungshinweis:

Es ist möglich, dass die letzte Frage im Aufgabenteil c) eine lebhafte Diskussion auslösen wird, da Kultur nun einmal sehr unterschiedlich (auch kulturabhängig) definiert werden kann. Ein „Richtig“ oder „Falsch“ kann es aus diesem Grund bei Kulturdefinitionen nicht geben. Zu beachten ist aber, dass sich die Frage explizit auf den im Text beschriebenen Kulturbegriff bezieht, nach dem in den meisten Gesellschaften zahlreiche Kulturen existieren, da Kulturzugehörigkeit nicht nur mit der Nationalität einhergeht, sondern auch von Faktoren wie Religion oder Gesellschaftsschicht abhängig ist. Aus dieser Sicht wäre die Annahme von nur einer italienischen Kultur zu undifferenziert.

Besprechen Sie in diesem Zusammenhang: Eine oberflächliche Betrachtung verleitet dazu, Kulturen als homogene, voneinander abgrenzbare Einheiten zu sehen und ihnen damit die innere Heterogenität sowie die Wandelbarkeit und Prozesshaftigkeit abzusprechen (vgl. von Bose 2014: 11). Im Vergleich zu diesem geschlossenen, räumlich eingegrenzten Verständnis, werden Kulturen heutzutage immer häufiger als offene Strukturen angesehen, die durch Netzwerke mit anderen Kulturen verbunden sind. Migration und Kommunikation haben seit jeher Vermischungen und Beeinflussungen von Kulturen zur Folge gehabt. Mit Beginn der Globalisierung ist auch die Einschränkung von Kulturen auf Nationalstaaten oder geografische Regionen als veraltet anzunehmen. Kulturen können stattdessen als Lebenswelten wechselnder Größe und Zusammenstellung gesehen werden, die aufgrund der Mobilität und Kommunikationstechnologie unabhängig von Nationalstaaten bestehen. Die kulturelle Identität von Menschen ist an den Lebensprozess gekoppelt und damit auch veränderbar (vgl. Bolten 2007: 14 ff.).

2. Aufgabe:  Eine Kultur ist wie ein Eisberg. Nur die Spitze des Eisbergs ist sichtbar. Der größere Anteil liegt unter der Oberfläche. Welche Elemente von Kulturen sind sichtbar und werden bewusst wahrgenommen? Welche sind unsichtbar und unbewusst?

a) Schreiben Sie die Begriffe über oder unter die Wasserlinie.

---

b) Fallen Ihnen weitere Begriffe ein? Schreiben Sie diese dazu.

---

**Lösung:**

*sichtbar, bewusst:* Sprache, Kleidung, religiöse Symbole, Zeigen von Emotionen, Speisen, Kunst, Musik, Gesten

*unsichtbar, unbewusst:* religiöse Vorschriften, Werte, Bedeutung von Zeit, Rolle von Mann und Frau, Umgang mit Macht, Bedeutung von Ehre

**Auswertungshinweis:**

Das Eisbergmodell von Edward T. Hall macht deutlich, welche Anteile von Kultur auch für Kulturfremde nach außen hin sichtbar sind und welche Anteile verdeckt wirken.

Die sichtbaren, bewussten Symbole einer Kultur sind mit den Sinnen wahrnehmbar. Dazu gehören die Sprache und das Aussehen, materielle Artefakte wie religiöse/politische Symbole oder Einrichtungsgegenstände sowie das Verhalten und die Umgangsformen der Menschen.

Überwiegend unsichtbar und auch den Mitgliedern einer Kultur häufig unbewusst, bleiben Werte, Normen und Grundannahmen. Damit verbunden sind z. B. Bedeutungen, Erwartungen, Einstellungen, Vorschriften, Sitten, Gebräuche, Philosophie und Religion.

Allein vom Sichtbaren kann also nicht auf die Bedeutung von Symbolen oder Verhaltensweisen geschlossen werden.

**3. Aufgabe: Wir alle haben eine „Kulturelle Brille“ auf der Nase.**

- a) Sehen Sie sich die Bilder an.
- b) Beschreiben Sie, was Sie mit den Bildern verbinden.  
Vergleichen Sie Ihre Antworten.
- c) Besprechen Sie: Was könnte „Kulturelle Brille“ bedeuten?

**Durchführungshinweis:**

Schneiden Sie aus Zeitschriften Fotos von Menschen, Gegenständen und Symbolen aus (z. B. Mensch im Rollstuhl, Kirche, jugendlicher Punk, Bodybuilder, Nationalflaggen, Frau mit Kopftuch, Sportwagen, Moschee, Mönch im Gebet, Frau mit Zigarette im Café, tobende Kinder, zwei Jungen umarmen sich...). Heften Sie diese Fotos an eine Stellwand oder Tafel, und verteilen Sie entsprechend viele Moderationskarten an die Lernenden. Auf diese Karten schreiben die Lernenden in Stichpunkten, was sie mit den Bildern verbinden. Anschließend werden die Karten unter die dazugehörigen Fotos geheftet.

**Auswertungshinweis:**

Abhängig von der kulturellen Hetero- oder Homogenität der Lernendengruppe, werden die Antworten mehr oder weniger unterschiedlich ausfallen. Ziel dieser Übung ist es, zu verstehen, dass jeder Mensch eine unsichtbare „kulturelle Brille“ auf der Nase trägt, durch die er Mitmenschen und Umgebung selektiv wahrnimmt. Diese „kulturelle Brille“ ist ein Erklärungsmodell, mit dem der Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung verdeutlicht werden kann. Kein Mensch kann seine „kulturelle Brille“ absetzen. Wichtig ist aber, sich ihrer bewusst zu sein.

# Zusammenhänge zwischen Interkulturalität und Pflege

1. Aufgabe: Begegnen sich Angehörige unterschiedlicher Kulturen, kommt es häufig zu Problemen bei der Interaktion. Interaktion ist aufeinander bezogenes Handeln.



- a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

## Fallbeispiel:

Herr Korkmaz (74) ist an Lungenkrebs erkrankt.  
Eine Chemotherapie bleibt bei ihm ohne Erfolg.  
Danach verschlechtert sich sein Gesundheitszustand schnell.  
Der Tod von Herrn Korkmaz ist nur noch eine Frage der Zeit.

Für Ärzte und Pflegepersonal ist es schwierig,  
mit Herrn Korkmaz zu kommunizieren.  
Er spricht nur sehr schlecht Deutsch.  
Da kein professioneller Dolmetscher zur Verfügung steht,  
übersetzt der Sohn von Herrn Korkmaz das Gespräch mit dem Arzt.  
Der Arzt berichtet über den Gesundheitszustand  
und den bevorstehenden Tod von Herrn Korkmaz.  
Die anwesenden Verwandten fragen immer wieder  
nach Möglichkeiten der Behandlung.  
Der Arzt erklärt, dass die Situation ausweglos ist.  
Herr Korkmaz zeigt während des Gesprächs keinerlei Regung.  
Es ist nicht erkennbar, ob er verstanden hat, wie es um ihn steht.

Einige Zeit später wird klar,  
dass der Sohn Herrn Korkmaz nicht alles übersetzt hat.  
Dass er sterben wird, erfährt Herr Korkmaz erst,  
nachdem dann doch ein professioneller Übersetzer hinzugezogen wird.

Kurze Zeit später stirbt Herr Korkmaz.  
Die Familie ist sehr wütend.  
Sie beschuldigt die Ärzte,  
für den Tod von Herrn Korkmaz verantwortlich zu sein.  
Die Ärzte verstehen die Familie nicht.  
Sie haben Herrn Korkmaz doch darüber aufgeklärt,  
dass sie nichts mehr für ihn tun können.



**b) Beschreiben Sie die interkulturellen Probleme,  
die in dem Fallbeispiel geschildert werden.**

**c) Diskutieren Sie:**

- Was ist der Grund für die Probleme?
- Wie hätten die Probleme vermieden werden können?



**2. Aufgabe:** In der Pflege finden viele interkulturelle Begegnungen statt.

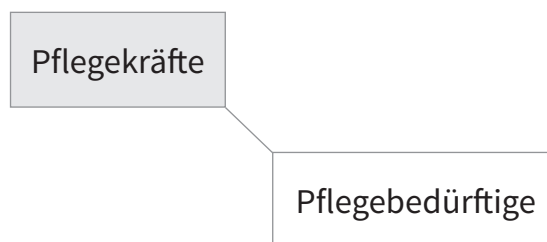


a) Wer interagiert in der Pflege mit wem? Vervollständigen Sie die Grafik.



b) Diskutieren Sie:

- Welche Probleme könnten dabei entstehen?
- Was sind die Ursachen für diese Probleme?



**3. Aufgabe:** Auch im Pfllegeteam treffen häufig unterschiedliche Kulturen aufeinander.



Was empfinden Sie bei der Zusammenarbeit mit Menschen aus anderen Kulturen als positiv, was als negativ?

Nennen Sie 3 positive und 3 negative Aspekte.

**Positive Aspekte:**

---

---

---

---

---

**Negative Aspekte:**

---

---

---

---

---

**4. Aufgabe:** Womit kann die interkulturelle Interaktion in der Pflege verbessert werden?



Führen Sie ein Brainwriting durch.

# Zusammenhänge zwischen Interkulturalität und Pflege

1. Aufgabe: Begegnen sich Angehörige unterschiedlicher Kulturen, kommt es häufig zu Problemen bei der Interaktion. Interaktion ist aufeinander bezogenes Handeln.



a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

b) Beschreiben Sie die interkulturellen Probleme, die in dem Fallbeispiel geschildert werden.

c) Diskutieren Sie:

- Was ist der Grund für die Probleme?
- Wie hätten die Probleme vermieden werden können?

## Durchführungshinweis:

Für den Aufgabenteil b) ist eine Partnerarbeit sinnvoll. Möglich wäre es aber auch, die interkulturellen Probleme mit Hilfe der Think-Pair-Share-Methode (→ Beiheft: 6.7 Unterrichtsmethoden) zu ermitteln.

Die Diskussion im Aufgabenteil c) wird im Plenum empfohlen.

## Auswertungshinweis:

Bei diesem Fallbeispiel (nach von Bose/Terpstra 2012: 123) werden zwei verschiedene Probleme kultureller Art geschildert:

Zum einen besteht ein Verständigungsproblem durch das Fehlen einer gemeinsamen Sprache.

Zum anderen zeigen sich hier unterschiedliche kulturelle und religiöse Standards, die ein Verstehen ebenfalls erschweren. Während in deutschen Krankenhäusern das Recht des Patienten, über seine gesundheitliche Situation aufgeklärt zu werden, ein medizinethisches Prinzip darstellt, kollidiert dieses mit den islamischen Richtlinien und religiösen Gefühlen von Muslimen. Den bevorstehenden Tod eines Menschen zu erwähnen, ist im Islam ein absolutes Tabu, da aus Sicht von Muslimen nur Allah über Leben und Tod bestimmt. Die Kommunikation hierüber hätte daher niemals so direkt stattfinden dürfen.

Was hätte also getan werden können, um eine Eskalation der Situation, wie sie beschrieben ist, zu verhindern?

- In jedem Fall hätte gleich zu Beginn ein professioneller Übersetzer hinzugezogen werden müssen. Die Familienangehörigen sind mit dem Überbringen einer solchen Nachricht überfordert.
- Ist die Religiosität des Patienten und seiner Familie bekannt, kann darüber nachgedacht werden, Kontakt zu einem Geistlichen (in diesem Fall zu einem Imam) aufzunehmen und mit diesem die Situation zu besprechen.

## 2. Aufgabe: In der Pflege finden viele interkulturelle Begegnungen statt.



a) Wer interagiert in der Pflege mit wem? Vervollständigen Sie die Grafik.

b) Diskutieren Sie:

- Welche Probleme könnten dabei entstehen?
- Was sind die Ursachen für diese Probleme?

### Durchführungshinweis:

Die Diskussion (Aufgabenteil b) kann in Kleingruppen oder im Plenum erfolgen. Um die Ursachen interkultureller Probleme herauszufinden, bietet sich auch ein Brainstorming (→ Beiheft: 6.7 Unterrichtsmethoden) an.

### Auswertungshinweis:

In der Pflegepraxis interagieren Pflegekräfte mit Pflegebedürftigen, mit anderen Pflegekräften, mit Angehörigen oder mit Mitarbeitern anderer Berufsgruppen (z. B. Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und -therapeuten). In allen diesen Beziehungen können kulturelle Unterschiede zu Problemen, vornehmlich zu Missverständnissen führen.

Missverständnisse entstehen häufig durch Sprachbarrieren, z. B. durch eine fehlende gemeinsame Sprache, ungenaue Übersetzung, unterschiedliche Regeln der indirekten und direkten Kommunikation oder fehlendes Wissen über Tabuthemen.

Missverständnisse entstehen aber auch durch kulturspezifische Unterschiede z. B.

- im Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Pflege,
- im Rollenverhalten als Patient (Ausdruck von Schmerz, Besuchsverhalten),
- im Rollenverhalten als Mann/Frau (Scham, Ehre, Schutz der Intimsphäre),
- in Religion und Spiritualität (z. B. Nahrungsmittel-, Hygiene-, Kleidungsvorschriften, Feiertage, Maßnahmen im Todesfall),
- in der Bedeutung von Zeit oder Hierarchien.

Auch Unsicherheit und Klischeevorstellungen können zu Interaktionsproblemen führen.

-  **3. Aufgabe:** Auch im Pflgeteam treffen häufig unterschiedliche Kulturen aufeinander. Was empfinden Sie bei der Zusammenarbeit mit Menschen aus anderen Kulturen als positiv, was als negativ? Nennen Sie 3 positive und 3 negative Aspekte.

#### Durchführungshinweis:

Hier sind die Lernenden angehalten, ihre sicher vielfältigen Erfahrungen aus der Zusammenarbeit mit anderskulturellen Kollegen zu reflektieren. Es geht dabei nicht nur um Tätigkeiten im Pflegebereich. Dies lässt sich am besten in Kleingruppen oder in Partnerarbeit bewerkstelligen. Da anzunehmen ist, dass bei vielen Menschen negative Erlebnisse präsenter als positive sind, sollten die Punkte im Anschluss im Plenum zusammengetragen werden.

#### Auswertungshinweis:

Positive Aspekte: Interkulturelle Zusammenarbeit

- fördert die soziale Kompetenz der Teammitglieder
- fördert die Kreativität und Innovation,
- steigert die Aufmerksamkeit und Sensibilität,
- erhöht die Toleranz und Flexibilität und
- trägt zu einer größeren Anzahl an Lösungsansätzen bei.

Negative Aspekte: Bei der interkulturellen Zusammenarbeit kann es zu Interaktionsproblemen kommen. Diese werden z. B. ausgelöst durch

- Missverständnisse aufgrund von Sprachproblemen (Hemmungen beim Sprechen, Überhören wichtiger Inhalte aufgrund von Übersetzungsleistungen, Schwierigkeiten beim Ausfüllen schriftlicher Dokumentationen),
- divergierende Wertvorstellungen und Verhaltensweisen (Konfliktbereitschaft vs. Konfliktvermeidung, Sach- vs. Beziehungsorientiertheit, Umgang mit Kritik, Bedeutung von Respekt),
- abwertende Vorurteile aufgrund von ethnischen Merkmalen und
- Unterschiede im Berufs- und Pflegeverständnis.

#### 4. Aufgabe: Womit kann die interkulturelle Interaktion in der Pflege verbessert werden? Führen Sie ein Brainwriting durch.



##### Durchführungshinweis:

Das Brainwriting oder die 653-Methode ist eine Variante des Brainstormings. Dabei erhalten 6 Lernende (abhängig von der Gruppengröße auch mehr oder weniger) ein Blatt Papier mit einer Tabelle mit drei Spalten und sechs Zeilen (siehe unten). In einer Bearbeitungszeit von ca. 5 Minuten formuliert jede/r Lernende 3 Ideen und schreibt diese in die erste Zeile der Tabelle. Dann wird das Blatt weitergereicht. Die/der Nächste versucht die Ideen in der nächsten Zeile aufzugreifen, zu ergänzen oder weiterzuentwickeln. Die Tabellen werden solange weitergegeben bis jede/r Lernende jedes Blatt bearbeitet hat (vgl. Reich 2007: Methodenpool). Sammeln Sie die Tabellen zum Schluss ein, lassen Sie die Ideen aber unkommentiert. Sie können im Verlauf der folgenden Stunden ggf. noch einmal darauf zurückkommen.

| 1. Idee                                                                                          | 2. Idee | 3. Idee |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Idee Lerner 1<br>(z. B. Bilder zum besseren Verstehen nutzen)                                    | ...     | ...     |
| Erweiterung Lerner 2<br>(z. B. Pflegekräfte tragen Karten mit Piktogrammen o. ä. immer bei sich) |         |         |
|                                                                                                  |         |         |
|                                                                                                  |         |         |
|                                                                                                  |         |         |
|                                                                                                  |         |         |
|                                                                                                  |         |         |

**Auswertungshinweis:**

Mit Hilfe dieser Methode können viele Ideen in einer relativ kurzen Zeit entstehen. Alle Lernenden können sich dabei einbringen und ihre Problemlösefähigkeit unter Beweis stellen. Sie erhalten zudem durch die anderen Lernenden sofortiges Feedback.





|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Interkulturelle Herausforderungen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Baustein:</b>      | <b>2. Transkulturelle Kompetenz in der Pflege</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transkulturelle Kompetenz in der Pflege</li> <li>• Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden</li> <li>• Hintergrundwissen: Migration, Fremdsein und Gesundheit</li> <li>• Hintergrundwissen: Rassismus und Diskriminierung</li> <li>• Hintergrundwissen: Religion und Spiritualität</li> <li>• Hintergrundwissen: Das soziale Netzwerk von Pflegebedürftigen</li> <li>• Hintergrundwissen: Krankheit und Pflege in unterschiedlichen Kulturen</li> <li>• Empathie und Verstehen: Transkulturelle Kommunikation in der Pflege</li> <li>• Empathie und Verstehen: Die transkulturelle Pflegeanamnese</li> </ul> |

#### Lernziele

##### Fachkompetenz: Die Lernenden

- beschreiben den Begriff der transkulturellen Kompetenz.
- unterscheiden und beschreiben die Begriffe Stereotyp und Vorurteil.
- beschreiben die fünf idealtypischen Phasen eines Kulturschocks.
- beschreiben Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Flucht, Bildung und Verhalten.
- unterscheiden und beschreiben die Begriffe Rassismus und Diskriminierung.
- nennen Gründe für Diskriminierung.
- unterscheiden und erklären die individuelle, institutionelle und gesellschaftliche Ebene, auf denen Diskriminierung stattfinden kann.
- unterscheiden und erklären Merkmale soziozentrierter und individuumzentrierter Gesellschaften.
- formulieren „Türöffner“ zur Eröffnung eines Gesprächs.
- beschreiben, was subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte sind.
- sind sich bewusst, dass Menschen unterschiedlich mit Schmerz umgehen.
- erklären, dass die kulturellen Vorstellungen eines Menschen die Sicht auf Pflege prägen.
- beschreiben Möglichkeiten der Verständigung mit anderssprachigen Menschen.
- unterscheiden und erklären den indirekten und direkten Kommunikationsstil.
- beschreiben Tipps zur Kommunikation mit Menschen, die indirekt kommunizieren.
- beschreiben die Bedeutung der Pflegeanamnese für den Pflegeprozess und mögliche Herausforderungen bei der Anamnese von Menschen mit einer anderen kulturellen Prägung.
- erklären die zehn Themenbereiche der transkulturellen Anamnese.
- beschreiben, welche Folgen eine fehlerhafte Anamnese haben kann und wie sie verhindert werden kann.

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren ihre Einstellung zu Fremden und sind sich der Stereotypen bewusst.</li> <li>• sind sich bewusst, dass Offenheit, Aufmerksamkeit und Respekt im Umgang mit religiösen Bedürfnissen von Pflegebedürftigen notwendig sind.</li> <li>• ordnen sich der sozio- oder individuumzentrierten Gesellschaft zu und begründen ihre Entscheidung.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln gemeinsam konkrete Maßnahmen gegen individuelle und institutionelle Diskriminierung.</li> <li>• besprechen gemeinsam die Bedeutung von Religion für Menschen.</li> <li>• beschreiben gemeinsam Rituale, Speisevorschriften und Feiertage unterschiedlicher Religionen.</li> <li>• erarbeiten gemeinsam Fragen für ein Anamnesegespräch.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transkulturelle Kompetenz</li> <li>• Diskriminierung</li> <li>• Subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte</li> <li>• direkter und indirekter Kommunikationsstil</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Grundlagen der Kommunikation einführen oder wiederholen (Modul Kommunikation, INA-Pflege-Toolbox 1) (LE 1 und LE 8)</li> <li>• Rollenspiele zu Personenmerkmalen (LE 2)</li> <li>• Formulierungshilfen für die Beschreibung von Diagrammen (LE 3)</li> <li>• ggf. den Youtube-Film “The DNA journey“ mit deutschem Untertitel zeigen (LE 4)</li> <li>• Diagrammarbeit zu den Weltreligionen (LE 5)</li> <li>• Rollenspiel zu Interaktion von Menschen unterschiedlicher Herkunft (LE 8)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Zeithorizont: ca. 12 ½ Zeitstunden</b></p> <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fünf Moderationskarten je Lernenden zur Verfügung stellen (LE 1)</li> <li>• Rollenkarten mit verschiedenen Personenbeschreibungen vorbereiten und Moderationskarten für “typisch deutsche“ Eigenschaften (LE 2)</li> <li>• 3 DIN-A3-Blätter im Querformat mit je einem der Begriffe: Flucht oder Vertreibung, Bildung, Verhalten vorbereiten (LE 3)</li> <li>• ggf. Internetzugang und Beamer für den Youtube-Film zur Verfügung stellen (LE 4)</li> <li>• ggf. Formulierungshilfen für eine Bildbeschreibung besprechen (vgl. Modul Prophylaxe, 2. Baustein)</li> <li>• Moderationskarten bereitstellen (LE 7)</li> <li>• Rollenkarten für die Lernenden kopieren (LE 8)</li> <li>• Graphik zur direkten und indirekten Kommunikation kopieren und Moderationskarten mit unterschiedlichen Ländernamen vorbereiten (vgl. Durchführungshinweis zur Aufgabe 4 (LE 8)</li> </ul> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Didaktisch-methodische Hinweise</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Wörterbücher bereitstellen oder Internetrecherche ermöglichen für die Textarbeit zum Umgang mit Nähe und Distanz in der Pflege (LE 9)</li> <li>• zehn Themenbereiche der transkulturellen Anamnese kopieren und ausschneiden (LE 9)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>weiterführende Hinweise</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur transkulturellen Kompetenz:<br/>Lenthe, Ulrike (2016): Transkulturelle Pflege. Kulturspezifische Faktoren erkennen – verstehen – integrieren. 2. Auflage. Facultas: Wien.<br/>Domenig, Dagmar (2007): Transkulturelle Kompetenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe. 2. Auflage. Hans Huber: Bern.</li> <li>• Zu individualistischen und kollektivistischen Kulturen:<br/>Hofstede, Geert/Hofstede, Gert Jan/Minkov, Michael (2017): Lokales Denken, globales Handeln: interkulturelle Zusammenarbeit und globales Management. 6. Auflage. Dtv: München.</li> </ul> |



# Transkulturell kompetent und sensibel sein

**1. Aufgabe:** Sie sind Pflegehilfskraft im Pflegeheim „Am Markt“.

Als Sie aus dem Urlaub kommen,  
ist Frau Kumari in das Zimmer 214 eingezogen.

Von Ihren Kollegen wissen Sie, dass sie Inderin ist.



- a) Sie betreten das erste Mal Frau Kumaris Zimmer.  
Was geht Ihnen vor der Begegnung durch den Kopf?  
Schreiben Sie Ihre Gedanken in die Denkblasen.





- b) Welche Fähigkeiten brauchen Sie, um mit Frau Kumari kompetent umgehen zu können? Schreiben Sie 5 Fähigkeiten auf.

---

---

---

---

---

## 2. Aufgabe: Was ist transkulturelle Kompetenz?



- a) Schneiden Sie die Begriffe aus.
- b) Ordnen Sie die Begriffe den Erklärungen zu.

|                 |
|-----------------|
| Empathie        |
| Interaktion     |
| Selbstreflexion |
| Kommunikation   |
| Migration       |
| Konzept         |



|                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Plan, Programm für ein Vorhaben;<br>Idee, Ideal                                       |  |
| Verständigung zwischen Menschen,<br>v. a. mit Hilfe von Sprache und Zeichen           |  |
| Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die<br>Einstellungen anderer Menschen einzufühlen |  |
| Abwanderung in ein anderes Land,<br>eine andere Gegend                                |  |
| aufeinander bezogenes Handeln<br>von 2 oder mehr Personen                             |  |
| Nachdenken über sich selbst                                                           |  |

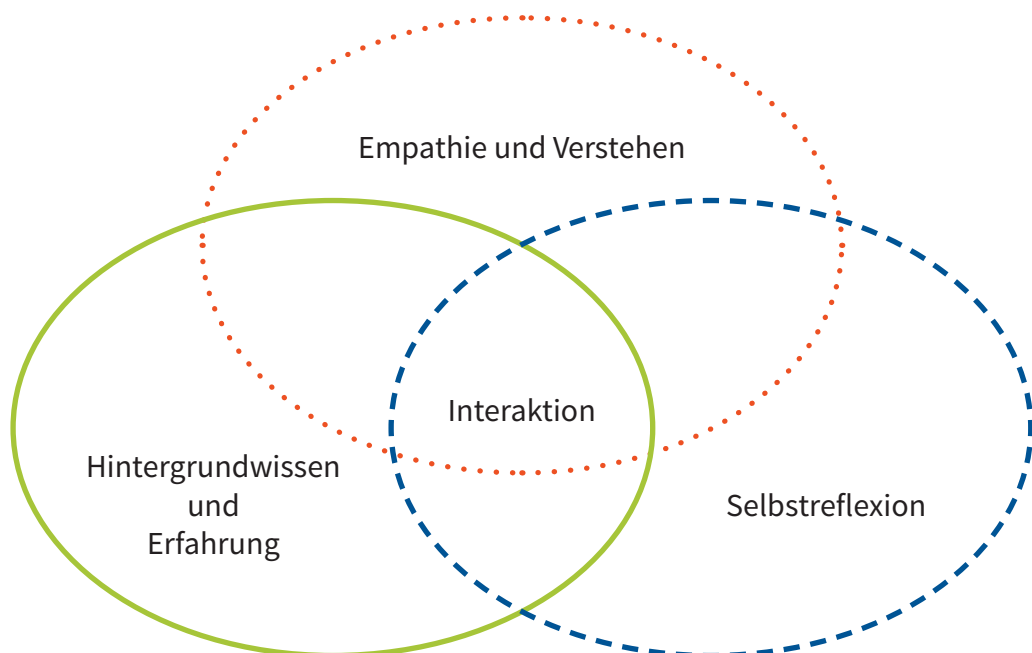


- c) Sehen Sie sich das Modell der transkulturellen Kompetenz an und lesen Sie den Text.



- d) Vervollständigen Sie die Lücken im Text mit Hilfe des Modells.  
Achtung: Einige Wörter müssen mehrfach eingetragen werden!

### Modell der transkulturellen Kompetenz



Beim Konzept der transkulturellen Kompetenz steht die Fähigkeit zur \_\_\_\_\_ im Mittelpunkt.  
\_\_\_\_\_ ist Handeln, das sich auf einen anderen Menschen bezieht.  
Sprachliche Kommunikation ist die häufigste Form  
der \_\_\_\_\_ von Menschen.  
Im Pflegebereich ist mit \_\_\_\_\_ die Beziehung  
zwischen den an der Pflege beteiligten Menschen gemeint.  
Um mit ungewohnten Verhaltensweisen umgehen zu können,  
braucht man zunächst \_\_\_\_\_ .  
Das bedeutet, dass man über sich selbst nachdenken muss.  
Jeder Mensch wird durch die eigene Kultur meist unterbewusst geprägt.  
Er hält seine Sicht auf die Welt für richtig und wahr.  
Man muss sich daher bewusst machen, woher die eigene Sichtweise kommt.  
Erst dann ist es möglich, auch andere Menschen zu verstehen.  
Es ist leichter, andere Sichtweisen zu verstehen,  
wenn man \_\_\_\_\_  
und \_\_\_\_\_ hat.  
Dabei ist es nicht notwendig, über jede Kultur Bescheid zu wissen.  
Vielmehr sind generelle Kenntnisse wichtig, z. B. über:  
Migration, Rassismus, Organisation von Familien, Konzepte zu Gesundheit und  
Krankheit sowie Kommunikation.  
Mit diesem Wissen ist man in der Lage, die richtigen Fragen zu stellen  
und die Antworten richtig zu beurteilen.  
Für die Kommunikation mit Menschen aus anderen Kulturen  
sind \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ besonders wichtig.  
\_\_\_\_\_ heißt in diesem Zusammenhang, aufgeschlossen zu sein  
und Fremden gegenüber Interesse zu zeigen.  
Es bedeutet auch, anderes Verhalten zu akzeptieren und zuzulassen.  
Zum \_\_\_\_\_ sind Techniken der Kommunikation nötig.  
Nur die Pflegebedürftigen selbst können Ihnen sagen, wie es ihnen geht  
und wodurch ihr Zustand beeinflusst wird.  
Wichtig ist aber auch zu erkennen: Man kann nicht alles verstehen!





- e) Ordnen Sie die in 1b) gefundenen Fähigkeiten den Bereichen der transkulturellen Kompetenz zu. Schreiben Sie die Begriffe mit Strichen an das Modell.

3. Aufgabe: Wie kann transkulturelle Kompetenz in der Pflegepraxis umgesetzt werden?



- a) Lesen Sie die Definition von Transkultureller Kompetenz in der linken Spalte der Tabelle.
- b) Schreiben Sie die Bedeutung der fett gedruckten Wörter in die rechte Spalte der Tabelle.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>„Transkulturelle Kompetenz</p> <p>ist die <b>Fähigkeit</b>,</p> <p><b>individuelle</b> Lebenswelten</p> <p>in besonderen Situationen</p> <p>und unterschiedlichen <b>Kontexten</b></p> <p>zu <b>erfassen</b>,</p> <p>zu verstehen</p> <p>und <b>entsprechende</b>,</p> <p>angepasste <b>Handlungsweisen</b></p> <p>daraus <b>abzuleiten</b>.“</p> | <p><i>etwas tun können</i></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|



c) Aus der Definition lassen sich 3 Handlungsansätze ableiten.

Lesen Sie die Handlungsansätze

und die konkreten Möglichkeiten, diese umzusetzen.

d) Zu welchem Handlungsansatz passen

die Handlungsmöglichkeiten?

Markieren Sie die Handlungsmöglichkeiten mit rot (1), blau (2)

oder grün (3).

**1** Ich **erfasse** die individuelle Lebenswelt der Pflegebedürftigen.

**2** Ich **verstehe** die individuelle Lebenswelt der Pflegebedürftigen.

**3** Ich **passe mein Handeln** an die individuelle Lebenswelt der Pflegebedürftigen **an**.

transkulturelle Anamnese  
durchführen

sich Hintergrundwissen  
aneignen

dem Aufbau der  
therapeutischen Beziehung  
besondere Aufmerksamkeit  
schenken

eine neutrale, professionelle  
Haltung einnehmen

Fachwissen anwenden

die Verständigung  
sicherstellen

empathisch auf die  
Pflegebedürftigen zugehen

sich an den Bedürfnissen der  
Pflegebedürftigen orientieren

die Vertrauensbeziehung  
sicherstellen

4. Aufgabe: Transkulturelle Kompetenz ist ein andauernder Lernprozess.



Sie entwickelt sich mit jeder Begegnung weiter.

Um kulturell kompetent zu werden,

sollten Sie sich zu 5 Bereichen immer wieder Fragen stellen.

a) Lesen Sie die Bereiche und die dazu passenden Fragen.

b) Formulieren Sie je eine konkrete Frage  
zum Fallbeispiel der 1. Aufgabe.  
Schreiben Sie die Fragen auf.

**Wunsch nach kultureller Erkenntnis:**

Was motiviert mich, transkulturell kompetent zu werden?

*Habe ich selbst den Wunsch Frau Kumari zu verstehen*

*oder versuche ich das nur, weil es von mir erwartet wird?*

**Kulturelles Bewusstsein:**

Ist mir mein eigener kultureller Hintergrund bewusst?

**Kulturelles Wissen:**

Was weiß ich über andere Kulturen?

**Kulturelle Fertigkeit:**

Bin ich dazu in der Lage, die notwendigen Daten des Pflegebedürftigen zu sammeln?

**Kulturelle Begegnungen:**

Wie viele direkte Begegnungen hatte ich mit Menschen einer bestimmten Kultur?



# Transkulturell kompetent und sensibel sein

## Hinweis zur Lerneinheit:

Der hier verwendete Begriff „transkulturell“ muss von den ebenfalls häufig genutzten Begriffen „multikulturell“ und „interkulturell“ abgegrenzt werden. Denn obwohl alle drei Begriffe mit der Begegnung verschiedener Kulturen zu tun haben, gibt es Unterschiede. „Multikulturalität“ bezeichnet einen Zustand des friedlichen Nebeneinanders verschiedener Kulturen. Die Kulturen werden hierbei als eigenständig betrachtet. „Interkulturalität“ meint das Interagieren von Kulturen und analysiert die Probleme, die dabei entstehen können. Auch hierbei werden Kulturen als getrennt voneinander gesehen. „Transkulturalität“ stellt hingegen das Verbindende und die Gemeinsamkeiten von Kulturen in den Fokus. Die Existenz fester Kulturgrenzen wird als veraltet (→ BS 1, LE 2: Was ist „Kultur“?), Durchdringungen und Mischungen von Kulturen als selbstverständlich angesehen.

- 1. Aufgabe:** Sie sind Pflegehilfskraft im Pflegeheim „Am Markt“. Als Sie aus dem Urlaub kommen, ist Frau Kumari in das Zimmer 214 eingezogen. Von Ihren Kollegen wissen Sie, dass sie Inderin ist.



- a) Sie betreten das erste Mal Frau Kumaris Zimmer.  
Was geht Ihnen vor der Begegnung durch den Kopf?  
Schreiben Sie Ihre Gedanken in die Denkblasen.

---

- b) Welche Fähigkeiten brauchen Sie,  
um mit Frau Kumari kompetent umgehen zu können?  
Schreiben Sie 5 Fähigkeiten auf.

---

## Durchführungshinweis:

Aufgabenteil a) dient der Selbstreflexion und sollte daher allein bearbeitet werden. Gestalten Sie den Aufgabenteil b) hingegen als Kartenabfrage: Teilen Sie dazu an die Lernenden fünf Moderationskarten aus. Hierauf sollte jede/r für sich die Fähigkeit notieren, die sie/er im Umgang mit Frau Kumari als notwendig erachtet. Sammeln Sie diese Karten im Anschluss an der Tafel. Clustern und besprechen Sie die genannten Fähigkeiten dann im Plenum.

Lassen Sie die Begriffe an der Tafel stehen. Sie benötigen sie für die 2. Aufgabe.

**Lösungsvorschlag (zu b):**

- sprachliche Kompetenzen (Fremdsprachenkenntnisse, nonverbale Ausdrucksweisen, unterschiedliche Kommunikationsstile)
- Hintergrundwissen (über die fremde aber auch über die eigene Kultur, über Migration und migrationsspezifische Lebenswelten, über Rassismus und Diskriminierung, über unterschiedliche Gesundheits- und Krankheitskonzepte)
- Erfahrung im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen
- Empathie
- Sensibilität
- Offenheit
- Toleranz
- Wertschätzung kultureller Vielfalt
- Respekt
- Flexibilität
- Konfliktfähigkeit

**2. Aufgabe: Was ist transkulturelle Kompetenz?**

- Schneiden Sie die Begriffe aus.**  
\_\_\_\_\_
- Ordnen Sie die Begriffe den Erklärungen zu.**  
\_\_\_\_\_
- Sehen Sie sich das Modell der transkulturellen Kompetenz an und lesen Sie den Text.**  
\_\_\_\_\_
- Vervollständigen Sie die Lücken im Text mit Hilfe des Modells der transkulturellen Kompetenz.**  
\_\_\_\_\_
- Ordnen Sie die in der 1. Aufgabe gefundenen Fähigkeiten den Bereichen der transkulturellen Kompetenz zu. Schreiben Sie die Begriffe mit Strichen an das Modell.**  
\_\_\_\_\_

**Durchführungshinweis:**

Der Text in Aufgabenteil d) enthält eine Vielzahl von Substantiven, die das Verstehen u. U. erschweren. Aus diesem Grund wurde eine Zuordnungsübung vorgeschaltet, in der einige dieser komplizierten Begriffe erklärt werden.

Bei den Aufgabenteilen c) und d) gilt es Textinhalt mit grafischer Darstellung zusammenzubringen. In einem ersten Schritt sollen die Begriffe aus der Grafik an die richtigen Stellen im Text eingefügt werden. Dies erleichtert es den Lernenden, die Grafik besser zu verstehen und sich zugleich den komplexen Textinhalt besser zu erschließen.

In einem zweiten Schritt sollen die Lernenden versuchen, die in der 1. Aufgabe gefundenen Fähigkeiten den Dimensionen der transkulturellen Kompetenz richtig zuzuordnen.

Zu Beginn dieser Übung wäre es sinnvoll, im Plenum den Begriff „Kompetenz“ zu erklären. Im Anschluss bietet sich auch die Möglichkeit, die transkulturelle Kompetenz als einen Teilaspekt der (beruflichen) Handlungskompetenz näher zu beleuchten und die Dimensionen der transkulturellen Kompetenz mit den Begriffen „Sachkompetenz“ (bzw. Fachkompetenz), „Selbstkompetenz“ und „Sozialkompetenz“ zusammenzubringen (Begriffserklärungen finden Sie z. B. hier: Baur-Enders et al. 2012: Lehrbuch Altenpflege, 1130 f.).

**Lösung:**

Interaktion | Interaktion | Interaktion | Interaktion | Selbstreflexion | Hintergrundwissen | Erfahrungen | Empathie | Verstehen | Empathie | Verstehen

**Auswertungshinweis:**

Das hier dargestellte Modell der transkulturellen Kompetenz von Dagmar Domenig wurde entsprechend der Zielgruppe adaptiert (vgl. Domenig 2007: 175). Dabei wurden der Kompetenzbereich „narrative Empathie“ zum besseren Verständnis in „Empathie und Verstehen“ umbenannt und die Schnittmengen zwischen den Bereichen der transkulturellen Kompetenz nicht näher bezeichnet.

**3. Aufgabe: Wie kann transkulturelle Kompetenz in der Pflegepraxis umgesetzt werden?**

- a) Lesen Sie die Definition von Transkultureller Kompetenz in der linken Spalte der Tabelle.
- b) Schreiben Sie die Bedeutung der fett gedruckten Wörter in die rechte Spalte der Tabelle.
- c) Aus der Definition lassen sich 3 Handlungsansätze ableiten. Lesen Sie die Handlungsansätze und die konkreten Möglichkeiten, diese umzusetzen.
- d) Zu welchem Handlungsansatz passen die Handlungsmöglichkeiten? Markieren Sie die Handlungsmöglichkeiten mit rot (1), blau (2) oder grün (3).

**Durchführungshinweis:**

Aufgabenteil a) kann abhängig von der Sprachkompetenz der Lernenden in Partnerarbeit oder im Plenum durchgeführt werden. Beim Aufgabenteil d) bietet sich hingegen eine Gruppenarbeit an.

**Lösungsvorschlag (zu b):**

Fähigkeit – etwas tun können

individuell – auf einen einzelnen Menschen zugeschnitten, einem Einzelnen gehörend

Kontext – (Gedanken-, Sinn-, Sach- und Situations-)Zusammenhang

erfassen – einen umfassenden Eindruck von etwas erhalten, das Wesentliche einer Sache verstehen und begreifen

entsprechend – angemessen, im richtigen Verhältnis stehend

Handlungsweise – Art und Weise, wie jemand in einer bestimmten Situation handelt

ableiten – eine Schlussfolgerung ziehen, auf etwas zurückführen



**Lösung (zu d):**

- Erfassen der Lebenswelt: die Verständigung sicherstellen, transkulturelle Anamnese durchführen, dem Aufbau der therapeutischen Beziehung besondere Aufmerksamkeit schenken
- Verstehen der Lebenswelt: empathisch auf die Pflegebedürftigen zugehen, eine neutrale, professionelle Haltung einnehmen, die Vertrauensbeziehung sicherstellen, sich Hintergrundwissen aneignen
- Handeln anpassen: sich an den realen Bedürfnissen der Pflegbedürftigen orientieren, Fachwissen anwenden

**Hinweis zur Sprachförderung::**

Lassen Sie die Lernenden für sich eine Merkliste schreiben: Dabei sollen die stichpunktartigen Handlungsmöglichkeiten in vollständige Sätze umgewandelt werden, z. B. „Ich gehe empathisch auf die Pflegebedürftigen zu.“

**4. Aufgabe: Transkulturelle Kompetenz ist ein andauernder Lernprozess.**

Sie entwickelt sich mit jeder Begegnung weiter.

Um kulturell kompetent zu werden,  
sollten Sie sich zu 5 Bereichen immer wieder Fragen stellen.

a) Lesen Sie die Bereiche und die dazu passenden Fragen.

---

b) Formulieren Sie je eine konkrete Frage  
zum Fallbeispiel der 1. Aufgabe.  
Schreiben Sie die Fragen auf.

---

**Lösungsvorschlag:**

Wunsch nach kultureller Erkenntnis: Habe ich selbst den Wunsch Frau Kumari zu verstehen oder versuche ich das nur, weil es von mir erwartet wird?

Kulturelles Bewusstsein: Habe ich Vorurteile gegenüber Indern?

Kulturelles Wissen: Kenne ich die Weltanschauung von Frau Kumari und weiß ich wie sie lebt?

Kulturelle Fertigkeit: Bin ich dazu in der Lage, Frau Kumari Fragen zu stellen, die bei ihr keinen Ärger, keine Scham oder Angst auslösen?

Kulturelle Begegnungen: Habe ich eine stereotype Vorstellung von Indern, weil ich noch nicht vielen persönlich begegnet bin?

**Auswertungshinweis:**

Diese Aufgabe basiert auf dem Vulkan-Modell der kulturellen Kompetenz in der Pflege von Josepha Campinha-Bacote. Sie empfiehlt, die eigene Kompetenz immer wieder zu hinterfragen. Hierzu entwickelte sie die Gedächtnisstütze „ASKED“ aus den Anfangsbuchstaben der Begriffe Awareness, Skill, Knowledge, Encounters und Desire (vgl. Lenthe 2016: 168 ff.). Diese Begriffe entsprechen den in dieser Aufgabe genannten Bereichen.

# Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden

## 1. Aufgabe: Wen sehen Sie hier?



a) Beschreiben Sie die Person in Stichpunkten.

Schreiben Sie z. B.:

- ihren Namen
- ihren Geburtsort
- ihren Beruf
- ihre Lebensgeschichte

b) Stellen Sie die Person auf Ihrem Foto vor.

Auf meinem Foto sehe ich...

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Aufgabe: Sich bewegen wie...



Aufgabe Darstellende:

Sie erhalten eine Rollenkarte.



Wenn Sie angetippt werden,  
bewegen Sie sich, wie die Person auf der Karte.

Aufgabe Zuschauende:

Beobachten Sie das Rollenspiel.

Machen Sie sich Notizen:

Wer wurde dargestellt?

### 3. Aufgabe: Was ist für Sie „typisch deutsch“?



a) Schreiben Sie 5 Eigenschaften auf Karten.



b) Stellen Sie Ihre Karten der Gruppe vor.

c) Schreiben Sie die am häufigsten genannten Eigenschaften in die Tabelle.

d) Kreuzen Sie an: Welche Eigenschaften treffen auf Sie selbst zu?

| Eigenschaften | trifft auf mich zu | trifft nicht auf mich zu |
|---------------|--------------------|--------------------------|
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |
|               |                    |                          |

#### 4. Aufgabe: Aus Stereotypen können leicht Vorurteile werden.



##### a) Lesen Sie den Text.

Unser Gehirn muss vieles gleichzeitig wahrnehmen.  
Nur so können wir uns in der Welt zurechtfinden.  
Die meisten Dinge nehmen wir aber nur oberflächlich wahr.

Dies passiert auch dann, wenn wir Menschen betrachten.  
Wir ordnen Menschen in kürzester Zeit bestimmten Stereotypen zu.  
Stereotype sind vereinfachende Urteile über Menschen.  
Diese Stereotype können positiv, negativ oder neutral sein.

Ob unser stereotypes Urteil zutreffend ist, wissen wir nicht.  
Es bestimmt aber die Art und Weise,  
wie wir uns einem Menschen gegenüber verhalten.

Stereotype sind nicht grundsätzlich etwas Schlechtes.  
Sie helfen uns, den Überblick zu behalten und Unterschiede zu erkennen.  
Wir selbst bilden Stereotype, aber auch unser Gegenüber.  
Es ist wichtig, sich dieser Stereotype bewusst zu sein.  
Menschen müssen außerdem die Chance haben zu zeigen, wie sie wirklich sind.  
Werden negative Stereotype nicht hinterfragt, entstehen Vorurteile.

Vorurteile begleiten unseren Alltag.  
Häufig bilden Gruppen Vorurteile über andere Gruppen.  
Vorurteile beruhen meistens nicht auf eigenen Erfahrungen.  
Sie werden von anderen Menschen übernommen.



b) Schreiben Sie sich Stichpunkte auf zu den Fragen:

- Was ist ein Stereotyp?
- Was ist ein Vorurteil?
- Sind Stereotype schlecht?
- Wie werden aus Stereotypen Vorurteile?

c) Beantworten Sie die Fragen in eigenen Worten.  
Nutzen Sie dafür Ihre Stichpunkte.

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Aufgabe: Würden Sie die Person auf dem Foto in der 1. Aufgabe jetzt anders beschreiben?  
Sehen Sie sich noch einmal das Foto an.  
Formulieren Sie eine andere Beschreibung.



Auf meinem Foto sehe ich...

---

---

---

---

---

---

---

---

# Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden

## 1. Aufgabe: Wen sehen Sie hier?



### a) Beschreiben Sie die Person in Stichpunkten.

Schreiben Sie z. B.:

- ihren Namen
- ihren Geburtsort
- ihren Beruf
- ihre Lebensgeschichte

### b) Stellen Sie die Person auf Ihrem Foto vor.

#### Durchführungshinweis:

Die Lernenden erhalten, z. B. aus Zeitungen ausgeschnittene, Fotos von unterschiedlichen Menschen. Zu diesen Personen sollen sie sich fiktive Identitäten und Lebensgeschichten überlegen und diese anschließend im Plenum vortragen. Abhängig von der Größe des Kurses kann diese Übung in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden.

#### Auswertungshinweis:

Die Ideen und Assoziationen zu den Fotos lassen erste Rückschlüsse auf Stereotype und Vorurteile in der individuellen Wahrnehmung zu, die das äußere Erscheinungsbild hervorruft. Lassen Sie diese zu diesem Zeitpunkt noch unkommentiert. Sie können am Ende der Personenvorstellungen jedoch die Frage ans Plenum stellen, ob der Gruppe etwas aufgefallen ist.

## 2. Aufgabe: Sich bewegen wie...



**Aufgabe Darstellende:** Sie erhalten eine Rollenkarte. Wenn Sie angetippt werden, bewegen Sie sich, wie die Person auf der Karte.

**Aufgabe Zuschauende:** Beobachten Sie das Rollenspiel. Machen Sie sich Notizen: Wer wurde dargestellt?

### Durchführungshinweis:

Bereiten Sie Rollenkarten mit kurzen Personenbeschreibungen vor, z. B. eine japanische Geisha, ein Cowboy, ein Model, ein Macho, eine Afrikanerin, ein schwuler Mann, eine alte Frau/ein alter Mann, ein einjähriges Kind. Verteilen Sie die Rollenkarten verdeckt an eine entsprechende Anzahl Lernende und lassen Sie Ihnen kurz Zeit, sich auf ihre Rolle vorzubereiten. Nachdem die Rollenspielenden sich im Raum verteilt haben, tippen Sie sie nacheinander an und lassen Sie sie ihre Rolle vorspielen. Die Zuschauenden notieren sich derweil, was sie gesehen haben und welche Rollen ihrer Meinung nach dargestellt wurden (vgl. Hofmann et al. 2005)

### Auswertungshinweis:

Auch diese Übung bietet die Möglichkeit, Stereotype zu hinterfragen, die sowohl durch die Darstellung der Rollenspielenden als auch durch die Antworten der Zuschauenden deutlich werden.

## 3. Aufgabe: Was ist für Sie „typisch deutsch“?



a) Schreiben Sie 5 Eigenschaften auf Karten.

b) Stellen Sie Ihre Karten der Gruppe vor.

c) Schreiben Sie die am häufigsten genannten Eigenschaften in die Tabelle.

d) Kreuzen Sie an: Welche Eigenschaften treffen auf Sie selbst zu?



**Durchführungshinweis:**

Die Bearbeitung dieser Aufgabe sollte möglichst in Kleingruppen erfolgen. Dabei sind Sie als Lehrkraft gefordert, ggf. selbst die Gruppenzusammenstellung zu übernehmen, um z. B. bei multikulturellen Lerngruppen Konflikte zu vermeiden oder aber um die Unterschiede bei der Eigen- und Fremdwahrnehmung besonders herauszuarbeiten.

Jede Gruppe erhält fünf Moderationskarten, auf denen je eine Eigenschaft notiert werden soll. Nach erfolgter Diskussion und Auswahl stellen die Gruppen die für sie „typisch deutschen“ Eigenschaften vor und erläutern, warum sie sich für diese entschieden haben.

Anschließend werden die Moderationskarten an eine Stellwand/Tafel geheftet und sich wiederholende Begriffe dabei zusammen angeordnet. Die am häufigsten genannten Eigenschaften übertragen die Lernenden in ihre Tabelle und kreuzen an, ob diese auch auf sie selbst zutreffen.

**Auswertungshinweis:**

Diese Übung liefert, je nach Zusammenstellung der Lernendengruppe, Informationen über die Eigen- und Fremdwahrnehmung von sog. Kulturstandards. Dabei soll klar werden, dass Unterschiede zwischen Kulturen selbstverständlich existieren, Kulturstandards aber lediglich eine Gewichtung anzeigen und nicht für alle Angehörigen einer kulturellen Gruppe verallgemeinert werden können (wenn man denn von den Deutschen als einer kulturellen Gruppe überhaupt sprechen kann). Weitgehend unberücksichtigt bleiben dabei Faktoren wie Generation, Geschlecht, religiöse oder ethnische Zugehörigkeit und soziale Verhältnisse, die ebenfalls kulturell prägend sind. Kulturstandards sind als Stereotype anzusehen, die besondere und gut sichtbare Eigenschaften betonen und diese auf alle Gruppenmitglieder übertragen.

Abschließend bietet es sich an, im Plenum die folgende Frage zu erörtern: Wie fühlen Sie sich, wenn Ihnen Eigenschaften zugeschrieben werden, die nicht auf Sie zutreffen?

**4. Aufgabe: Aus Stereotypen können leicht Vorurteile werden.**

a) Lesen Sie den Text.

---



b) Schreiben Sie sich Stichpunkte auf zu den Fragen:

- Was ist ein Stereotyp?
  - Was ist ein Vorurteil?
  - Sind Stereotype schlecht?
  - Wie werden aus Stereotypen Vorurteile?
- 



c) Beantworten Sie die Fragen in eigenen Worten. Nutzen Sie dafür nur Ihre Stichpunkte.

---

**Durchführungshinweis:**

Die Lernenden machen sich stichpunktartige Notizen zum Text (angelehnt an Hofmann et al. 2005). Anschließend erklären Sie einer Partnerin oder einem Partner abwechselnd ihre Antworten auf die Fragen. Damit hierfür wirklich eigene Worte verwendet werden, sollen nur die Notizen und nicht der Text selbst zur Hilfe genommen werden. Die Partnerin/der Partner korrigiert ggf. die Antworten mit Blick auf die eigenen Notizen.

**5. Aufgabe: Würden Sie die Person auf dem Foto in der 1. Aufgabe jetzt anders beschreiben? Sehen Sie sich noch einmal das Foto an. Formulieren Sie eine andere Beschreibung.**

---

**Auswertungshinweis:**

Besprechen Sie im Plenum welche Veränderungen die Lernenden vornehmen würden. Weisen Sie dabei auf den Unterschied zwischen Beschreibung und Bewertung des Bildes hin.

# Hintergrundwissen: Migration, Fremdsein und Gesundheit

## 1. Aufgabe: Wie fühlt es sich an, in einer fremden Kultur krank zu sein?



### a) Lesen Sie den Text.

Stellen Sie sich vor:

Sie machen eine Urlaubsreise nach Zentralafrika.  
Sie möchten die Region anders kennenlernen, als Touristen das sonst tun.  
Daher setzen Sie sich in einen Überlandbus.  
Sie sind der einzige Tourist in diesem Bus.

Plötzlich bekommen Sie heftige Bauchschmerzen.  
Außerdem schwitzen und zittern sie.

Das nächste Dorf ist mehr als 3 Stunden entfernt.  
Als sie dort ankommen, geht es Ihnen sehr schlecht.

Sie werden zu einer Heilerin gebracht.  
Einen Arzt gibt es in dem Dorf nicht.  
Ein Mitreisender aus dem Bus erklärt der Heilerin, was passiert ist.

Die Frau stellt sich vor Sie und spuckt Ihnen 3-mal ins Gesicht.  
Dann fordert die Frau Sie auf, in ihre Hütte zu kommen.  
Dort stellt sie ein Pulver aus verschiedenen Kräutern her.  
Die meisten Kräuter kennen Sie nicht.  
Ein kleiner Junge holt Wasser aus dem Dorfbrunnen.  
Die Heilerin gießt das Wasser in das Pulver.  
Sie fordert sie auf, die Flüssigkeit zu trinken.  
Schließlich zieht sie eine rostige Rasierklinge aus ihrer Tasche.  
Sie nimmt ihren Arm und will hineinschneiden.

Ihren schmerzenden Bauch beachtet die Heilerin nicht.



b) Beantworten Sie die Fragen zum Text in ganzen Sätzen.

Welche Gefühle haben Sie in dieser Situation?

---

---

---

Warum haben Sie diese Gefühle?

---

---

---

2. Aufgabe: Menschen, die in eine andere Kultur einwandern,  
erleben häufig einen Kulturschock.  
Ein Kulturschock hat meist einen ganz bestimmten Verlauf.



a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Namen der Phasen an die richtige Stelle in die Grafik.

Ein Umzug in ein fremdes Land beginnt meist mit einer **Euphorie-Phase**.  
Die neue Kultur wird zuerst mit Neugier betrachtet.  
Die eigene Kultur wird dabei nicht in Frage gestellt.  
Man beobachtet die neue Umgebung.

Nach einigen Wochen wird einem bewusst,  
wie fremd die neue Kultur ist.  
Immer wieder tritt man in kulturelle „Fettnäpfchen“.  
In dieser **Entfremdungs-Phase** gibt man sich oft selbst die Schuld  
an den Missverständnissen.

Dies ändert sich in der **Eskalations-Phase**.

Die Schuld an den Schwierigkeiten wird nun der fremden Kultur gegeben.

Fast alles, was einem begegnet, wird kritisiert.

Die eigene Kultur wird hingegen schön geredet.

Man hat Heimweh.

In der **Erholungs-Phase** wird erkannt,

dass die Missverständnisse durch die kulturellen Unterschiede entstehen.

Die Schuld wird nicht mehr so schnell bei anderen gesucht.

Die fremde Kultur wird akzeptiert.

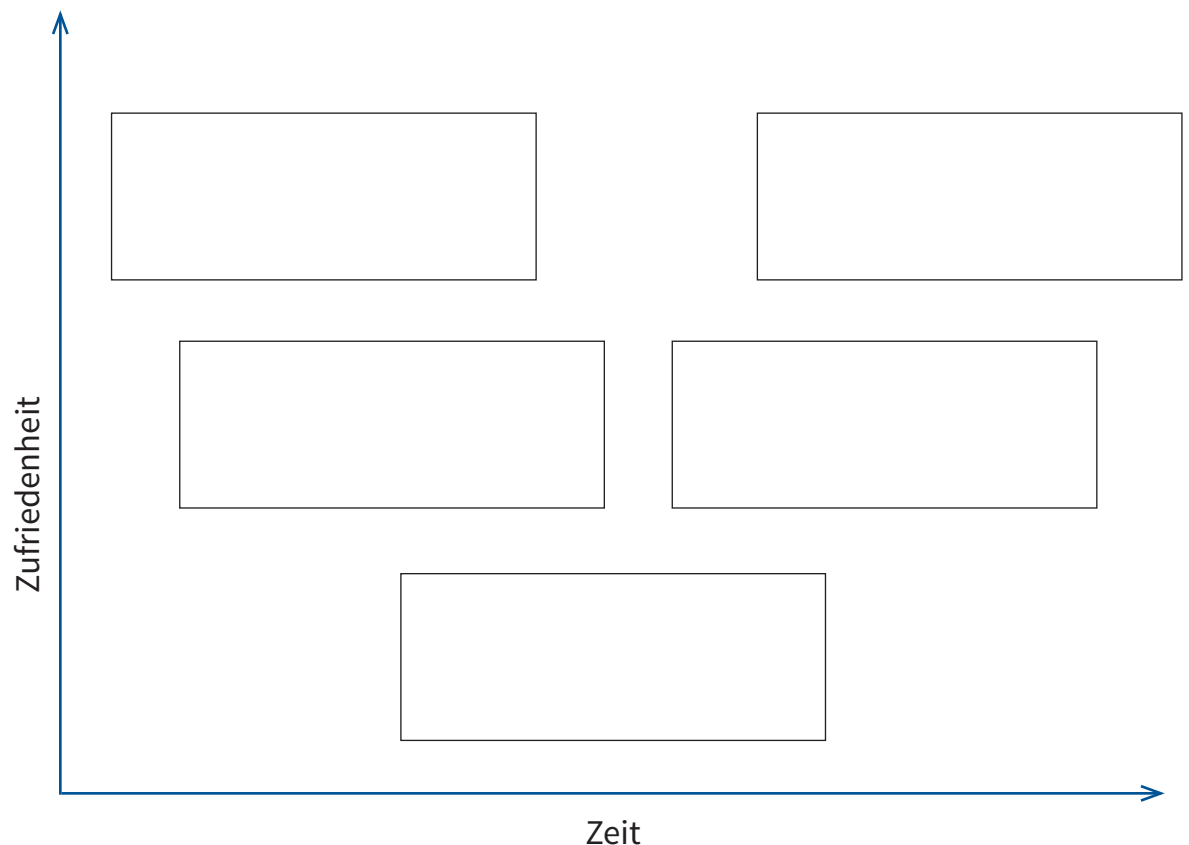
Man fühlt sich aber weiterhin fremd.

Erst in der **Verständigungs-Phase**

werden die Regeln der fremden Kultur verstanden und erlernt.

Es kommt zur Integration und Anpassung.

Man fühlt sich wie zu Hause oder besser als zu Hause.





c) Diskutieren Sie: Wann könnte ein Kulturschock anders verlaufen?



d) Welche Auswirkungen könnte ein Kulturschock haben?  
Schreiben Sie 4 mögliche Symptome auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Aufgabe: Haben Migranten ein größeres Risiko krank zu werden?



a) Lesen Sie den Begriff, den Sie erhalten haben.



b) Diskutieren Sie:

- Welchen Einfluss hat dieser Begriff grundsätzlich auf die Gesundheit?
- Welchen Einfluss hat dieser Begriff auf die Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund?

c) Erstellen Sie aus Ihren Überlegungen eine Mind-Map.

d) Stellen Sie Ihre Mind-Map vor.

#### 4. Aufgabe: Wie ist die gesundheitliche Lage von Migranten tatsächlich?



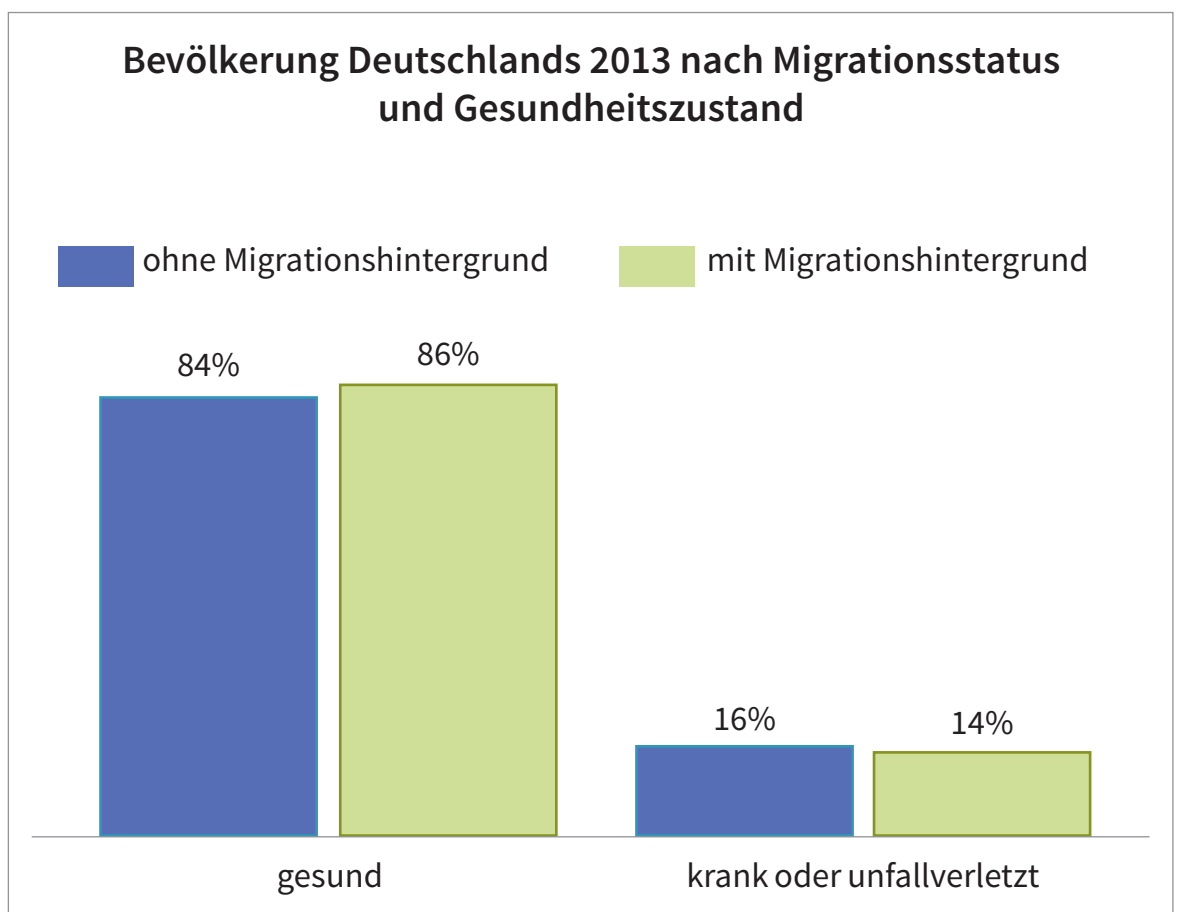
a) Sehen Sie sich das Diagramm an.



b) Erklären Sie das Diagramm.

c) Begründen Sie:

- Bestätigt das Diagramm Ihre Überlegungen aus der 3. Aufgabe?
- Wenn nein: Woran könnte das liegen?



#### Hiermit können Sie das Diagramm beschreiben:

In dem Diagramm geht es um...  
Der erste/der zweite Balken zeigt...  
Der Anteil der ... liegt bei...  
Überraschend ist, dass...

Das Diagramm gibt Auskunft über...  
Aus dem Diagramm geht hervor, dass...  
Es ist interessant, dass...  
Es fällt auf, dass...





# Hintergrundwissen: Migration, Fremdsein und Gesundheit



## Einführung in die Stunde

Begrüßen Sie alle Lernenden zu Beginn der Stunde mit Handschlag. Halten Sie dabei die Hand länger fest, als sie es normalerweise tun würden. Sagen Sie außerdem zu jeder/jedem ein paar begrüßende Worte in einer anderen, Ihnen vertrauten Sprache oder in einer Fantasiensprache (vgl. Hofmann et al. 2005).

Die veränderte Begrüßung wird bei den Lernenden zu individuell unterschiedlichen Reaktionen führen. Einige werden irritiert sein, andere verärgert oder belustigt, da sie den Hintergrund für Ihr Verhalten nicht kennen. Fragen Sie im Anschluss nach der Wirkung Ihres Verhaltens auf die Lernenden:

- Wie haben Sie die Begrüßung heute empfunden?
- Was war anders als sonst?
- Warum denken Sie, habe ich Sie so begrüßt?

Ziel dieser einfachen, aber effektvollen Übung ist es zu verdeutlichen, welche Reaktionen unerwartetes Verhalten hervorrufen kann. Sie vermittelt einen ersten Eindruck davon, wie sich Fremdsein anfühlen kann und bietet eine Möglichkeit, in das Thema Kulturschock einzuführen.

## 1. Aufgabe: Wie fühlt es sich an, in einer fremden Kultur krank zu sein?



a) Lesen Sie den Text.

b) Beantworten Sie die Fragen zum Text in ganzen Sätzen.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Dieser Text kann von den Lernenden allein oder alternativ auch im Plenum gelesen werden. Dies können Sie als Dozent/in oder jemand aus der Gruppe übernehmen.

### Auswertungshinweis:

Diese kurze Geschichte, die die Autorin Alexandra von Bose des Buches „Bunte Vielfalt. Interkulturelle Zusammenarbeit in Gesundheitsberufen“ selbst erlebt

hat, soll in das Phänomen Kulturschock einführen (vgl. v. Bose 2014: 138). Indem die Lernenden sich selbst in eine ihnen vermutlich fremde Situation einfühlen, lässt sich für sie auch das Verhalten von Menschen aus anderen Kulturen in Einrichtungen der medizinischen Versorgung der Aufnahmekultur leichter nachvollziehen.

Die Lernenden sollen sich durch diese Übung darüber klarwerden, dass in fremden Kulturen oft auch andere Vorstellungen über den Körper sowie über Gesundheit und Krankheit gelten und dass die medizinische Versorgung sich wesentlich von derjenigen unterscheiden kann, die wir gewohnt sind. Wichtig ist: Nur wenn akzeptiert wird, dass alternative Vorstellungen existieren, können Pflegebedürftige anderer kultureller Herkunft überhaupt verstanden werden.

### Lösungsvorschlag:

Zu 1.) Welche Gefühle haben Sie in dieser Situation? Ich fühle mich verwirrt, hilflos und ohnmächtig. Ich habe Angst.

Zu 2.) Warum haben Sie diese Gefühle? Ich möchte von einem Arzt behandelt werden, wenn ich krank bin. Ich vertraue der Heilerin nicht. Sie verhält sich ganz anders, als ich es erwarte und kenne. Ich verstehe nicht, was sie mit mir macht und warum sie dies tut. Ich habe Angst, dass ihre Behandlung mich nur noch kränker macht.

**2. Aufgabe:** Menschen, die in eine andere Kultur einwandern, erleben häufig einen Kulturschock. Ein Kulturschock hat meist einen ganz bestimmten Verlauf.

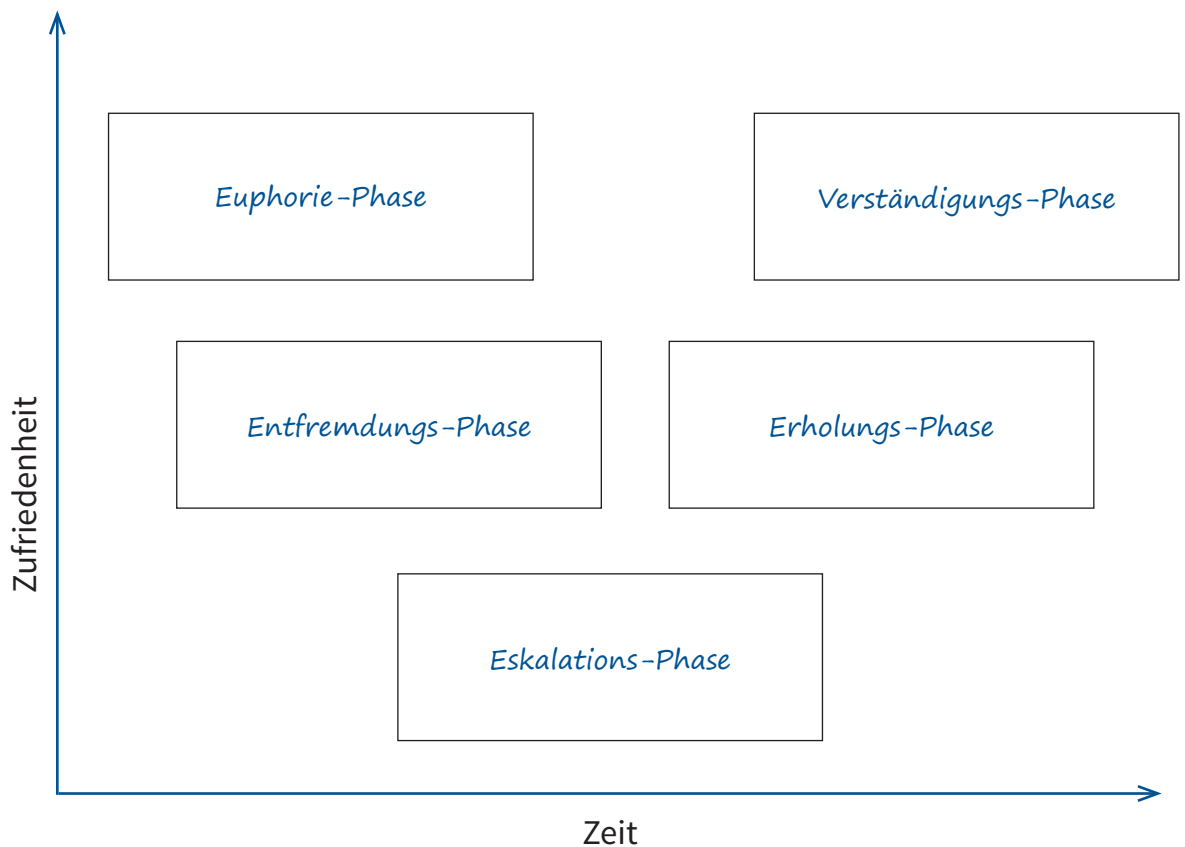


a) Lesen Sie den Text.

b) Schreiben Sie die Namen der Phasen an die richtige Stelle in die Grafik.

c) Diskutieren Sie: Wann könnte ein Kulturschock anders verlaufen?

d) Welche Auswirkungen könnte ein Kulturschock haben? Schreiben Sie 4 mögliche Symptome auf.

**Lösung:****Durchführungshinweis:**

Es bietet sich an, diese Aufgabe in Partnerarbeit durchführen zu lassen.

**Auswertungshinweis:**

Der in der Grafik dargestellte Verlauf eines Kulturschocks beruht auf der Grundannahme, dass Menschen freiwillig ihre Heimat verlassen und in ein anderes Land ziehen. Ist die Migration vor dem Hintergrund von Flucht oder Vertreibung erfolgt, ist es möglich, dass Menschen in der Eskalationsphase steckenbleiben. Die Entscheidung, den Aufenthalt in der fremden Kultur zu beenden und in die Heimat zurückzukehren, ist in diesem Fall nicht möglich. Hierdurch verstärkt sich die Unsicherheit und die eigene Kultur wird verherrlicht.

Auch bei kürzeren Aufenthalten werden oftmals nicht alle fünf Phasen durchlaufen.

Bei Menschen, die bereits viele interkulturelle Erfahrungen sammeln konnten oder gute Kontakte zu Mitgliedern der neuen Kultur haben, kann die U-Kurve hingegen flacher verlaufen. Manchmal kann ein Kulturschock auch gänzlich ausbleiben. Dies ist jedoch eher selten.

**Lösungsvorschlag:**

Ein Kulturschock kann verschiedene Symptome zur Folge haben.

Dazu gehören:

- Stress (körperliche Reaktionen, z. B. Schweißausbrüche, Herzrasen; psychische Reaktionen, z. B. Depressionen, Aggressivität)
- Sorge um die eigene Gesundheit (äußert sich z. B. in übertriebener Hygiene)
- Gefühle von Hilflosigkeit bezüglich des Umgangs mit der neuen Umgebung
- Gefühl zurückgewiesen zu werden
- Irritationen
- Einsamkeit
- Heimweh
- Ängstlichkeit und Frustration
- defensive Kommunikation (immer „ja“ sagen, auch wenn nichts verstanden wurde)

**3. Aufgabe: Haben Migranten ein größeres Risiko krank zu werden?**

a) Lesen Sie den Begriff, den Sie erhalten haben.

b) Diskutieren Sie:

- Welchen Einfluss hat dieser Begriff grundsätzlich auf die Gesundheit?
- Welchen Einfluss hat dieser Begriff auf die Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund?

c) Erstellen Sie aus Ihren Überlegungen eine Mind-Map.

d) Stellen Sie Ihre Mind-Map vor.

**Durchführungshinweis:**

Führen Sie die Lernenden in die Methode des Mind-Mapping ein. Hierzu machen Sie an einem Beispiel deutlich, wie eine fertige Mind-Map aussehen könnte (Grundregeln siehe nächste Seite). Die Lernenden werden in drei Gruppen aufgeteilt, die jeweils ein DIN A 3-Blatt im Querformat mit einem der folgenden mittig angeordneten Begriffe erhalten: Flucht oder Vertreibung, Bildung, Verhalten. Nun soll innerhalb der Gruppen über die möglichen Zusammenhänge zwischen dem jeweiligen Begriff und dem gesundheitlichen Zustand von Menschen mit Migrationshintergrund diskutiert werden. Ziel der Übung ist es, diese Überlegungen in einer Mind-Map darzustellen und im Plenum vorzustellen.

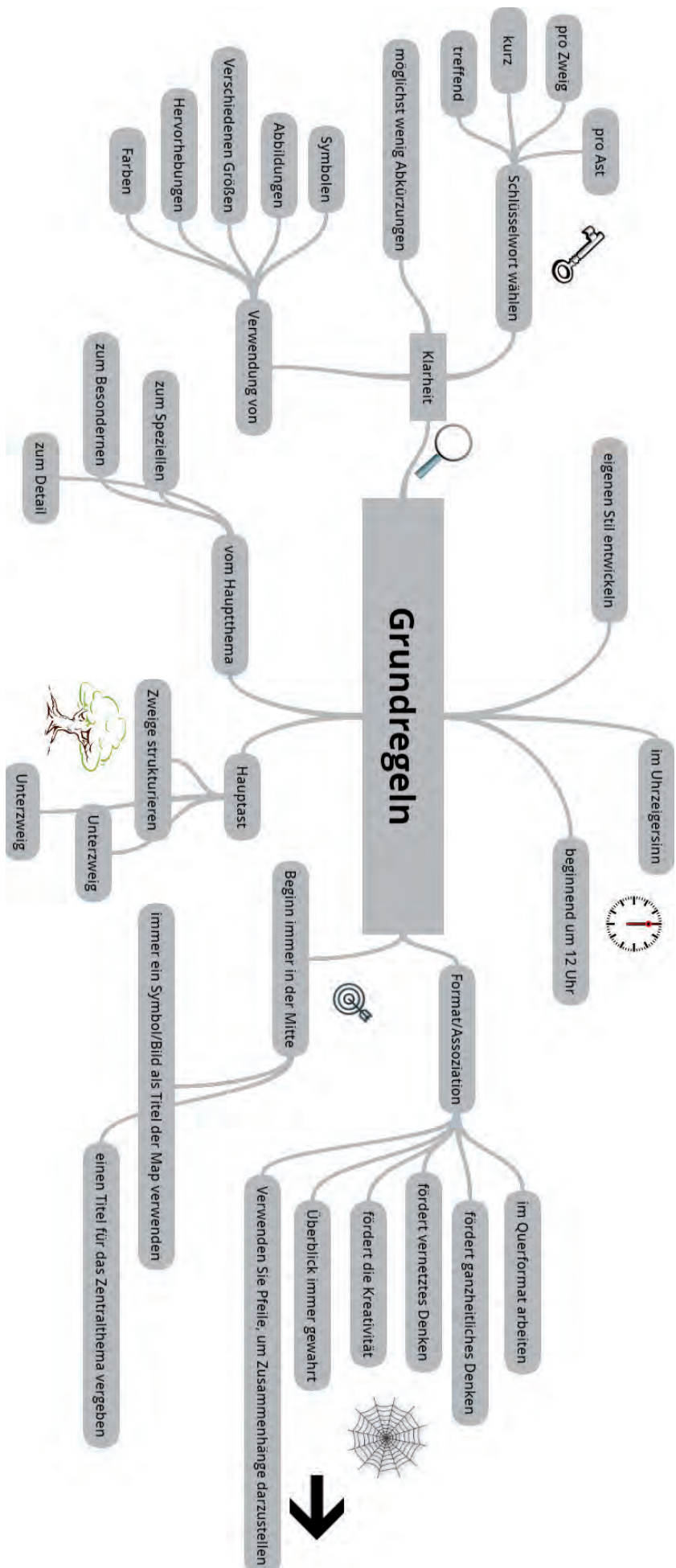


Abb. Grundregeln des Mind-Mapping (eigene Darstellung nach Reich 2007)



**Auswertungshinweis:**

Neben biologischen Faktoren, wie genetisch determinierten Risiken für bestimmte Erkrankungen (z. B. Sichelzellanämie), haben v. a. psychosoziale Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit. Als gesundheitsrelevant sind hier die soziale Lage, das individuelle Gesundheitsverhalten und besondere individuelle Lebensumstände anzusehen.

Es ist nicht zu erwarten, dass die Lernenden alle Zusammenhänge zwischen Migration und Gesundheit (siehe Lösungsvorschlag) erkennen werden. Wichtiger ist, dass sie mit den anderen Lernenden hierüber ins Gespräch kommen, ihre Ideen formulieren, grafisch umsetzen und im Plenum präsentieren.

**Lösungsvorschlag:**Flucht und Vertreibung

- Erkrankungen und Verletzungen
  - durch Gewalterfahrung
  - durch Mangelernährung
  - durch schlechte hygienische Verhältnisse
  - durch Armut
- Traumatisierung › Angst, Depression, Aggression
- Entwurzelung
  - fehlende soziale Netze › soziale Isolation
  - Trennungen, Verluste › psychischer Stress
  - Aufbau einer neuen Existenz › Überforderung
  - fehlende oder mangelnde Sprachkenntnisse
- offenes Asylverfahren
  - unklarer Aufenthaltsstatus, drohende Abschiebung › Unsicherheit, Angst
  - keine Genehmigung zur Ausübung einer Beschäftigung › Langeweile, materielle Sorgen

Bildung

- geringe Bildung
- Bildungsabschluss wird nicht anerkannt › berufliches „Downgrading“ (z. B. Akademiker, die als Putzkräfte arbeiten)
- schlecht bezahlte Arbeit › Armutsrisiko › schlechte Wohnverhältnisse etc.
- schwere körperliche Arbeit, prekäre Mehrfachbeschäftigung, Gefahrstoffbelastung › Erkrankungen, Verletzungen
- Angst vor Arbeitsplatzverlust › psychische Belastung

- Arbeitslosigkeit
  - psychische Belastung
  - Langeweile
  - materielle Sorgen
- keine Genehmigung zur Aufnahme einer Beschäftigung (offenes Asylverfahren)
  - psychische Belastung
  - Langeweile
  - materielle Sorgen

### Verhalten

- ungesunde Ernährung › Übergewicht › orthopädische Erkrankungen / ernährungsbedingte Erkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Typ-2-Diabetes)
- Suchtmittelkonsum
  - Alkoholkonsum
  - Drogenkonsum
  - Tabakkonsum
  - Medikamentenabhängigkeit
- mangelnde Bewegung › Übergewicht
- geringere Aufmerksamkeit gegenüber Krankheitssymptomen
- geringere Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen
  - Unsicherheit über den Versicherungsstatus
  - Kommunikationsprobleme (Sprachbarrieren, Informationslücken)
  - unterschiedliches Krankheitsverständnis
- geringere Nutzung von Präventionsangeboten
  - Zugangsbarrieren zu Präventionsangeboten (Sprachbarrieren, Informationslücken)

#### 4. Aufgabe: Wie ist die gesundheitliche Lage von Migranten tatsächlich?



a) Sehen Sie sich das Diagramm an.



b) Erklären Sie das Diagramm.

c) Begründen Sie:

- Bestätigt das Diagramm Ihre Überlegungen aus der 3. Aufgabe?
- Wenn nein: Woran könnte das liegen?

#### Durchführungshinweis:

Da die Arbeit mit Diagrammen für einige Lernende ungewohnt sein kann, ist hier ein mehrschrittiges Vorgehen im Sinne der Think-Pair-Share-Methode sinnvoll. Dabei beschäftigen sich die Lernenden zunächst allein mit den Diagrammen. Anschließend erklären sie ihrem Sitznachbarn das Diagramm und besprechen schließlich die Fragen aus Aufgabenteil c) im Plenum.

#### Auswertungshinweis:

Dieses nach Daten des Statistischen Bundesamtes erstellte Diagramm (vgl. Statistisches Bundesamt 2017) macht deutlich, dass allein der Migrationsstatus noch keinen signifikanten Einfluss auf die Gesundheit hat. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sich die Überlegungen aus der 3. Aufgabe damit als falsch erwiesen haben. Vielmehr sollen die Lernenden durch diese Aufgabe zu der Erkenntnis gelangen, dass Migranten keine homogene Gruppe bilden und dass erst zusätzliche Faktoren eine gesundheitliche Schlechterstellung zur Folge haben können. So sagt das Diagramm nichts über die genaue Herkunft der Personen mit Migrationshintergrund aus und auch die Frage, ob es sich dabei um Menschen mit eigener Migrationserfahrung oder um Migrantinnen/Migranten der 2. Generation handelt, bleibt unbeantwortet. Eine geflüchtete Person aus Syrien, die über die Balkanroute nach Deutschland gekommen ist und deren Familie bislang nicht nachziehen durfte, weist vermutlich andere gesundheitliche Risiken auf, als ein Informatiker aus Großbritannien, der einem guten Jobangebot gefolgt und im Land geblieben ist.



# Hintergrundwissen: Rassismus und Diskriminierung

## 1. Aufgabe: Was ist Rassismus?



a) Schreiben oder zeichnen Sie, was Sie mit diesem Begriff verbinden.

---



b) Lesen Sie den Text.



c) Erklären Sie in eigenen Worten:  
Worin unterscheiden sich Rassismus und Diskriminierung?

**Rassismus** kommt von dem Wort „Rasse“.

Rassisten denken, dass es unterschiedliche menschliche Rassen gibt.

Rassisten sagen, dass einige menschliche Rassen besser sind als andere.

Heute weiß man, dass es keine Menschenrassen gibt.

Das hat die moderne Genetik durch DNA-Analysen herausgefunden.

Rassismus gibt es aber immer noch.

Um Gruppen von Menschen zu unterscheiden,  
sagt man heute aber eher Kulturen statt Rassen.

Von Rassismus kann man sprechen,  
wenn 4 Kennzeichen gleichzeitig vorhanden sind:

1

Menschen mit einem gemeinsamen Merkmal  
werden zu einer Gruppe **zusammengefasst**.

Dieses Merkmal kann z. B. die Hautfarbe oder  
die nationale Herkunft sein.

+

Es unterscheidet die eigene Gruppe von anderen.  
Die eigene Gruppe wird als „normal“ angesehen.

2

Der anderen Gruppe werden bestimmte Eigenschaften  
**zugeschrieben**.

Es wird angenommen, dass jedes Mitglied der Gruppe  
diese Eigenschaften hat und sie sich nicht verändern können.

+

Es wird aber nicht überprüft,  
ob diese Eigenschaften wirklich vorhanden sind.  
Der Unterschied zur eigenen Gruppe wird betont.

3

Die Unterschiede zwischen den Gruppen werden **gewertet**.

Die Eigenschaften der eigenen Gruppe  
werden meist als höherwertig angesehen,

+

als die Eigenschaften der anderen Gruppe.

4

Die Unterschiede könnten zum eigenen Vorteil **missbraucht** werden.

Dazu muss man zu einer Gruppe gehören,  
die politische, soziale oder ökonomische Macht ausüben kann.

Zu Rassismus gehören also eine bestimmte Haltung  
und die Macht, daraus einen Nutzen ziehen zu können.

Im Unterschied dazu ist **Diskriminierung** eine Handlung.  
Dabei werden Mitglieder bestimmter Gruppen willkürlich benachteiligt.  
Das bedeutet, dass Menschen in vergleichbaren Situationen  
unterschiedlich behandelt werden.

Diskriminierung kann die Folge von Rassismus sein.  
Man spricht dann von rassistischer Diskriminierung.

## 2. Aufgabe: Haben Sie schon einmal Rassismus erlebt?



a) Erzählen Sie von der erlebten Situation.

b) Beurteilen Sie:

- Waren die 4 Kennzeichen von Rassismus vorhanden?
- Handelte es sich in der Situation um Rassismus  
oder um rassistische Diskriminierung?

c) Diskutieren Sie: Welche Auswirkungen können Rassismus  
und Diskriminierung haben?

3. Aufgabe: Menschen werden nicht nur wegen ihrer Herkunft oder ihrer Hautfarbe diskriminiert.



Welche anderen Gründe für Diskriminierung kennen Sie?

a) Schreiben Sie mindestens 3 Gründe für Diskriminierung in die 1. Spalte der Tabelle.

b) Wie nennt man die dazugehörige Haltung?  
Schreiben Sie je ein Beispiel in die 2. Spalte der Tabelle.

| Gründe für Diskriminierung | Beispiel für dazugehörige Haltung |
|----------------------------|-----------------------------------|
| die Religion               | z. B. Antisemitismus              |
|                            |                                   |
|                            |                                   |
|                            |                                   |
|                            |                                   |
|                            |                                   |

4. Aufgabe: Diskriminierung kann auf 3 verschiedenen Ebenen stattfinden.



a) Lesen Sie die Erklärungen zu den verschiedenen Ebenen.

b) Lesen Sie die Beispiele aus dem Pflegebereich.

c) Ordnen Sie die Ebenen den Beispielen zu.  
Schreiben Sie dazu 1, 2 oder 3 vor die Beispiele.

d) Markieren Sie die Beispiele,  
bei denen es sich um rassistische Diskriminierung handelt.

**1 Individuelle Ebene**

Eine Person diskriminiert eine andere aus eigenem Antrieb.

**2 Institutionelle Ebene**

Eine Person diskriminiert eine andere  
aufgrund von diskriminierenden Vorgaben.

Diese Vorgaben können z. B. Gesetze, Anweisungen  
oder die Kultur in einem Unternehmen sein.

**3 Gesellschaftliche Ebene**

Hierbei werden Personen aufgrund von Ideen oder Bildern diskriminiert.  
Dabei handelt es sich meistens um Stereotype,  
die erklären was „normal“ und was „besonders“ ist.  
Sie werden z. B. über Medien oder in alltäglichen Unterhaltungen  
verbreitet.

**Beispiele:**

☐

Eine neue Pflegefachkraft wird gesucht.  
Dabei werden die Bewerbungen von Menschen  
mit ausländisch klingenden Namen aussortiert.

☐

Ein Pfleger nimmt die Klagen eines Pflegebedürftigen  
mit italienischer Herkunft nicht ernst.  
Er geht davon aus, dass Italiener besonders empfindlich sind.

☐

In anderen Ländern erworbene Berufsabschlüsse  
werden von der Personalabteilung nicht anerkannt.

☐

Eine Bewohnerin in einem Pflegeheim  
möchte nicht von einer schwarzen Pflegekraft gepflegt werden.

☐

Der Speiseplan einer Einrichtung hängt nur in deutscher Sprache aus.

☐

Die Figuren in einem Lehrbuch heißen Ben Müller und Anna Schulz.  
Auf den Fotos haben alle Menschen helle Haut.

☐

Die Pflegedienstleitung zählt die Medikamente,  
nachdem die neue polnische Pflegehelferin Dienst hatte.

**5. Aufgabe: Was kann gegen Diskriminierung im Pflegebereich getan werden?**



- a) Überlegen Sie sich konkrete Maßnahmen  
gegen individuelle und institutionelle Diskriminierung.  
Schreiben Sie je 3 Maßnahmen auf.

- b) Diskutieren Sie über die Maßnahmen.

**Individuelle Ebene:**

---

---

---

---

---

---

---

**Institutionelle Ebene:**

---

---

---

---

---

---

---

# Hintergrundwissen: Rassismus und Diskriminierung

## Einführung in das Thema

„Die Angst der Einheimischen vor dem Fremden hat mit dem Fremden recht wenig, mit dem Einheimischen allerdings umso mehr zu tun (Domenig 2007: 105).“  
Wenn Sie sich mit dieser Lerneinheit beschäftigen, werden Sie an den Reaktionen der Kursteilnehmenden, aber womöglich auch an sich selbst, feststellen: Rassismus ist ein gesellschaftliches Tabuthema, das oft ignoriert oder verharmlost wird und mit dem niemand gerne in Verbindung gebracht wird.

Hierfür gibt es mehrere Gründe:

Erstens sind Rassismus und rassistische Diskriminierung international geächtet und in vielen Ländern per Gesetz verboten. Zweitens hat der Begriff Rassismus immer auch den Beigeschmack von Rechtsextremismus und Gewalt, was die meisten Menschen ablehnen.

Nichtsdestotrotz durchdringen Rassismus und rassistische Diskriminierung alle Bereiche der Gesellschaft und werden von vielen Menschen oft täglich erlebt. Wer also diskriminiert, wenn sich (fast) jeder, vom Vorwurf rassistisch zu sein, betont distanziert?

Diese Frage kann nur beantwortet werden, wenn man sich bewusst macht, dass Rassismus und Diskriminierung oft auf subtile Art und Weise stattfinden und entgegen gängiger Vorstellungen in den meisten Fällen nicht ideologisch begründet werden. Beim sogenannten Alltagsrassismus sind überwiegend Gefühle wie Angst, Wut, Aggression oder Unsicherheit die treibende Kraft.

Man muss davon ausgehen, dass kein Mensch frei von Stereotypen, Vorannahmen und Voreingenommenheit ist (mehr hierzu in LE Selbstreflexion: meine Einstellung zu Fremden). Nach dem Anti-Bias-Ansatz (siehe hierzu <http://www.anti-bias-werkstatt.de/?q=de/content/inhalte> [03.03.2019]) entsteht Diskriminierung aber nicht nur aufgrund individueller Vorurteile. Diskriminierung ist durch die ungleiche Verteilung von Ressourcen und Privilegien vielmehr gesellschaftlich institutionalisiert und wird mittels in der Gesellschaft vorherrschender Bilder, Bewertungen und Diskurse erlernt. Die Mehrheitsgesellschaft entscheidet, was als „normal“ und „anders“ anzusehen ist.

Ziel der Auseinandersetzung mit diesem Thema soll daher sein, sich eigener diskriminierender Verhaltensweisen bewusst zu werden und diese zu hinterfragen. Nur dann können erlernte gesellschaftliche Interpretations- und Wahrnehmungsmuster auch wieder „verlernt“ werden. Um Handlungsmöglichkeiten entwickeln zu können, spielt zudem die Auseinandersetzung mit den eigenen Privilegien und Machtpositionen eine wichtige Rolle.

### Einführung in die Stunde

Schreiben Sie den Satz „Ich bin nicht rassistisch, aber...“ an eine Tafel/ein Flipchart o. ä. Lassen Sie den Satz kurz auf die Lernenden wirken. Stellen Sie ihnen dann folgende Fragen:

- Wann haben Sie zuletzt diesen Satz gehört?
- In welchem Zusammenhang wurde der Satz gesagt?
- Haben Sie diesen Satz schon einmal selbst gesagt? Wenn ja, warum?

Abhängig von der Vertrautheit und der Zusammenstellung des Kurses können die Lernenden diese Fragen für sich selbst überlegen, sich hierzu mit einer Partnerin/einem Partner oder in einer Kleingruppe austauschen.

### 1. Aufgabe: Was ist Rassismus?



a) Schreiben oder zeichnen Sie, was Sie mit diesem Begriff verbinden.



b) Lesen Sie den Text.



c) Erklären Sie in eigenen Worten:  
Worin unterscheiden sich Rassismus und Diskriminierung?

### Auswertungshinweis:

Um die Aussage des Textes „heute weiß man, dass es keine Menschenrassen gibt“ zu unterstützen, könnten sie den viralen Videoclip „The DNA Journey“ im Kurs zeigen. Das Video ist auf Englisch mit deutschen Untertiteln. Suchen Sie unter dem genannten Titel auf Youtube.

Machen Sie unbedingt darauf aufmerksam, dass es sich hierbei um das Werbevideo eines Reiseanbieters handelt, das auch dazu dienen soll, Urlaubsreisen zu verkaufen. Im Netz hat das Video einerseits viele Menschen zu Tränen gerührt und dazu bewegt, über ihre Herkunft nachzudenken, andererseits wird es aber auch



kontrovers diskutiert. So wird vermutet, dass das Video mit Schauspielern und nicht mit echten Testpersonen gedreht wurde. Eine derart genaue Herkunftsanalyse („italienisch“, „deutsch“) wie im Film gezeigt, wird zudem als nicht machbar und damit als nicht seriös angezeigt. Anzumerken ist auch, dass das Video das Geschäft mit der Ahnenforschung per DNA-Test angekurbelt hat.

Nichtsdestotrotz ist das Video gut gemacht und vermittelt eine wichtige Botschaft: Rassismus ist unbegründet! Kein Mensch kann eindeutig sagen, dass er aus einem bestimmten Teil der Welt stammt.

Es ist anzunehmen, dass dieses Video unterschiedlichste Reaktionen bei den Lernenden auslösen und möglicherweise zu einer lebhaften Diskussion führen wird. Sie können es daher auch dazu einsetzen, um die Konzentration der Lernenden auf das Thema zurückzuführen, sollte diese durch den vorangegangenen theoretischen Text zu schwinden drohen.

## 2. Aufgabe: Haben Sie schon einmal Rassismus erlebt?



a) Erzählen Sie von der erlebten Situation.

---

b) Beurteilen Sie:

- Waren die 4 Kennzeichen von Rassismus vorhanden?
  - Handelte es sich in der Situation um Rassismus oder um rassistische Diskriminierung?
- 

c) Diskutieren Sie: Welche Auswirkungen können Rassismus und Diskriminierung haben?

---

### Durchführungshinweis:

Die Aufgabenteile a) und b) sollten möglichst in Partner- oder Kleingruppenarbeit durchgeführt werden. Dabei sollte jeder Lernende eine selbst erlebte Situation schildern und diese gemeinsam mit dem Partner oder der Gruppe hinsichtlich der drei Fragen analysieren.

Die Arbeit an eigenen Erlebnissen macht die theoretischen Informationen des Textes vorstellbar und praktisch anwendbar. Bei dieser Aufgabe können aber auch die Unterschiede, was von den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer als rassistisch und diskriminierend empfunden wird, besonders stark hervortreten. Stellen

Sie sich daher u. U. auf hitzige Diskussionen ein. Steuern Sie die Diskussionsintensität ggf., indem Sie in die Zusammenstellung der Arbeitsgruppen eingreifen. Möglich ist es im Anschluss, ausgewählte Situationen im Plenum zu besprechen. Dies bietet sich insbesondere dann an, wenn Situationen nicht eindeutig zugeordnet werden können oder in der Gruppe Uneinigkeit herrscht.

Die Diskussion über die Auswirkungen von Rassismus und Diskriminierung sollte in jedem Fall im Plenum stattfinden.

### Auswertungshinweis:

Rassismus und rassistische Diskriminierung können schwerwiegende Folgen haben. Sie verhindern die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen an einer Gesellschaft. Die Herabwürdigung von Menschen ist psychische Gewalt und kann auch physische Gewalt zur Folge haben; im schlimmsten Fall kann sie als Freibrief zur Tötung von Menschen oder sogar Völkermord herhalten.

Doch auch die subtileren Formen von Rassismus können sowohl den davon betroffenen Menschen als auch der Gesellschaft als solcher Schaden zufügen. Denn wenn Menschen, auch durch unüberlegte Kommentare (z. B. „Sie sprechen aber gut Deutsch.“), wiederholt gezeigt wird, dass sie nicht dazugehören, führt dies zu Frustration und Lähmung.

### 3. Aufgabe: Menschen werden nicht nur wegen ihrer Herkunft oder ihrer Hautfarbe diskriminiert.



Welche anderen Gründe für Diskriminierung kennen Sie?

a) Schreiben Sie mindestens 3 Gründe für Diskriminierung in die 1. Spalte der Tabelle.

b) Wie nennt man diese Form der Diskriminierung? Schreiben Sie den Namen in die 2. Spalte der Tabelle.

**Lösungsvorschlag:**

- das Geschlecht – Sexismus
- die sexuelle Orientierung oder Identität – Diskriminierung von homosexuellen oder transsexuellen Menschen
- die Behinderung – Diskriminierung von Menschen mit Behinderung
- der sozio-ökonomische Status – Klassismus
- die Religion – z. B. Antisemitismus
- das Alter – Altersdiskriminierung

**Auswertungshinweis:**

Machen Sie deutlich, dass viele Menschen auch aufgrund mehrerer Merkmale zugleich diskriminiert werden.

**4. Aufgabe: Diskriminierung kann auf 3 verschiedenen Ebenen stattfinden.**

a) Lesen Sie die Erklärungen zu den verschiedenen Ebenen.

b) Lesen Sie die Beispiele aus dem Pflegebereich.

c) Ordnen Sie die Ebenen den Beispielen zu.  
Schreiben Sie dazu 1, 2 oder 3 vor die Beispiele.

d) Markieren Sie die Beispiele,  
bei denen es sich um rassistische Diskriminierung handelt.

**Lösungsvorschlag:**

1 oder 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 oder 3

**Auswertungshinweis:**

Die in dieser Aufgabe genannten Beispiele sind nicht immer eindeutig einer bestimmten Ebene zuzuordnen. So kann die Praxis des „Ausortierens“ von Bewerberinnen und Bewerbern mit ausländisch klingenden Namen aus eigenem Antrieb von Mitarbeitenden der Personalabteilung stattfinden oder als Folge von ausdrücklichen oder impliziten Vorgaben des Unternehmens (z. B. Handlungsanweisungen oder institutionelle Routinen).

Machen Sie im Rahmen der sicher stattfindenden Diskussion klar, dass die Ebenen von Diskriminierung ineinandergreifen. Denn auch wenn Menschen zunächst eigenverantwortlich handeln (individuelle Ebene), kann und muss ein Unternehmen dafür Sorge tragen, dass die Mitarbeitenden ausreichend geschult und Beschwerdemöglichkeiten für Betroffene vorhanden sind (institutionelle Ebene). Individuelles Handeln ist zudem beeinflusst von den gesellschaftlich verbreiteten Vorstellungen darüber, was als „normal“ anzusehen ist. Des Weiteren tragen institutionelle Praktiken dazu bei, in der Gesellschaft vorherrschende Bilder aufrechtzuerhalten. Werden z. B. Fortbildungsangebote an Menschen mit Migrationshintergrund seltener herangetragen, bleibt das Bild des wenig gebildeten Ausländers weiter bestehen (Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2015).

An den Beispielen in dieser Aufgabe lassen sich auch noch weitere Unterscheidungskriterien von Diskriminierungen ablesen. So könnten auch die folgenden Fragestellungen untersucht werden:

- a) Handelt es sich bei dem Beispiel um rassistische Diskriminierung oder eine andere Form von Diskriminierung?
- b) Handelt es sich bei dem Beispiel um direkte Diskriminierung (Diskriminierung aufgrund von unmittelbaren Diskriminierungsmerkmalen wie Geschlecht oder Religion) oder um indirekte Diskriminierung (Diskriminierung aufgrund von scheinbar neutralen Vorgaben oder Verfahrensweisen)?
- c) Welche Personengruppe diskriminiert in dem Beispiel, welche wird diskriminiert?

#### 5. Aufgabe: Was kann gegen Diskriminierung im Pflegebereich getan werden?



- a) Überlegen Sie sich konkrete Maßnahmen gegen individuelle und institutionelle Diskriminierung. Schreiben Sie je 3 Maßnahmen auf.

- b) Diskutieren Sie die Maßnahmen.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Sollte es den Lernenden schwerfallen, sich selbständig Maßnahmen gegen individuelle und institutionelle Diskriminierung zu überlegen, können Sie auch konkrete Situationen vorgeben, anhand denen die Maßnahmen entwickelt werden sollen.

**Lösungsvorschlag:**Individuelle Ebene:

- Teilnahme an Schulungen
- kritische Reflexion der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen
- Achtsamkeit beim Sprachgebrauch: Rassismus beim Namen nennen, Begriffe rassistischen Ursprungs vermeiden
- Einsatz für Toleranz und Chancengleichheit
- Nulltoleranz gegenüber rassistischer Diskriminierung
- direktes Eingreifen bei rassistisch motivierten Vorfällen
- Zuhören und Unterstützen von Opfern rassistischer Diskriminierung nach einem Vorfall

Institutionelle Ebene:

- Erarbeitung von Leitbildern, Standards, Richtlinien, Konzepten, Verhaltenskodizes etc. im Sinne der Chancengleichheit auf allen Ebenen
- Erarbeitung und Kommunikation von Sanktionen für diskriminierende Verhaltensweisen
- Nulltoleranz gegenüber rassistischer Diskriminierung
- Organisation von obligatorischen Weiterbildungen
- Angebot gezielter Fördermaßnahmen für benachteiligte Mitarbeitende
- systematische Einführung aller Mitarbeitenden
- transparente Informationsvermittlung
- transparente Lohn- und Beförderungspolitik
- Einrichten und Bekanntmachen einer Anlaufstelle/Ansprechperson für Diskriminierungsopfer
- Bereitstellen von Instrumenten zur Verhinderung von Diskriminierung (z. B. Mitarbeitergesprächsformulare, Informationsbroschüren)



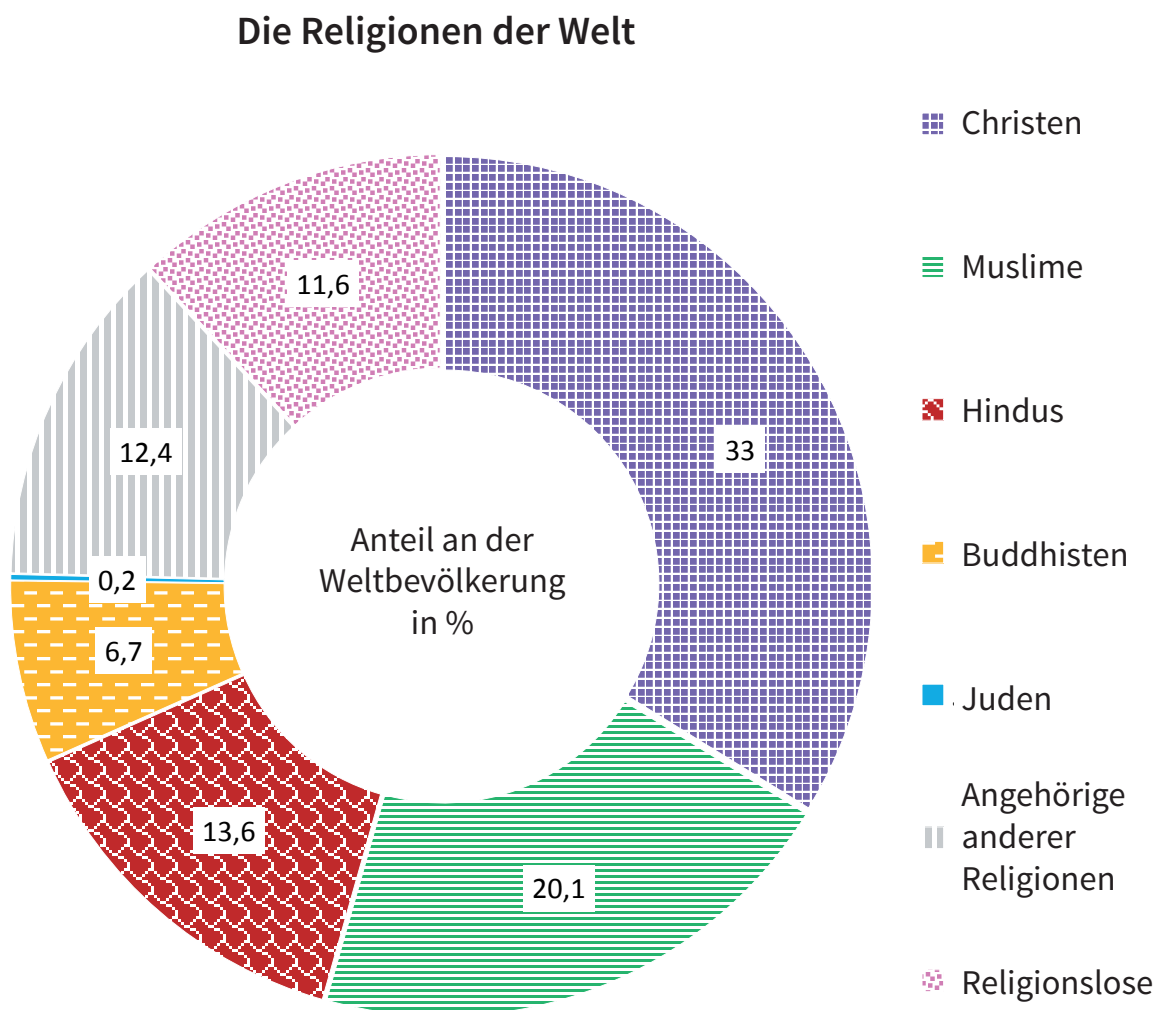
# Hintergrundwissen: Religion und Spiritualität

1. Aufgabe: In unserer Welt gibt es viele Religionen und religiöse Gruppen.



a) Sehen Sie sich das Diagramm an.

b) Beschreiben Sie, was Sie in dem Diagramm sehen.





**b) Welche Aussagen zu dem Diagramm sind richtig?  
Kreuzen Sie an.**

Aussagen zu dem Diagramm:

- (1) Es gibt mehr Muslime auf der Welt als Hindus.
- (2) Mehr als jeder 10. Mensch gehört keiner Religion an.
- (3) 13,6 % der Weltbevölkerung sind Buddhisten.
- (4) Ein Drittel der Menschen auf der Welt sind Christen.
- (5) Die meisten Menschen auf der Welt sind muslimischen Glaubens.

☐

Aussagen 1, 2, 3, und 4 sind richtig.

☐

Aussagen 1 und 4 sind richtig.

☐

Aussagen 1, 2 und 4 sind richtig.

☐

Aussagen 1, 2 und 5 sind richtig.



**c) Worüber sagt das Diagramm nichts aus?  
Schreiben Sie 3 vollständige Sätze.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Aufgabe: Gehört Religion zu Ihrem Alltag?



Besprechen Sie:

- Welcher Religion gehören Sie an?
- Welche Bedeutung hat Religion für Sie?
- Welche religiösen Feste feiern Sie?
- Welche religiösen Rituale oder Vorschriften sind Ihnen wichtig?

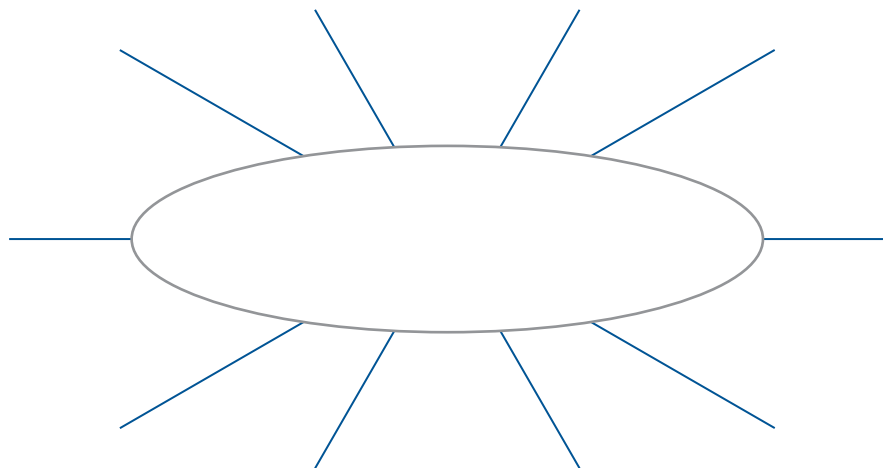
## 3. Aufgabe: Religionen beeinflussen die täglichen Abläufe von Menschen.



- a) Sie erhalten einen Begriff.  
Schreiben Sie den Begriff in die Mitte der Grafik.



- b) Überlegen Sie sich Beispiele zu dem Begriff aus verschiedenen Religionen.  
Schreiben Sie die Beispiele in die Grafik.



4. Aufgabe: Auch in der Pflege begegnen Ihnen religiöse Menschen.



- a) In welchen Situationen im Pflegealltag kann Religion eine Rolle spielen?  
Schreiben Sie 3 Situationen auf.

---

---

---

---

---



- b) Diskutieren Sie:  
Was ist nötig, um auf religiöse Bedürfnisse  
von Pflegebedürftigen eingehen zu können?



**5. Aufgabe:** Wenn Sie die Religion von Pflegebedürftigen kennen, wissen Sie auch, wie Sie mit ihnen umgehen müssen. Stimmt das?



**a) Aufgabe Darsteller:** Lesen Sie den Dialog in verteilten Rollen.  
**Aufgabe Zuschauer:** Hören Sie sich den Dialog an.

**b) Besprechen Sie: Was ist hier passiert?**

Pflegehelferin Nicole betritt das Zimmer von Frau El-Saleh.

Nicole: Guten Tag Frau El-Saleh!  
Wir haben uns noch gar nicht kennengelernt.  
Ich bin Schwester Nicole.

Frau El-Saleh: Ja, ich bin erst seit gestern hier.

Nicole: Dann werden wir uns ja jetzt öfter sehen.  
Ich habe in der ganzen Woche Frühdienst.  
Haben Sie Hunger?  
Es gibt jetzt Mittagessen.

Frau El-Saleh: Ja, ich habe Hunger.  
Was gibt es denn?

Nicole: Heute gibt es Gulasch mit Nudeln.

Frau El-Saleh: Gulasch? Das ist Fleisch, oder?  
Dann möchte ich nur die Nudeln.

Nicole: Frau El-Saleh, das Fleisch können Sie ruhig essen.

Frau El-Saleh: Ich möchte das Fleisch nicht essen.

Nicole: Das ist Rindfleisch.

Frau El-Saleh: Ja, und?

Nicole: Rindfleisch können Sie als Muslima  
doch essen, oder nicht?

Frau El-Saleh: Das stimmt, aber ich bin Vegetarierin.



# Hintergrundwissen: Religion und Spiritualität

1. Aufgabe: In unserer Welt gibt es viele Religionen und religiöse Gruppen.



a) Sehen Sie sich das Diagramm an.



b) Beschreiben Sie, was Sie in dem Diagramm sehen.

b) Welche Aussagen zu dem Diagramm sind richtig?  
Kreuzen Sie an.

c) Worüber sagt das Diagramm nichts aus?  
Schreiben Sie 3 vollständige Sätze.

## Durchführungshinweis:

Dieses Diagramm (eigene Berechnung und Darstellung nach FAZ 2013), sollte in Partner- oder Kleingruppenarbeit analysiert werden.

Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass es übersichtlicher ist, vor dem Ankreuzen der Lösung in einem Zwischenschritt zunächst die richtigen Aussagen zu markieren.

## Lösung (zu b):

Die Aussagen 1, 2 und 4 sind richtig.

## Lösungsvorschlag (zu c):

Das Diagramm sagt nichts darüber aus,

- wie viele Menschen (in absoluten Zahlen) den einzelnen Glaubensrichtungen angehören.
- ob die Menschen, die einer Religionsgemeinschaft angehören, auch wirklich gläubig sind und ihre Religion praktizieren.
- welche anderen Religionen es noch gibt auf der Welt.
- welche Strömungen/Gruppen es innerhalb der einzelnen Religionsgemeinschaften gibt.
- welche Anteile die einzelnen Religionen in Deutschland haben.

## 2. Aufgabe: Gehört Religion zu Ihrem Alltag?



Besprechen Sie:

- Welcher Religion gehören Sie an?
- Welche Bedeutung hat Religion für Sie?
- Welche religiösen Feste feiern Sie?
- Welche religiösen Rituale oder Vorschriften sind Ihnen wichtig?

### Durchführungshinweis:

Mit dieser Aufgabe können die Lernenden sich untereinander besser kennenlernen und zugleich die religiöse Vielfalt innerhalb der Gruppe wahrnehmen. Die Empfehlung ist daher, diese Aufgabe im Plenum durchzuführen. In Abhängigkeit von der Kurszusammensetzung kann es aber auch sinnvoll sein, in Kleingruppen zu arbeiten. Religion kann etwas sehr Persönliches sein, über das man u. U. nicht mit jedem sprechen möchte.

Geben Sie Beispiele für religiöse Feste, Rituale und Vorschriften. Viele Menschen feiern Weihnachten oder Ostern, ohne selbst religiös zu sein und ohne den religiösen Hintergrund genau zu kennen.

Lernende, die keiner Religion angehören, könnten anstelle von religiösen Ritualen, von Ritualen berichten, die keinen religiösen Hintergrund haben (z. B. Morgenritualen).

### Auswertungshinweis:

Verdeutlichen Sie, dass die Bedeutung, die Menschen Religion zumessen, sehr unterschiedlich sein kann und zudem kontextabhängig ist.

Insbesondere für Menschen, die einer ethnischen oder religiösen Minderheit angehören, ist der Glaube häufig von entscheidender Bedeutung für die eigene Identität und ein Mittel, um sich von der restlichen Gesellschaft abzugrenzen. So kann auch Migration dazu führen, dass Menschen sich verstärkt dem Glauben zuwenden, obwohl sie diesen in ihrem Heimatland nicht praktiziert haben. Bei manchen bewirkt die neue Umgebung aber auch das genaue Gegenteil, z. B. weil die Bedingungen religiöses Praktizieren erschweren.

Auch die Lebensumstände beeinflussen die Bedeutung von Religion: So kann der Glaube z. B. dabei helfen Alter, Krankheit oder Schicksalsschläge oder andere schwierige Situationen leichter zu bewältigen. Manche Lebensumstände führen aber auch dazu, dass Menschen sich von ihrem Glauben abwenden (z. B. der Tod eines geliebten Menschen).

### 3. Aufgabe: Religionen beeinflussen die täglichen Abläufe von Menschen.



a) Sie erhalten einen Begriff.

Schreiben Sie den Begriff in die Mitte der Grafik.

b) Überlegen Sie sich Beispiele zu dem Begriff aus verschiedenen Religionen.

Schreiben Sie die Beispiele in die Grafik.

#### Durchführungshinweis:

Verteilen Sie die Lernenden auf drei Gruppen. Jede Gruppe erhält einen der folgenden Begriffe:

- Rituale
- Speisevorschriften
- Feiertage

Klären Sie vor Beginn der Gruppenarbeit, was mit diesen Begriffen gemeint ist. Die Lernenden haben nun die Aufgabe, Beispiele für Rituale, Speisevorschriften und Feiertage zu finden, die in unterschiedlichen Religionen eine Rolle spielen. Dafür können selbstverständlich auch die Beispiele genutzt werden, die in der 2. Aufgabe von den Lernenden genannt wurden. Diese Beispiele sollen im Anschluss in die Grafik eingefügt werden.

#### Auswertungshinweis:

##### Rituale:

z. B. Beten, religiöse Texte lesen, Kerzen oder Öllampen anzünden, Räucherwerk verbrennen, rituelle Waschungen, rituelle Körperbewegungen oder symbolische Gegenstände anordnen.

Es gibt sowohl Alltagsrituale als auch (z. T. komplexe) Rituale, die bei bestimmten Lebensereignissen (z. B. bei Geburt, Heirat oder Tod) durchgeführt werden.

##### Speisevorschriften:

Nahrungsmittel(gruppen) können tabuisiert sein und dürfen gar nicht gegessen werden, z. B. Schweinefleisch im Judentum und im Islam, Rindfleisch im Hinduismus, Hasenfleisch im Alevismus. Muslime, Juden und Zeugen Jehovas dürfen nur ausgeblutetes Fleisch verzehren. Außerdem ist im Islam, im Sikhismus und zum Teil im Buddhismus der Genuss von Alkohol verboten. Auch Mormonen verzichten auf Alkohol, zusätzlich aber auch auf Tabak, Kaffee und schwarzen Tee.



Lebensmittel, die nach islamischen Religionsgesetzen erlaubt sind, heißen „halal“.

Lebensmittel, die nach jüdischen Religionsgesetzen erlaubt sind, heißen „koscher“.

In einigen Religionen sind manche Nahrungsmittel nur zu bestimmten Zeiten tabu (z. B. Fleisch an Freitagen im Katholizismus).

In vielen Religionen existieren zudem Regeln für die Zubereitung von Speisen. So dürfen Nahrungsmittel z. B. nicht mit „Unreinem“ in Berührung kommen, da sie sonst selbst „unrein“ werden. Im Judentum müssen Milchprodukte und Fleisch streng voneinander getrennt aufbewahrt, verarbeitet und verzehrt werden, um als „koscher“ zu gelten.

Des Weiteren kennen die meisten Religionen Fastentage oder -zeiten, in denen nichts gegessen oder getrunken werden darf (z. B. der Fastenmonat Ramadan im Islam oder der Jom Kippur im Judentum)

#### Feiertage:

Alle Religionen kennen spezielle Feiertage. So gibt es wöchentlich wiederkehrende Feiertage, z. B. der Freitag im Islam, der Samstag (Schabbat) im Judentum oder der Sonntag im Christentum sowie einmal im Jahr stattfindende Feiertage, z. B. das Opferfest im Islam oder Weihnachten im Christentum. Einige Feiertage finden jedes Jahr am gleichen Tag statt, bei anderen verschiebt sich der Festtag von Jahr zu Jahr.

#### 4. Aufgabe: Auch in der Pflege begegnen Ihnen religiöse Menschen.



a) In welchen Situationen im Pflegealltag kann Religion eine Rolle spielen?  
Schreiben Sie 3 Situationen auf.

b) Diskutieren Sie:  
Was ist nötig, um auf religiöse Bedürfnisse  
von Pflegebedürftigen eingehen zu können?



**Durchführungshinweis:**

Zur Diskussion (in der Kleingruppe oder im Plenum) über den Umgang mit religiösen Bedürfnissen in Aufgabenteil b) können die in Teil a) notierten Situationen genutzt werden.

**Auswertungshinweis:**

Religion begegnet einem in der Pflege bei der Ernährung von Pflegebedürftigen (z. B. Speisevorschriften), bei der Tagesstruktur (z. B. Gebetszeiten), bei der Körperpflege (z. B. rituelle Reinigung), bei Reinigung/Umräumen von Mobiliar (z. B. Umgang mit persönlichen religiösen Gegenständen), bei medizinisch-therapeutischen Maßnahmen (z. B. Ablehnung von Bluttransfusionen), bei den Besuchszeiten (z. B. erhöhte Besucherfrequenz an Feiertagen) sowie bei Sterben, Tod und Begräbnis (z. B. Rituale).

Beim Umgang mit religiösen Bedürfnissen ist vor allem Offenheit, Aufmerksamkeit und Respekt notwendig. Da der Glauben kranken Menschen Trost und Unterstützung bietet, sollte die Durchführung von religiösen Praktiken als Teil der Therapie angesehen und damit nicht bloß geduldet, sondern ermöglicht werden.

- 5. Aufgabe:** Wenn Sie die Religion von Pflegebedürftigen kennen, wissen Sie auch, wie Sie mit ihnen umgehen müssen. Stimmt das?



- a) **Aufgabe Darsteller:** Lesen Sie den Dialog in verteilten Rollen.  
**Aufgabe Zuschauer:** Hören Sie sich den Dialog an.

- b) **Besprechen Sie:** Was ist hier passiert?

**Durchführungshinweis:**

Verteilen Sie die Rollen von Pflegehelferin Nicole und Frau El-Saleh an zwei Lernende, die den Dialog vor der Gruppe vorlesen.

**Auswertungshinweis:**

Bei diesem Dialog wird deutlich, dass schlecht durchgeführte Anamnesen oder falsche Annahmen zu unpassenden Pflegemaßnahmen führen können. Nicht immer kann man von einem Merkmal (in diesem Fall: muslimischer Glaube) eindeutig auf ein bestimmtes Verhalten (in diesem Fall: kein Schweinefleisch essen) schließen. Häufig sind auch noch andere Faktoren wichtig. So müssen z. B. die

Ernährungsgewohnheiten eines Pflegebedürftigen immer miterhoben werden, auch wenn die Zugehörigkeit zum Islam nahelegt, dass kein Schweinefleisch gegessen wird. Warum sollte sich eine Muslima oder ein Muslim nicht vegetarisch, vegan oder Low Carb ernähren? Außerdem kann aus der Angabe einer Religionszugehörigkeit nicht geschlossen werden, ob ein Mensch diese Religion auch wirklich praktiziert oder in welcher Form er dies tut.

# Hintergrundwissen: Das soziale Netzwerk von Pflegebedürftigen

## 1. Aufgabe: Worum könnte es heute gehen?



Erklären Sie die Zeichnung.



## 2. Aufgabe: Ich oder Wir?



a) Ordnen Sie die Wörter den Erklärungen zu.

|              |                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------|
| Loyalität    | alle Menschen, die zusammen unter bestimmten Bedingungen leben |
| Individuum   | Vorstellungen darüber, was wichtig und nützlich ist            |
| Identität    | Verbundenheit, Treue                                           |
| Gesellschaft | beantwortet, wer man selbst oder wer jemand anders ist         |
| Werte        | einzelner Mensch                                               |



## b) Lesen Sie den Text.

Fast jeder Mensch hat ein soziales Netzwerk.

Ein soziales Netzwerk besteht aus Menschen, denen man sich verbunden fühlt.

Soziale Netzwerke können sich sehr voneinander unterscheiden.

Sie können z. B. unterschiedlich organisiert sein.

Damit ist z. B. gemeint, welche Rollen es innerhalb der Gruppe gibt, oder wie stark die Gruppenmitglieder untereinander verbunden sind.

Wie eine Gruppe organisiert ist, hängt natürlich von den Menschen ab, die das Netzwerk bilden.

Es gibt aber auch grundsätzliche kulturelle Unterschiede.

In den meisten Gesellschaften sind die Interessen der Gruppe wichtiger als die Interessen der Individuen.

Diese Gesellschaften nennt man **soziozentriert**.

Menschen in soziozentrierten Gesellschaften leben von Geburt an in starken, geschlossenen Gruppen, in denen das „Wir“ im Vordergrund steht.

Die Gruppe bietet Schutz und verlangt dafür lebenslange Loyalität.

Dadurch sind die Gruppenmitglieder voneinander abhängig.

Entscheidungen treffen sie meist gemeinsam.

Die überwiegende Mehrheit der Menschen lebt in soziozentrierten Gesellschaften.

Eine Minderheit der Menschen lebt in Gesellschaften, in denen die Interessen der Individuen wichtiger sind als die Interessen der Gruppe.

Diese Gesellschaften nennt man **individuumzentriert**.

In individuumzentrierten Gesellschaften sind die Bindungen zwischen den Menschen in der Regel locker.

Die Gruppenmitglieder handeln und entscheiden unabhängig voneinander.

Man erwartet, dass jeder sich um sich selbst

und um seine nahen Familienangehörigen kümmert.

Ob Menschen eher individuumzentriert oder soziozentriert zusammenleben, beeinflusst ihr Verhalten und ihre Sichtweisen.

Dazu gehört z. B.

- welche Werte sie haben,
- was sie unter Identität und Familie verstehen,
- wie sie Beziehungen zu anderen gestalten
- und wie sie kommunizieren.

- Ich bin eher \_\_\_\_\_ zentriert, weil \_\_\_\_\_

### 3. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Ansichten von Menschen aus soziozentrierten und individuumzentrierten Gesellschaften?



a) Lesen Sie die Aussagen.

b) Passen die Aussagen zu soziozentrierten Gruppen oder zu individuumzentrierten Gruppen?

Ordnen Sie die Aussagen zu.

Schreiben Sie „S“ für soziozentriert

oder „I“ für individuumzentriert in die Kästchen.

c) Welchen Aussagen stimmen Sie selbst zu?

Begründen Sie Ihre Auswahl.

Harmonie ist wichtiger als recht zu behalten.

☐

Man muss immer die Wahrheit sagen.

☐

Ein Kind mit eigener Meinung hat einen schlechten Charakter.

☐

Ein ehrlicher Mensch sagt, was er denkt.

☐

Jeder soll seine eigene Meinung haben.

☐

Die Ehe ist ein Vertrag zwischen zwei Familien.

☐

Wenn jemand von meinem Fehler erfährt, beschäme ich meine Familie.

☐

Wenn ich etwas falsch gemacht habe, fühle ich mich schuldig.

☐

**4. Aufgabe:** Ob Pflegebedürftige eher sozio- oder individuumzentriert sind beeinflusst auch die Pflege und Behandlung.



a) Lesen sie die Aussagen in der 3. Aufgabe noch einmal.

b) Diskutieren Sie:  
Welche Probleme könnten sich hieraus für die Pflege ergeben?

**5. Aufgabe:** Eine wichtige Voraussetzung für gute Pflege ist das Vertrauen zwischen Pflegebedürftigen und Pflegekräften.



Für Menschen aus soziozentrierten Gesellschaften ist dafür eine persönliche Bindung nötig.

a) Erklären Sie in 1-2 Sätzen,  
warum dies für Pflegekräfte ein Problem sein könnte.

---

---

---

---

Das sind z. B. alltägliche Fragen oder persönliche Erfahrungen, mit denen Sie ein Gespräch beginnen können.

Sie kommen aus Griechenland? Woher genau kommen Sie?  
Ich war letztes Jahr in Athen. Eine sehr interessante Stadt.

[illegible]



# Hintergrundwissen: Das soziale Netzwerk von Pflegebedürftigen

## 1. Aufgabe: Worum könnte es heute gehen?



Erklären Sie die Zeichnung.

### Durchführungshinweis:

Besprechen Sie die Zeichnung zu Beginn der Stunde im Plenum. Bei Bedarf können Sie Ihren Lernenden Formulierungshilfen für eine Bildbeschreibung zur Verfügung stellen. Mögliche Redemittel finden Sie z. B. hier:

→ Prophylaxen – 2. Dekubitus – LE 1 Was ist ein Dekubitus und wie entsteht er? (1. Aufgabe)

### Auswertungshinweis:

Die Zeichnung soll deutlich machen, dass unter dem Begriff „Familie“ in unterschiedlichen Gesellschaften, Kulturen oder Gruppen Verschiedenes verstanden werden kann. Die einen verstehen unter Familie die Kleinfamilie mit Vater, Mutter, zwei Kindern und Hund, für die anderen gehören weit mehr Menschen zu ihrer Familie, selbst Menschen, mit denen sie nicht verwandt sind.

Vielleicht kommen die Lernenden auch auf den Gedanken, dass nicht nur die Größe von Familien unterschiedlich sein kann, sondern auch die Beziehungen und das Verhalten der Familienmitglieder zueinander.

## 2. Aufgabe: Ich oder Wir?



a) Ordnen Sie die Wörter den Erklärungen zu.



b) Lesen Sie den Text.



c) Diskutieren Sie: Ist die deutsche Gesellschaft eher soziozentriert oder eher individuumzentriert?

d) Sind Sie selbst eher soziozentriert oder eher individuumzentriert? Begründen Sie Ihre Entscheidung schriftlich.

**Durchführungshinweis:**

Der Text in Aufgabenteil b) enthält viele schwierige Wörter und Begriffe. Aus diesem Grund werden einige durch die Zuordnungsaufgabe im Aufgabenteil a) vor-entlastet. Sollten die Lernenden darüber hinaus Schwierigkeiten mit dem Text haben, klären Sie die Wortbedeutungen im Plenum.

Für den Aufgabenteil c) empfiehlt sich zunächst eine Bearbeitung in der Kleingruppe, deren Ergebnisse aber im Plenum besprochen werden sollten.

Aufgabenteil d) dient der Selbstreflexion und kann einzeln bearbeitet werden. Fragen Sie die Lernenden aber im Anschluss, ob ihnen die Zuordnung leicht gefallen ist.

**Lösung (zu a):**

- Loyalität – Verbundenheit, Treue
- Individuum – einzelner Mensch
- Identität – beantwortet, wer man selbst und wer jemand anders ist
- Gesellschaft – alle Menschen, die zusammen unter bestimmten Bedingungen leben
- Werte – Vorstellungen darüber, was wichtig und nützlich ist

**Auswertungshinweis:**

Sinn dieser Übung ist es, klarzustellen, dass nur wenige Menschen auf der Welt mit den Autonomievorstellungen aufwachsen, welche in unserer Gesellschaft vorherrschen. Sie bietet zudem die Möglichkeit, zu sensibilisieren, Unterschiede wahrzunehmen und zu berücksichtigen.

Der Text basiert auf der von Hofstede beschriebenen Kollektivismus-Individualismus-Dimension, mit der sich Kulturen vergleichen und unterscheiden lassen (hier soziozentriert und individuumzentriert genannt). Man sollte sich bewusst machen, dass das individuumzentrierte Zusammenleben von Menschen ein relativ neues Phänomen ist, das nur unter materiell abgesicherten Lebensbedingungen möglich ist. In sog. „Knappheitsgesellschaften“ (in denen bis heute die überwiegende Zahl der Menschen lebt) wird der Einzelne über die Gruppe versorgt und abgesichert.

Hier soll aber auch deutlich werden, dass eine dichotome Zuordnung aller Menschen in entweder sozio- oder individuumzentriert nicht der Wirklichkeit entspricht. Was bei Gesellschaften noch mehr oder weniger möglich ist, gelingt bei Individuen i. d. R. nicht: ob ein Mensch sozio- oder individuumzentriert ist, kann je nach Gruppe, Lebensbereich oder Situation verschieden sein (vgl. Domenig 2007: 206 ff.).

### 3. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Ansichten von Menschen aus soziozentrierten und individuumzentrierten Gesellschaften?



a) Lesen Sie die Aussagen.

b) Passen die Aussagen zu soziozentrierten Gruppen oder zu individuumzentrierten Gruppen? Ordnen Sie die Aussagen zu. Schreiben Sie „S“ für soziozentriert oder „I“ für individuumzentriert in die Kästchen.

c) Welchen Aussagen stimmen Sie selbst zu? Begründen Sie Ihre Auswahl.

#### Durchführungshinweis:

Für die Aufgabenteile b) und c) empfiehlt sich die Bearbeitung mit einer Partnerin/einem Partner oder in einer Kleingruppe.

#### Lösung:

##### Soziozentrierte Gesellschaften:

„Harmonie ist wichtiger als recht zu behalten.“

„Ein Kind mit eigener Meinung hat einen schlechten Charakter.“

„Die Ehe ist ein Vertrag zwischen zwei Familien.“

„Wenn jemand von meinem Fehler erfährt, beschäme ich meine Familie.“

##### Individuumzentrierte Gesellschaften:

„Ein ehrlicher Mensch sagt, was er denkt.“

„Jeder soll seine eigene Meinung haben.“

„Wenn ich etwas falsch gemacht habe, fühle ich mich schuldig.“

„Man muss immer die Wahrheit sagen.“

#### Auswertungshinweis:

Der Unterschied zwischen individuumzentrierten und soziozentrierten Gesellschaften zeigt sich vor allem in Fragen der Autonomie:

In soziozentrierten Gesellschaften orientiert sich der Einzelne an der Meinung der Gruppe. Wurde zu einem Thema noch keine Gruppenmeinung gebildet, muss diese im Rahmen eines „Familienrats“ gefunden werden. Eigene Meinungen durchsetzen zu wollen, gilt, nicht nur bei Kindern, als schlechte Charaktereigenschaft. Entsprechend muss auch bei persönlich wichtigen Themen, wie der Wahl des Ehepartners, die Meinung der Verwandten respektiert werden.

Die Harmonie zu wahren, ist von großer Wichtigkeit, was sich auch in der Form der Kommunikation widerspiegelt. Die direkte Konfrontation mit anderen Menschen gilt als unerwünscht und unhöflich. Teilweise wird auch das Wort „nein“ als konfrontativ gesehen und umgangen.

Verfehlungen eines Einzelnen betreffen nicht nur ihn selbst. Wird der Regelverstoß außerhalb der Gruppe bekannt, schämt sich die ganze Familie. Man spricht hier auch von Schamkultur.

Kinder, die in individuumzentrierten Gesellschaften aufwachsen, lernen von Beginn an offen ihre Meinung zu sagen. Konfrontationen mit anderen werden als normaler Bestandteil des Zusammenlebens auf dem Weg zu mehr Wahrheit gesehen. Die Wahrheit zu sagen, gilt als besonders wichtig, auch wenn sie manchmal schmerzhaft sein kann.

Verstoßen Menschen in individuumzentrierten Gesellschaften gegen Regeln, plagt sie meist das schlechte Gewissen. Sie empfinden Schuld unabhängig davon, ob ihr Fehlverhalten anderen bekannt geworden ist. Dies nennt man auch Schuldkultur (Hofstede et al. 2017: 124 ff.).

**4. Aufgabe: Ob Pflegebedürftige eher sozio- oder individuumzentriert sind beeinflusst auch die Pflege und Behandlung.**



a) Lesen sie die Aussagen in der 3. Aufgabe noch einmal.

b) Diskutieren Sie:  
Welche Probleme könnten sich hieraus für die Pflege ergeben?

**Auswertungshinweis:**

Treffen soziozentrierte und individuumzentrierte Verhaltensweisen aufeinander, können Missverständnisse entstehen. Sozio- oder Individuumzentriertheit beeinflussen nämlich nicht nur die soziale Organisation, sondern auch die Kommunikationsweisen, intergenerationale und andere familienbezogene Loyalitäten, das Verständnis von Autonomie, Hierarchie und Rollen sowie den Umgang mit Krankheiten und mit Pflege.

In der Pflege ergeben sich daraus z. B. Probleme

- bei der Kommunikation,
- bei der Vertrauensbildung,
- beim Umgang mit Familienangehörigen oder
- bei der Einhaltung von ärztlichen oder pflegerischen Ratschlägen.

**5. Aufgabe:** Eine wichtige Voraussetzung für gute Pflege ist das Vertrauen zwischen Pflegebedürftigen und Pflegekräften.



Für Menschen aus soziozentrierten Gesellschaften ist dafür eine persönliche Bindung nötig.

a) Erklären Sie in 1-2 Sätzen,  
warum dies für Pflegekräfte ein Problem sein könnte.

b) Formulieren Sie 4 „Türöffner“.  
Das sind z. B. alltägliche Fragen oder persönliche Erfahrungen,  
mit denen Sie ein Gespräch beginnen können.  
Schreiben Sie die Türöffner auf.

### Auswertungshinweis:

In vielen medizinisch-therapeutischen Berufen wahren die Fachkräfte eine professionelle Distanz gegenüber ihren Klienten. Diese Abgrenzung ist häufig notwendig, um sich selbst zu schützen und handlungsfähig zu bleiben. Haben Pflegekräfte es mit Menschen aus soziozentrierten Kulturen zu tun, empfiehlt es sich, von diesem professionellen Verständnis ein Stück weit abzuweichen, um eine Vertrauensbasis herstellen zu können. Dazu ist es notwendig, mehr Interesse und Empathie zu zeigen, als sie das normalerweise tun würden, und auch gegen ihre persönlichen Vorurteile und Ängste anzugehen.

### Lösungsvorschlag (zu b):

- Ist das auf dem Bild ihr Enkel? Wie alt ist er? Ich habe auch Enkelkinder.
- Hier ist es aber warm im Zimmer. Es ist aber auch wirklich sehr heiß zurzeit.
- Ihr Pullover hat aber eine tolle Farbe. Der steht Ihnen sehr gut.
- Ist das Buch auf Russisch? Das habe ich früher in der Schule gelernt. Ich erinnere mich aber leider nicht mehr an viele Wörter.



# Hintergrundwissen: Krankheit und Pflege in unterschiedlichen Kulturen

## 1. Aufgabe: Wann sind Sie gesund? Wann sind Sie krank?



Vervollständigen Sie die Sätze.

Ich bin gesund, wenn \_\_\_\_\_

Ich bin krank, wenn \_\_\_\_\_

## 2. Aufgabe: Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen zu Gesundheit und Krankheit.

Diese Vorstellungen heißen subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte.



a) Lesen Sie den Text.

Subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte entwickeln sich bereits in der Kindheit. Sie werden durch die soziale Umgebung, vor allem durch die Familie, geprägt. Subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte verändern sich oft im Laufe des Lebens. Die kulturelle Prägung spielt aber auch bei Erwachsenen noch eine große Rolle.

Subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte beinhalten, was Menschen unter Gesundsein und Kranksein verstehen. Aber auch wie sie ihren eigenen Körper wahrnehmen, wird davon beeinflusst.

So kann ein Mensch Veränderungen seines Körpers als Symptom einer Krankheit empfinden.

Es ist aber auch möglich, dass er die Veränderungen gar nicht beachtet.

Auch die Vorstellungen von den Ursachen einer Krankheit sind subjektiv.

Manche Menschen vermuten, wenn sie krank sind, eher körperliche Ursachen, andere eher psychische Ursachen.

Es können innere oder äußere Faktoren als Ursache angenommen werden.

Die Ursache kann bei sich selbst oder bei anderen Menschen gesucht werden.

Unterschiedlich sind auch der Sinn oder die Bedeutung einer Krankheit für einen Menschen.

So kann eine Krankheit als Bedrohung, Verlust oder Gewinn empfunden werden.

Sie kann aber auch gar keine Bedeutung für einen Menschen haben.

Subjektive Konzepte haben immer auch einen Einfluss darauf, wie sich Menschen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit verhalten.

Damit ist z. B. gemeint, was Menschen tun, um gesund zu bleiben oder wie sie sich verhalten, wenn sie krank sind.

Damit hängt auch zusammen, wie sie ihre Rolle als Patient oder Patientin sehen und welches Verhalten sie vom ärztlichen und pflegerischen Personal erwarten.



**b) Was beeinflussen subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte?  
Nennen Sie die im Text angegebenen Punkte.**

Subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte beeinflussen

- *wie sich ein Mensch Gesundsein und Kranksein erklärt.*

- 

-



•

•

•

•

3. Aufgabe: Patienten haben einen anderen Blick auf ihre Krankheit als Ärzte und Ärztinnen oder Pflegekräfte.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie die wichtigsten Aussagen.

### Das Illness-Disease-Konzept

Der amerikanische Psychiater Arthur Kleinman geht davon aus, dass jede Krankheit von zwei Seiten gesehen werden kann:

„**Illness**“ ist die Perspektive der Patienten und Patientinnen.

Das heißt auf Englisch Kranksein.

Ein Mensch empfindet sich dann als krank, wenn er sich nicht wohl fühlt.

Bei manchen Krankheiten fehlen jedoch die Symptome.

Die meisten Menschen fühlen sich dann trotz Diagnose auch nicht krank.

Umgekehrt können sich Menschen krank fühlen, obwohl keine Diagnose gestellt werden kann.

Mit Illness ist also das subjektive Erleben einer Krankheit gemeint.

**„Disease“** ist die Perspektive der Medizin.  
Das heißt auf Englisch Krankheit.  
Ein Mensch wird dann als krank angesehen,  
wenn die Diagnose für eine Erkrankung gestellt wurde.  
Dies geschieht auf Grundlage von naturwissenschaftlichen Erkenntnissen.  
Disease beschreibt den Verlauf einer Krankheit mit typischen Symptomen.



- c) Diskutieren Sie:  
Welche Folgen kann es haben, wenn Ärzte und Pflegepersonal  
sich Krankheiten anders erklären als die Patienten?



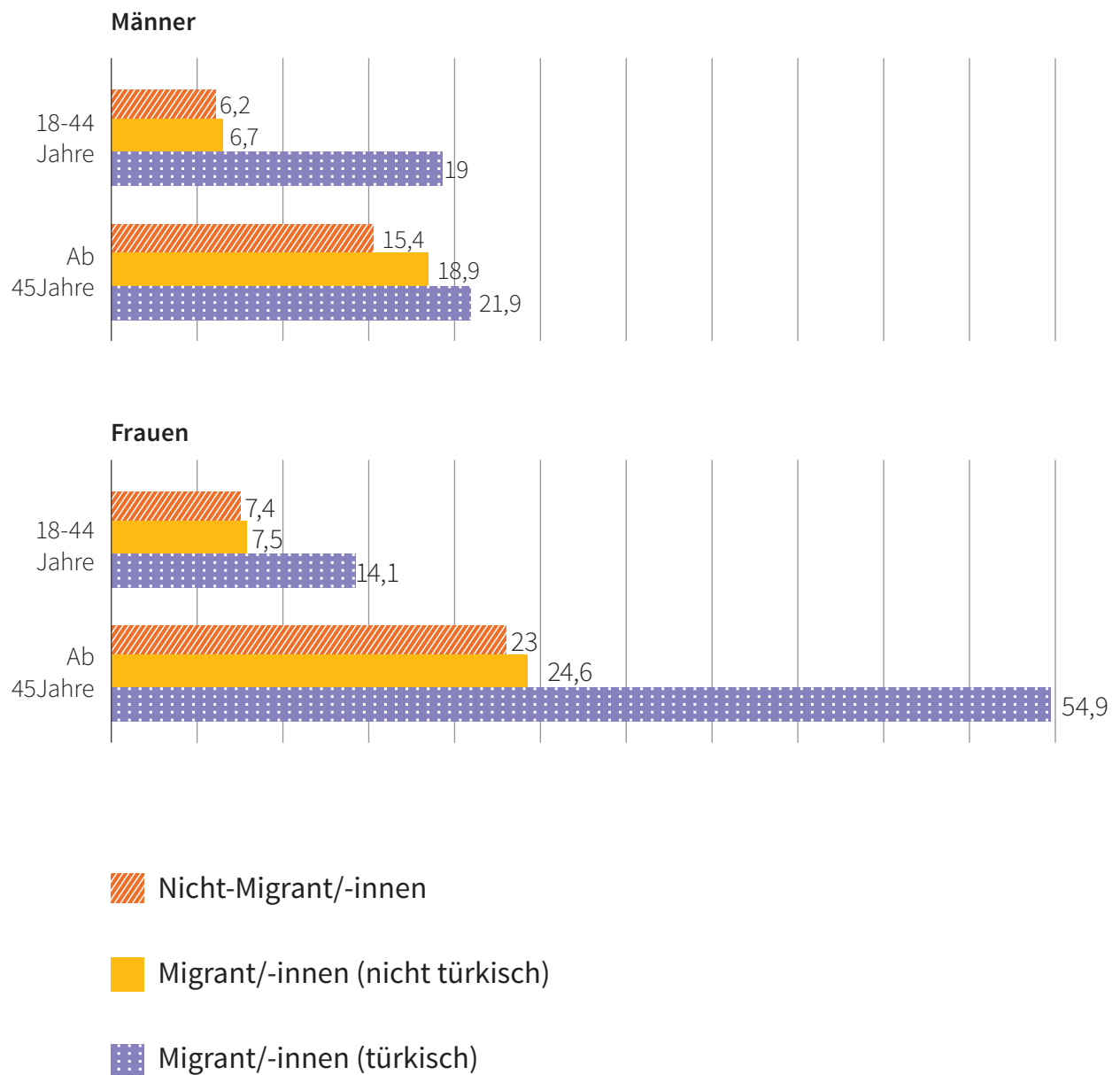
- d) Womit können Sie herausfinden,  
wie sich ein Mensch sein Kranksein erklärt?  
Formulieren Sie mindestens 5 Fragen,  
die Sie einem Patienten/einer Patientin stellen können.  
Schreiben Sie die Fragen auf Karten.

**4. Aufgabe: Wie Menschen ihr Kranksein erleben,  
zeigt sich auch an ihrem Umgang mit Schmerz.**



a) Sehen Sie sich das Diagramm an.

**Starke körperliche Schmerzen in den letzten 4 Wochen  
nach Migrationshintergrund –  
subjektive Einschätzung („immer“ oder „oft“) in Prozent**



Datenabasis SOEP 2012



- b) Erklären Sie das Diagramm.  
Schreiben Sie vollständige Sätze.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- c) Diskutieren Sie:
- Welchen Grund könnten die Unterschiede zwischen den Gruppen haben?
  - Welche Probleme könnten sich hieraus ergeben?

**5 Aufgabe:** Die Kultur prägt nicht nur die Vorstellungen über Gesundheit und Krankheit, sondern auch die Vorstellungen über Pflege.



- a) Lesen Sie die Fallbeispiele.



- b) Begründen Sie:  
Welches Verständnis von Pflege und der Rolle  
von Pflegekräften wird hier deutlich?

### Fall 1

Herr Khalil ist neu im Pflegeheim „Roseneck“.  
Der Pfleger Jakob Nannsen teilt das Mittagessen aus.  
Nachdem Herr Khalil mit dem Essen fertig ist,  
kommt Herr Nannsen wieder.  
Er räumt die Teller ab und bringt die Medikamente.  
Herr Khalil sieht ihn empört an.  
Er weigert sich, die Medikamente zu nehmen  
und verlangt einen Arzt zu sprechen.

### Fall 2

Frau Nguyen wird mit einer Lungenentzündung  
ins Krankenhaus eingeliefert.  
Die Tochter von Frau Nguyen weicht ihr den ganzen Tag  
nicht von der Seite.  
Sie wäscht und füttert sie.  
Als der Abend kommt, verlangt sie,  
dass für sie ein Bett neben dem ihrer Mutter aufgestellt wird.

### Fall 3

Herr Demirel hat ein neues Kniegelenk bekommen.  
Am 2. Tag nach der Operation klingelt er nach dem Pflegepersonal,  
weil er auf die Toilette muss.  
Pflegehelferin Sabina bittet ihn,  
aufzustehen und mit ihrer Hilfe zur Toilette zu gehen.  
Dies stößt auf völliges Unverständnis bei Herrn Demirels Verwandten.  
Sie fordern, dass ihm eine Bettpfanne gebracht wird.



# Hintergrundwissen: Krankheit und Pflege in unterschiedlichen Kulturen

## 1. Aufgabe: Wann sind Sie gesund? Wann sind Sie krank? Vervollständigen Sie die Sätze.



### Durchführungshinweis:

Diese zwei Fragen sollten die Lernenden für sich beantworten. Sammeln Sie die verschiedenen Aspekte der Antworten im Anschluss an der Tafel. Clustern Sie diese am besten mit den Lernenden gemeinsam.

Sie können die Antworten auch in Form einer Kartenabfrage ermitteln. Hierfür sollten Sie Moderationskarten in zwei Farben vorhalten und je zwei unterschiedliche an jeden Lernenden austeilen.

### Auswertungshinweis:

Besprechen Sie in der Auswertungsrunde, was die Antworten unterscheidet und woran es liegen könnte, dass die Fragen so unterschiedlich beantwortet werden.

## 2. Aufgabe: Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen zu Gesundheit und Krankheit. Diese Vorstellungen heißen subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte.



### a) Lesen Sie den Text.



### b) Was beeinflussen subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte? Nennen Sie die im Text angegebenen Punkte.

### Lösungsvorschlag:

Subjektive Gesundheits- und Krankheitskonzepte beeinflussen

- wie sich ein Mensch Gesundsein und Kranksein erklärt.
- wie ein Mensch seinen Körper wahrnimmt.
- welche Ursache für eine Krankheit sich ein Mensch vorstellt.
- welchen Sinn und welche Bedeutung ein Mensch in einer Krankheit sieht.
- wie ein Mensch sich in Bezug auf Gesundheit und Krankheit verhält.
- wie ein Mensch seine Rolle als Patient sieht.
- welches Verhalten ein Mensch von Ärzten und Ärztinnen und vom Pflegepersonal erwartet.

### 3. Aufgabe: Patienten haben einen anderen Blick auf ihre Krankheit als Ärzte und Ärztinnen oder Pflegekräfte.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie die wichtigsten Aussagen.



c) Diskutieren Sie: Welche Folgen kann es haben, wenn Ärzte und Pflegepersonal sich Krankheiten anders erklären, als die Patienten?



d) Wie können Sie herausfinden, wie sich ein Mensch sein Kranksein erklärt? Formulieren Sie mindestens 5 Fragen, die Sie einem Patienten/einer Patientin stellen können. Schreiben Sie die Fragen auf Karten.

#### Durchführungshinweis:

Aufgabenteil d) sollte als Kartenabfrage gestaltet werden. Hierzu teilen Sie die Lernenden in Kleingruppen auf und teilen Ihnen Moderationskarten aus. Im Anschluss können Sie die Fragen an der Tafel clustern und im Plenum diskutieren.

#### Auswertungshinweis:

Treffen unterschiedliche Erklärungsmodelle für eine Erkrankung aufeinander, kann es zu Schwierigkeiten in der Interaktion und Kommunikation kommen. Dies wirkt sich negativ auf den Behandlungserfolg aus und kann die Heilungschancen verringern. Daher ist es wichtig, neben dem Disease-Erklärungsmodell auch das Illness-Erklärungsmodell der Patientinnen und Patienten zu ergründen und in die Behandlung miteinzubeziehen.

Angelehnt an Arthur Kleinman (vgl. Domenig 2007: 194) könnten den Patientinnen/Patienten hierzu folgende Fragen gestellt werden:

- Welche Krankheit haben Sie? Wie heißt Ihre Krankheit?
  - Was ist die Ursache für Ihre Krankheit?
  - Wann fing die Krankheit an? Warum zu diesem Zeitpunkt?
  - Was verändert die Krankheit bei Ihnen?
  - Wie schlimm ist Ihre Krankheit? Wird sie lange oder kurz dauern?
  - Was befürchten Sie am meisten bei dieser Krankheit?
  - Welche Probleme haben Sie hauptsächlich durch die Krankheit?
  - Welche Art von Behandlung sollten Sie erhalten?
- Was erhoffen Sie sich von dieser Behandlung?



#### 4. Aufgabe: Wie Menschen ihr Kranksein erleben, zeigt sich auch an ihrem Umgang mit Schmerz.



a) Sehen Sie sich das Diagramm an.



b) Erklären Sie das Diagramm. Schreiben Sie vollständige Sätze.



c) Diskutieren Sie:

- Welchen Grund könnten die Unterschiede zwischen den Gruppen haben?
- Welche Probleme könnten sich hieraus ergeben?

#### Durchführungshinweis:

Bei dieser Übung bietet sich ein dreistufiges Vorgehen im Sinne der Think-Pair-Share-Methode an. Dabei überlegen die Lernenden zunächst allein, wie sie das Diagramm interpretieren und erklären es in einigen Sätzen schriftlich. Danach vergleichen Sie ihre Erklärungen mit einer Partnerin/einem Partner und versuchen eine gemeinsame Erklärung zu finden. Anschließend wird noch einmal im Plenum über die Aussagen des Diagramms diskutiert.

Ggf. ist es notwendig den Lernenden zunächst eine kurze Einführung in das Lesen von Diagrammen zu geben. Sprechen Sie z. B. darüber,

- um welche Diagrammart es sich handelt (hier: Balkendiagramm),
- welche Elemente das Diagramm hat (x-Achse, y-Achse, Balken, Legende etc.),
- welches Thema das Diagramm behandelt,
- wann die Daten ermittelt wurden,
- wie die Achsen belegt sind,
- in welcher Form die Daten angegeben sind (hier: in Prozent).

#### Auswertungshinweis:

Durch Studien wurde belegt, dass die Schwelle, ab der ein Schmerzreiz empfunden wird, bei allen Menschen gleich ist. Trotzdem reagieren Menschen unterschiedlich auf Schmerzen. Dies liegt daran, dass die Schmerztoleranz vom soziokulturellen Hintergrund eines Menschen abhängig ist (vgl. Kohnen 2007: 323). Die Art und Weise, wie Schmerzen erlebt werden, ist vielfältig. Schon unter gesunden Menschen können Schmerzempfinden und Schmerzáußerung sehr unterschiedlich sein. Unterschiede in der Schmerzáußerung sind unter anderem abhängig von der Deutung des Schmerzes in einer Kultur. Außerdem erleben junge Menschen Schmerzen anders als alte Menschen, Frauen erleben Schmerzen anders als Männer.

In der Grafik werden diese Unterschiede bei der Angabe von körperlichen Schmerzen zwischen Deutschen und Migrantinnen und Migranten deutlich. Besonders häufige Schmerzen geben demnach türkische Frauen ab 45 Jahren an.

Es ist nicht anzunehmen, dass türkische Migrantinnen und Migranten tatsächlich signifikant häufiger Schmerzen empfinden als Menschen ohne Migrationshintergrund.

Vielmehr zeigt sich hier, dass Schmerzreaktionen weniger das wirkliche Leiden von Menschen repräsentieren, als die Normen der Kultur, welcher ein Mensch angehört.

Während es in Mitteleuropa üblich ist, seine Gefühle in der Öffentlichkeit zu kontrollieren und Selbstbeherrschung zu zeigen, gibt es Kulturkreise, in denen der Ausdruck spontaner Gefühle sozial akzeptierter ist, etwa in Südeuropa. Hier ist auch der Umgang mit Schmerz ein anderer. Lautes Jammern und Stöhnen werden bei Schmerzempfindungen erwartet und lösen verstärkte familiäre Zuwendung aus.

Aus diesem Phänomen ergeben sich in der Pflege dann Probleme, wenn kulturell unterschiedliche Sichtweisen und Erwartungen aufeinandertreffen. Expressive Schmerzäußerungen werden z. B. von Pflegekräften mit anderem kulturellen Hintergrund oft falsch interpretiert oder nicht ernst genommen.

**5 Aufgabe:** Die Kultur prägt nicht nur die Vorstellungen über Gesundheit und Krankheit, sondern auch die Vorstellungen über Pflege.



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.



b) Begründen Sie:  
Welches Verständnis von Pflege und der Rolle von Pflegekräften wird hier deutlich?

**Auswertungshinweis:**

Die vorgestellten Fälle sind Beispiele für Missverständnisse, die bei Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen auftreten können, wenn in ihrer Herkunftskultur ein anderes Verständnis von Pflege vorherrscht.

Im Fall 1 wird deutlich, dass Herr Khalil nicht erwartet, von derselben Person, die ihm das Essen bringt auch die Medikamente ausgeteilt zu bekommen. Hier werden Unterschiede im Rollenverständnis sichtbar. In vielen Kulturen übernehmen Pflegekräfte ärztliche Assistenz Tätigkeiten, während unterstützende Tätigkeiten, wie Hilfe bei der Körperpflege oder das Anreichen von Essen, durch Hilfskräfte durchgeführt werden. Herr Khalil weigert sich, die Medikamente zu nehmen, weil er den Pfleger nicht für kompetent hält, ihm diese zu geben.

Auch in Fall 2 zeigt sich ein unterschiedliches Rollenverständnis. In vielen v. a. asiatischen Ländern ist es üblich, dass die Angehörigen die Körperpflege der Patienten übernehmen und auch über Nacht bei ihnen bleiben. Die Aufgabe der Pflegekräfte liegt in der Unterstützung der medizinischen Versorgung.

In Fall 3 führt das ungleiche Verständnis der Patientenrolle zu Unstimmigkeiten. Während in unserer Kultur Selbstbestimmung und Selbstpflege im Pflegeverständnis vorherrschen und als ressourcenerhaltend gelten, ist in anderen Kulturen eine passive Patientenrolle verbreitet. Durch ihre Passivität ist den Patienten die emotionale Unterstützung durch die Angehörigen sicher, welche ihrerseits ihre Rolle darin sehen, den Patienten alle Alltagsverrichtungen abzunehmen. Eine aktivierende Pflege, bei denen Patienten dazu ermutigt werden, Aktivitäten selbst auszuführen, zu denen sie in der Lage sind, steht diesem Rollenverständnis entgegen und wird als unnötige Belastung empfunden (vgl. Lenthe 2016: 134 ff.).



# Empathie und Verstehen: Transkulturelle Kommunikation in der Pflege

**1. Aufgabe:** Treffen Menschen unterschiedlicher Herkunft aufeinander, ist es für sie oft schwer, sich zu verständigen.



a) Beobachten Sie das Rollenspiel.



b) Besprechen Sie:

- Welche Situation wurde dargestellt?
- Was war das Besondere an der Situation?
- Welche Schwierigkeiten gab es in der Situation?
- Wie wurde die Situation gelöst?



c) Warum ist es notwendig, dass sich Pflegekräfte und Pflegebedürftige verstehen können?  
Beantworten Sie die Frage schriftlich.

---

---

---

---

---

---

---



**2. Aufgabe: Pflegekräfte haben unterschiedliche Möglichkeiten,  
sich mit anderssprachigen Menschen zu verständigen.**



- a) Ordnen Sie die Mittel den Situationen zu.  
Schreiben Sie dazu die Nummer des passenden Mittels  
in das Kästchen vor die Situation.  
**Achtung: Nicht in jeder Situation  
ist eine professionelle Übersetzung notwendig!**

**Mittel zur Verständigung mit anderssprachigen Menschen  
in der Pflege:**

- 1** sich mit Hilfe von Zeichensprache verständigen
- 2** Bilder- und Symboltafeln benutzen
- 3** medizinische Sprachführer benutzen
- 4** mehrsprachiges medizinisches oder pflegerisches Personal übersetzen lassen
- 5** mit professionellen Übersetzern und Übersetzerinnen zusammenarbeiten

**Situationen:**

- ☐ Frau El Saleh versteht die Begriffe Darmspiegelung und Betäubung nicht.
- ☐ Sie wollen bei Herrn Koskinen einen Verband wechseln.  
Dafür muss er sich auf die Seite drehen.
- ☐ Frau Kumari ist neu im Pflegeheim  
und Sie wollen die Pflegeanamnese bei ihr durchführen.
- ☐ Sie wollen Frau Horvat fragen, was sie in der nächsten Woche essen möchte.
- ☐ Herr Iwanow wurde mit einem Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert.  
Als sein Sohn ihn kurze Zeit später besuchen will,  
findet er Herrn Iwanow nicht in seinem Zimmer vor.  
Er ist sehr aufgeregt und stellt Ihnen viele Fragen,  
die Sie nicht verstehen können.



- b) Welche Probleme könnten entstehen, wenn die folgenden Personengruppen Gespräche im Pflegealltag übersetzen? Schreiben Sie Ihre Überlegungen in Stichpunkten auf.

Kinder: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angehörige: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reinigungspersonal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Aufgabe:** Nicht nur eine gemeinsame Sprache ist wichtig, um sich verstehen zu können.



Ein Pflegebedürftiger sagt zu Ihnen: „Ich möchte mit dem Arzt sprechen.“



- a) Diskutieren Sie:
- Wie verstehen Sie diese Aussage?
  - Wovon ist es abhängig, wie Sie diese Aussage verstehen?

- b) Schreiben Sie in Stichpunkten auf:  
Wie verstehen Sie die Aussage unter den folgenden Bedingungen?

Der Pflegebedürftige sagt: „Ich möchte mit dem Arzt sprechen.“

Dabei...

- fuchelt er mit den Armen und redet sehr laut.

---

---

- zieht er den Kopf zwischen die Schultern.

---

---

- spricht er mit leiser, gepresster Stimme und blickt zur Seite.

---

---

- stemmt er die Arme in die Seite.

---

---

- spricht er mit erhobenem Kopf und blickt Ihnen direkt in die Augen.

---

---

- ballt er die Fäuste.

---

---

- spricht er weinerlich.

---

---



4. Aufgabe: Kulturen unterscheiden sich auch in ihrem Kommunikationsstil.



In manchen Kulturen wird eher direkt,  
in anderen eher indirekt miteinander kommuniziert.



a) Lesen Sie, was direkte von indirekter Kommunikation unterscheidet.

b) Welche Vorteile und welche Nachteile  
könnten die beiden Kommunikationsstile haben?  
Vervollständigen Sie die Tabelle.

**Direkte Kommunikation**

ist ein Kommunikationsstil,  
bei dem die Menschen knapp und zielgerichtet kommunizieren.  
Dabei sagen sie genau, was sie denken.  
Sie lernen früh Kritik zu üben und mit Kritik umzugehen.  
Das Ziel direkter Kommunikation liegt darin,  
auf schnellstem Weg Informationen zu geben und zu empfangen.

**Indirekte Kommunikation**

ist ein Kommunikationsstil,  
bei dem die Menschen mit Hilfe von Anspielungen kommunizieren.  
Dabei sagen sie meistens nicht direkt, was sie denken.  
In der Öffentlichkeit zu kritisieren und kritisiert zu werden ist verpönt.  
Das Ziel indirekter Kommunikation liegt darin,  
die Beziehung zum Gesprächspartner harmonisch zu gestalten.

| Direkte Kommunikation | Indirekte Kommunikation |
|-----------------------|-------------------------|
| Vorteile:             | Vorteile:               |
| Nachteile:            | Nachteile:              |



- c) In welchen Kulturen wird eher direkt und in welchen eher indirekt kommuniziert?  
Ordnen Sie die Länder oder Weltregionen der Grafik zu.



- d) Was müssen Sie bei Menschen beachten, die indirekt kommunizieren?  
Lesen Sie die Tipps und ergänzen Sie die Satzanfänge.  
Die Satzanfänge können auch mehrfach verwendet werden.

|         |           |            |        |        |
|---------|-----------|------------|--------|--------|
| stellen | vermeiden | setzen     | führen | zeigen |
| achten  | nehmen    | besprechen | lassen | fassen |

**Hören Sie aktiv zu:**

- \_\_\_\_\_ Sie auf die Körpersprache des Gegenübers!
- \_\_\_\_\_ Sie auf Ihre eigene Körpersprache!
- \_\_\_\_\_ Sie Ablenkungen und Zeitdruck!
- \_\_\_\_\_ Sie Ihre Gesprächspartner ernst!
- \_\_\_\_\_ Sie nonverbale Signale ein (z. B. Kopfnicken oder Lächeln)!

- \_\_\_\_\_ Sie Fragen, auf die man nur mit „ja“ oder „nein“ antworten kann!
- \_\_\_\_\_ Sie offene Fragen!
- \_\_\_\_\_ Sie kurz zusammen, was bereits gesagt wurde!

### **Zeigen Sie Selbstsicherheit:**

- \_\_\_\_\_ Sie das Gespräch ruhig und sicher!
- \_\_\_\_\_ Sie Sätze wie „Das weiß ich nicht“ oder „Das kann ich nicht entscheiden“!

### **Zeigen Sie Respekt:**

- \_\_\_\_\_ Sie offen „Nein“ zu sagen oder zu kritisieren!
- \_\_\_\_\_ Sie Interesse am Herkunftsland des Gegenübers!
- \_\_\_\_\_ Sie Tabuthemen (z. B. Kritik an Politik, Religion oder Geschlechterrollen)!
- \_\_\_\_\_ Sie unangenehme Themen zuletzt!

### **Reagieren Sie bei Spannungen gelassen:**

- \_\_\_\_\_ Sie Geduld!
- \_\_\_\_\_ Sie Aggressivität!
- \_\_\_\_\_ Sie sich nicht provozieren!



# Empathie und Verstehen: Transkulturelle Kommunikation in der Pflege

1. Aufgabe: Treffen Menschen unterschiedlicher Herkunft aufeinander, ist es für sie oft schwer, sich zu verständigen.



a) Beobachten Sie das Rollenspiel.



b) Besprechen Sie:

- Welche Situation wurde dargestellt?
- Was war das Besondere an der Situation?
- Welche Schwierigkeiten gab es in der Situation?
- Wie wurde die Situation gelöst?



c) Warum ist es notwendig, dass sich Pflegekräfte und Pflegebedürftige verstehen können? Beantworten Sie die Frage schriftlich.

## **Rollenkarte Pflegebedürftiger**

Sie sind neu im Pflegeheim.  
Seit gestern Abend geht es Ihnen nicht gut.  
Sie haben Schmerzen im Arm.  
Außerdem ist es Ihnen zu warm im Zimmer.  
Sobald eine Pflegekraft kommt,  
möchten Sie ihr dies sagen.

## **Rollenkarte Pflegehilfskraft**

Sie haben Frühdienst.  
Sie betreten das Zimmer einer/s Pflegebedürftigen,  
die/den Sie noch nicht kennen.  
Ihre Aufgabe ist es,  
den Blutdruck und die Körpertemperatur zu messen.  
Außerdem sollen Sie fragen,  
welches Getränk Sie zum Frühstück bringen sollen: Tee oder Kaffee.



**Durchführungshinweis:**

Für dieses Rollenspiel werden zwei Darsteller/innen benötigt. Wichtig ist, dass eine/r der Darsteller/innen eine Sprache spricht, welche die/der andere nicht beherrscht. Verteilen Sie die Rollenkarten und lassen sie den Darstellenden kurz Zeit, um sich in ihre Rollen einzufinden. Erklären Sie einem der Darstellenden, dass er oder sie während des ganzen Rollenspiels kein Deutsch sprechen soll. Die übrigen Lernenden beobachten das Rollenspiel.

**Auswertungshinweis (zu b):**

Entlassen Sie die Darstellenden aus ihrem Rollenspiel, indem Sie sie fragen

- a) wie sie sich während des Rollenspiels gefühlt haben und
- b) was ihnen die größten Schwierigkeiten bereitet hat.

Anschließend kommen die Beobachtenden zu Wort, indem sie beschreiben, was sie gesehen haben und die genannten Fragen beantworten.

Dabei soll herauskommen, dass in der dargestellten Situation die fehlende gemeinsame Sprache ein Problem dargestellt hat. Ggf. haben die Darstellenden selbst Wege zur Lösung dieses Problems gefunden. Sammeln Sie diese Lösungen an der Tafel o. ä. Fragen Sie die Beobachtenden, welche Lösung sie in der dargestellten Situation gefunden hätten und welche aus ihrer Sicht noch möglich wären.

**(zu c):**

Um Menschen gut pflegen zu können, ist ein gegenseitiges Verstehen unumgänglich. Anderenfalls würde die Pflege mechanisch, unpersönlich und rein funktionell vonstatten gehen. Mit dem Oberbegriff „Verstehen“ ist dabei einerseits „Verstehen-Können“ andererseits aber auch „Verstehen-Wollen“ gemeint (vgl. Domenig 2007: 202-203). Sind die Bedürfnisse der zu Pflegenden nicht bekannt, können daraus Vorurteile und Missverständnisse entstehen, die den gesamten Pflegeprozess beeinflussen.

## 2. Aufgabe: Pflegekräfte haben unterschiedliche Möglichkeiten, sich mit anderssprachigen Menschen zu verständigen.



- a) Ordnen Sie die Mittel den Situationen zu. Schreiben Sie dazu die Nummer des passenden Mittels in das Kästchen vor die Situation. Achtung: Nicht in jeder Situation ist eine professionelle Übersetzung notwendig!



- b) Welche Probleme könnten entstehen, wenn die folgenden Personen-gruppen Gespräche im Pflegealltag übersetzen? Schreiben Sie Ihre Überlegungen in Stichpunkten auf.

### Durchführungshinweis:

Für beide Aufgabenteile bietet sich eine Partner- oder Gruppenarbeit an. Die Auswertung sollte im Plenum erfolgen.

### Lösung (zu a):

3 oder 4 | 1 | 5 | 2 oder 4 | 4

### Auswertungshinweis:

Einige der Mittel können in mehreren Situationen zur Verständigung eingesetzt werden. Darüber kann im Plenum diskutiert werden. Fragen Sie die Lernenden, ob Ihnen die Zuordnung schwergefallen ist.

Grundsätzlich sind die Mittel, welche zur Verständigung genutzt werden sollten, abhängig von der konkreten Gesprächssituation und von Inhalt und Ziel des Gesprächs. So ist es bei einfachen Handlungsanleitungen oder kurzen Mitteilungen oft ausreichend die Zeichensprache zu benutzen. Auch Bild- oder Symboltafeln sind hierfür geeignet. Geht es darum, einzelne unverständliche Fachausdrücke zu übersetzen, können auch medizinische Sprachführer, die oft in unterschiedlichen Sprachen existieren, zur Hilfe genommen werden. Dies sind jedoch nur Hilfsmittel, die ein richtiges Gespräch nicht ersetzen können, da mit ihnen nur eine sehr eingeschränkte Kommunikation möglich ist. In der täglichen vergleichsweise einfachen Kommunikation mit Pflegebedürftigen, kann als Übersetzungshilfe mehrsprachiges medizinisches oder pflegerisches Personal hinzugezogen werden. Auch in Notfallsituationen, in denen keine professionelle Übersetzung möglich ist, kann auf die Sprachkompetenz von Kolleginnen oder Kollegen zurückgegriffen werden. Bei wichtigen geplanten Gesprächen (z. B. Pflegeanamnese) sollte immer ein/e professionelle/r Übersetzer/in zugegen sein.

Angehörige oder Bekannte sollten - wenn möglich - nur in alltäglichen Fragen zum Übersetzen hinzugezogen werden. Problematisch könnte es sein, wenn die Beziehung zwischen Angehörigen und Pflegebedürftigen bestimmte Themen tabuisiert und damit eine genaue Übersetzung nicht stattfindet.

Bei Kindern besteht zusätzlich das Problem, dass sie nicht mit Fragen belastet werden dürfen, die sie vom Alter her überfordern. Häufig antworten sie auch direkt auf Fragen, zu denen sie die Antwort zu wissen glauben, ohne diese zu übersetzen. Pflegebedürftige können dann das Gefühl bekommen, dass über ihren Kopf hinweg gesprochen wird.

Auch im nichtmedizinischen oder -pflegerischen Bereich tätiges Personal sollte nicht zum Übersetzen eingesetzt werden, da ihnen i. d. R. die medizinisch-pflegerischen Kenntnisse fehlen. Zudem werden diese Personen für die Übersetzungsarbeit nicht entlohnt und müssen ihre eigentliche Arbeit hierfür unterbrechen.

### 3. Aufgabe: Nicht nur eine gemeinsame Sprache ist wichtig, um sich verstehen zu können.



Ein Pflegebedürftiger sagt zu Ihnen: „Ich möchte mit dem Arzt sprechen.“

a) Diskutieren Sie:

- Wie verstehen Sie diese Aussage?
- Wovon ist es abhängig, wie Sie diese Aussage verstehen?

b) Schreiben Sie in Stichpunkten auf:

Wie verstehen Sie die Aussage unter den folgenden Bedingungen?

#### Durchführungshinweis:

Aufgabenteil b) sollte in Partner- oder Kleingruppenarbeit gelöst werden. Wiederholen Sie nach dieser Aufgabe bei Bedarf die Grundlagen der Kommunikation (→ INA-Pflege-Toolbox 1: Kommunikation – Grundlagen der Kommunikation (1) Ebenen der Kommunikation/Warum wir mehr als zwei Ohren haben/Modelle der Kommunikation von Paul Watzlawick).



**Auswertungshinweis:**

In der 1. Frage des Aufgabenteils a) werden die Lernenden die Aussage vermutlich hinsichtlich ihres Inhalts analysieren und damit v. a. den verbalen Bereich der Kommunikation ansprechen. Die nachfolgende 2. Frage zielt hingegen darauf ab, die Bedingungen zu erörtern, unter denen die Aussage auch anders verstanden werden kann. Hier werden voraussichtlich paraverbale Merkmale (z. B. die Stimmlage, der Tonfall, die Lautstärke, das Sprechtempo oder die Sprachmelodie) oder nonverbale Merkmale der Kommunikation (z. B. Körpersprache wie Mimik, Gestik, Augenkontakt oder vegetative Symptome wie Erröten, Schwitzen, Zittern) genannt.

Wie eine Nachricht verstanden wird, hängt aber auch davon ab, wie der Empfänger die verbalen, paraverbalen und nonverbalen Kommunikationssignale des Senders deutet. Insbesondere paraverbale und nonverbale Signale sind kulturabhängig und können bei interkulturellen Begegnungen zu Missverständnissen führen. So können unerwartete oder unverständliche Verhaltensweisen zu unangemessenen Reaktionen des Gesprächspartners führen.

Auch persönliche Voraussetzungen des Empfängers (z. B. die aktuelle Stimmungslage, vorangegangene Ereignisse) können zu unterschiedlichen Deutungen führen.

Von gelungener Kommunikation kann erst dann gesprochen werden, wenn das, was der Sender sagen will, in gleicher Form beim Empfänger ankommt.

Beim Aufgabenteil b) können die Lösungen abhängig vom kulturellen Hintergrund der Lernenden unterschiedlich ausfallen. Bei gemischt-kulturellen Lernendengruppen sind Diskussionen über die „richtige“ Deutung zu erwarten. Nicht immer wird es eine gemeinsame Lösung geben.

4. Aufgabe: Kulturen unterscheiden sich auch in ihrem Kommunikationsstil. In manchen Kulturen wird eher direkt, in anderen eher indirekt miteinander kommuniziert.



a) Lesen Sie, was direkte von indirekter Kommunikation unterscheidet.



b) Welche Vorteile und welche Nachteile könnten die beiden Kommunikationsstile haben? Vervollständigen Sie die Tabelle.



c) In welchen Kulturen wird eher direkt und in welchen eher indirekt kommuniziert? Ordnen Sie die Länder oder Weltregionen der Grafik zu.

d) Was müssen Sie bei Menschen beachten, die indirekt kommunizieren? Lesen Sie die Tipps und ergänzen Sie die Satzanfänge. Die Satzanfänge können auch mehrfach verwendet werden.

#### Lösungsmöglichkeit (zu b):

Vorteile direkter Kommunikation: ist klar und eindeutig; man konzentriert sich auf das Wesentliche; man spart Zeit

Nachteile direkter Kommunikation: man riskiert, andere zu beleidigen oder zu verärgern; kann als unsensibel oder schroff empfunden werden

Vorteile indirekter Kommunikation: man ist sensibler gegenüber Kommunikationssignalen des Gesprächspartners/der Gesprächspartnerin; man kann die Kommunikation vorsichtig lenken

Nachteile indirekter Kommunikation: man riskiert, missverstanden zu werden; kann als vage oder unzuverlässig empfunden werden

#### Durchführungshinweis:

Aufgabenteil c) sollte im Plenum bearbeitet werden. Kopieren Sie die Grafik vom Lernendenarbeitsblatt in vergrößerter Form und heften Sie sie an die Wand/Tafel. Schreiben Sie die Namen der folgenden Länder/Weltregionen auf Moderationskarten:

Schweiz, Deutschland, Skandinavien, Nordamerika, England, Frankreich, Spanien, Türkei, Arabische Länder, China

Jetzt sind verschiedene Vorgehensweisen möglich:

- a) Die Lernenden ziehen jeweils eine Karte und heften diese nacheinander an die Stelle auf dem Pfeil, die sie für richtig erachten. Anschließend wird über die Anordnung diskutiert.
- b) Die Lernenden ordnen die Länder zunächst in drei Gruppen selbstständig zu. Anschließend werden die unterschiedlichen Anordnungen verglichen.
- c) Die Zuordnung und Diskussion erfolgt ausschließlich im Plenum.

### Lösung (zu c):

Kommunikationsstil von direkt zu indirekt:

Schweiz – Deutschland – Skandinavien – Nordamerika – England – Frankreich – Spanien – Türkei – Arabische Länder – China (vgl. Walter/Matar: 41)

### Auswertungshinweis (zu c):

Machen Sie deutlich, dass die Zuordnung von Ländern oder Weltregionen zu direkt oder indirekt kommunizierenden Kulturen nur eine ungefähre Orientierung bieten kann, und keine grundsätzlichen Rückschlüsse auf das individuelle Kommunikationsverhalten von Menschen zulässt. Aufmerksames Beobachten und Sammeln von Hintergrundinformationen über den Gesprächspartner sind unumgänglich, um den Kommunikationsstil wirklich einschätzen zu können.

### Lösung (zu d):

Hören Sie aktiv zu:

- Achten Sie auf die Körpersprache des Gegenübers!
- Achten Sie auf Ihre eigene Körpersprache!
- Vermeiden Sie Ablenkungen und Zeitdruck!
- Nehmen Sie Ihre Gesprächspartner ernst!
- Setzen Sie nonverbale Signale ein (z. B. Kopfnicken oder Lächeln)!
- Vermeiden Sie Fragen, auf die man nur mit „ja“ oder „nein“ antworten kann!
- Stellen Sie offene Fragen!
- Fassen Sie kurz zusammen, was bereits gesagt wurde!

Zeigen Sie Selbstsicherheit:

- Führen Sie das Gespräch ruhig und sicher!
- Vermeiden Sie Sätze wie „Das weiß ich nicht“ oder „Das kann ich nicht entscheiden“!

Zeigen Sie Respekt:

- Vermeiden Sie offen „Nein“ zu sagen oder zu kritisieren!
- Zeigen Sie Interesse am Herkunftsland des Gegenübers!
- Vermeiden Sie Tabuthemen (z. B. Kritik an Politik, Religion oder Geschlechterrollen)
- Besprechen Sie unangenehme Themen zuletzt!

Reagieren Sie bei Spannungen gelassen:

- Zeigen Sie Geduld!
- Vermeiden Sie Aggressivität!
- Lassen Sie sich nicht provozieren!

# Empathie und Verstehen: Die transkulturelle Pflegeanamnese

1. Aufgabe: Die Pflegeanamnese wird zu Beginn des Pflegeprozesses durchgeführt.



a) Wozu dient die Pflegeanamnese?

Ordnen Sie die Verben im Kasten den Sätzen zu.

Schreiben Sie die Verben in der richtigen Form auf die Linien.

aufbauen schaffen ~~gewinnen~~ kennenlernen erkennen herausfinden

Die Pflegeanamnese dient dazu,

- einen Überblick über den Gesundheitszustand der Pflegebedürftigen

\_\_\_\_\_ zu gewinnen \_\_\_\_\_.

- Ressourcen und Potentiale für die gesundheitliche Entwicklung

\_\_\_\_\_.

- Risiken für die Gesundheit der Pflegebedürftigen \_\_\_\_\_.

- sich \_\_\_\_\_.

- eine professionelle Pflegebeziehung \_\_\_\_\_.

- eine Grundlage für gegenseitiges Vertrauen, Offenheit und das Gefühl von

Sicherheit \_\_\_\_\_.



b) Diskutieren Sie:

- Warum kann die Pflegeanamnese von Menschen mit anderer kultureller Herkunft schwierig sein?
- Welche Folgen kann dies haben?

**2. Aufgabe:** Der Umgang mit Nähe und Distanz ist in der Pflege ein wichtiges Thema.  
In der transkulturellen Pflege hat das Thema eine besondere Bedeutung.



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die Wörter, die Sie nicht kennen.

c) Recherchieren Sie die Bedeutung  
und schreiben Sie sie in die rechte Spalte der Tabelle.

Pflegekräfte grenzen sich mit professioneller Distanz von den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen ab.

Distanz zu wahren ist wichtig,  
um sich selbst zu schützen.

Bei zu viel Nähe kann es passieren,  
dass man sich mit den Problemen des  
Anderen identifiziert.

Man kann dann nicht mehr neutral sein  
und verliert den Überblick.

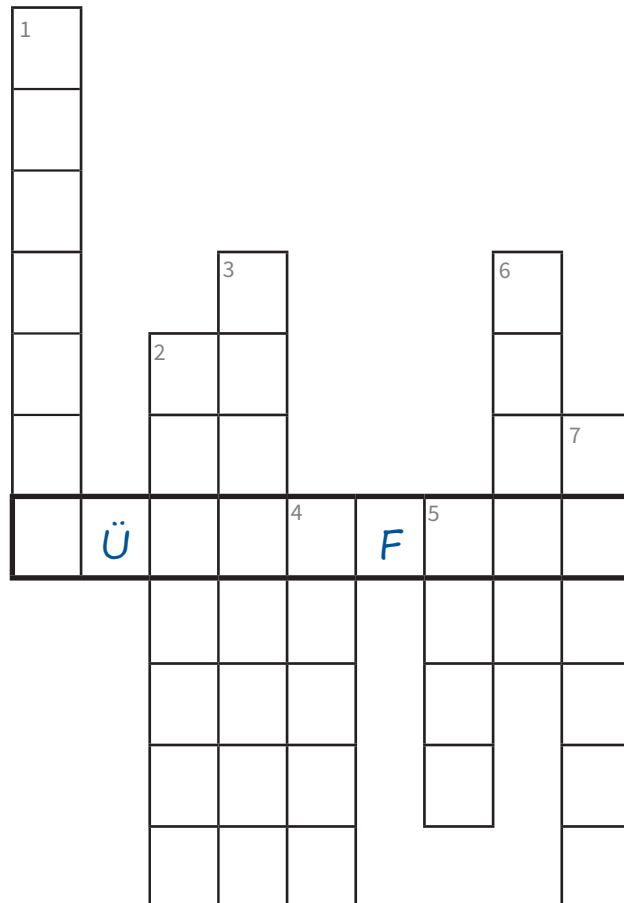
Bei der Pflege von Menschen aus anderen  
Kulturen ist es vor allem wichtig,  
Vertrauen zu gewinnen.

Hierbei kann zu viel Distanz von Nachteil sein.  
Nutzen Sie Small Talk oder sprechen Sie über  
Alltägliches, um eine Beziehung aufzubauen.

Dabei können Sie auch oberflächliche Dinge  
über sich erzählen, ohne den Anderen  
zu nah an sich heranlassen.



- d) Mit diesen Sätzen können Sie ein Gespräch beginnen.  
Schreiben Sie die fehlenden Wörter in das Rätsel.  
Das Lösungswort verrät Ihnen, wie man solche Sätze nennt.



1. Russisch habe ich mal in der Schule ....
2. Wie ... man Ihren Namen aus?
3. ... Wetter heute, oder?
4. Das ist ein schöner Pullover. Die ... steht Ihnen gut.
5. Hat Ihr ... eine Bedeutung?
6. Ist das auf dem Bild Ihr ...? Ich bin auch Oma.
7. Sie kommen aus der Türkei? Da war ich letztes Jahr im ....

3. Aufgabe: Auf ein Pflegeanamnese-Gespräch sollten Sie sich gut vorbereiten.  
Das gilt besonders, wenn Gesprächspartner eine andere kulturelle Herkunft haben als Sie selbst.



Schreiben Sie alle Fragen auf, die Sie vor dem Gespräch klären sollten.



- 5. Aufgabe:** Vorurteile, Lücken oder falsch gestellte Fragen können zu Missverständnissen und unpassenden Pflegemaßnahmen führen.



- INT-292



## Fall 1

Nach einer Operation muss sich Frau Malik entscheiden, mit welcher Behandlung sie weitermachen will. Zusammen mit ihrem Arzt legt sie die nächsten Behandlungsschritte fest. Nach einer Weile stellen Sie fest, dass sich Frau Malik nicht an die besprochenen Verhaltensregeln hält. Sie halten sie daher für nicht kooperativ.

### **Was Sie nicht wissen:**

Frau Malik hat in der Zwischenzeit mit ihrer Familie gesprochen. Gemeinsam haben sie entschieden, dass die Behandlung nicht gut ist. Für Frau Malik ist die Entscheidung ihrer Familie wichtiger als die Abmachung mit ihrem Arzt.

## Fall 2

Herr Sanneh soll am nächsten Tag operiert werden. Sie haben die Aufgabe ihm zu erklären, wie er sich davor und danach verhalten muss. In seiner Krankenakte steht, dass er von Beruf Lagerarbeiter ist. Sie glauben daher, dass es ihm schwer fallen wird, die Informationen zu verstehen. Sie erklären ihm die Verhaltensregeln auf sehr einfache Weise. Herr Sanneh ist empört und hält Sie für nicht kompetent.

### **Was Sie nicht wissen:**

Herr Sanneh hat in seinem Herkunftsland als Lehrer gearbeitet.

### Fall 3

Bei Herrn Karim soll ein MRT gemacht werden.

Da er nur schlecht Deutsch versteht, erklären Sie ihm nicht genau,  
was bei der Untersuchung passieren wird.

Das knallende Geräusch des MRT-Geräts löst bei Herrn Karim Panik aus.  
Die Untersuchung kann nicht durchgeführt werden.

**Was Sie nicht wissen:**

Herr Karim ist erst vor wenigen Wochen aus Syrien geflohen,  
wo Krieg herrscht.

Das Geräusch des MRT-Geräts erinnert ihn an ein Maschinengewehr.

# Empathie und Verstehen: Die transkulturelle Pflegeanamnese

1. Aufgabe: Die Pflegeanamnese wird zu Beginn des Pflegeprozesses durchgeführt.



a) Wozu dient die Pflegeanamnese?

Ordnen Sie die Verben im Kasten den Sätzen zu.

Schreiben Sie die Verben in der richtigen Form auf die Linien.



b) Diskutieren Sie:

- Warum kann die Pflegeanamnese von Menschen mit anderer kultureller Herkunft schwierig sein?
- Welche Folgen kann dies haben?

## Durchführungshinweis:

Im Aufgabenteil a) ist ein zweischrittiges Vorgehen ratsam. So geht es zunächst einmal darum, die zu den Sätzen passenden Verben zu identifizieren. In einem weiteren Schritt sollen die Lernenden den Infinitiv des Verbs mit zu erweitern. Die Herausforderung, die sich hierbei stellt, ist die Frage der Positionierung des Zu: steht es für sich oder wird es in das Verb integriert? Als Vorbereitung auf diese Aufgabe bietet es sich an, die Sprachlupe „Trennbare und nicht-trennbare Verben“ (→ S. 305) zu bearbeiten.

## Lösung (zu a):

Die Pflegeanamnese dient dazu,

- einen Überblick über den Gesundheitszustand der Pflegebedürftigen zu gewinnen.
- Ressourcen und Potentiale für die gesundheitliche Entwicklung zu erkennen.
- Risiken für die Gesundheit der Pflegebedürftigen herauszufinden.
- sich kennenzulernen.
- eine professionelle Pflegebeziehung aufzubauen.
- eine Grundlage für gegenseitiges Vertrauen, Offenheit und das Gefühl von Sicherheit zu schaffen.

## Auswertungshinweis (zu a):

Geben Sie den Lernenden die Regel mit auf den Weg, dass bei trennbaren Verben (hier z. B. herausfinden) das zu in das Wort integriert, bei nicht trennbaren Verben (z. B. gewinnen) stattdessen davor geschrieben wird.

**Auswertungshinweis (zu b):**

Schwierigkeiten bei der Pflegeanamnese von Menschen mit Migrationshintergrund entstehen v. a. aufgrund von sprachlichen bzw. kommunikativen Hindernissen und mangelnder transkultureller Kompetenz der Pflegekraft.

In der Folge können einerseits wichtige Informationen nicht gesammelt werden und andererseits kann keine Vertrauensbasis entstehen.

Eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, sollte daher im Vordergrund stehen.

**2. Aufgabe:** Der Umgang mit Nähe und Distanz ist in der Pflege ein wichtiges Thema. In der transkulturellen Pflege hat das Thema eine besondere Bedeutung.



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die Wörter, die Sie nicht kennen.

c) Recherchieren Sie die Bedeutung und schreiben Sie sie in die rechte Spalte der Tabelle.

d) Mit diesen Sätzen können Sie ein Gespräch beginnen. Schreiben Sie die fehlenden Wörter in das Rätsel. Das Lösungswort verrät Ihnen, wie man solche Sätze nennt.

**Durchführungshinweis:**

Dieser Text enthält einige schwierige Wörter, die einem Verstehen möglicherweise im Weg stehen. Für die Recherche bietet sich eine Partnerarbeit an. Dabei können die Lernenden ggf. bereits im Gespräch die Bedeutung herausfinden. Alternativ sollte die Möglichkeit zur Recherche mittels Wörterbüchern oder dem Internet geboten werden.

**Lösung (zu d):**

1. gelernt | 2. spricht | 3. Schönes | 4. Farbe | 5. Name | 6. Enkel | 7. Urlaub

Lösungswort: TÜRÖFFNER

**3. Aufgabe:** Auf ein Pflegeanamnese-Gespräch sollten Sie sich gut vorbereiten.

Das gilt besonders, wenn Gesprächspartner eine andere kulturelle Herkunft haben als Sie selbst.



Schreiben Sie alle Fragen auf, die Sie vor dem Gespräch klären sollten.

**Durchführungshinweis:**

Für die Ideenfindung bietet sich ein Brainstorming in Kleingruppen an. Die Fragen sollten im Anschluss auf Moderationskarten notiert und an die Tafel ö. Ä. geheftet werden. Die Auswertung erfolgt im Plenum.

**Lösungsvorschlag:**

- Wie gut versteht der/die Pflegebedürftige Deutsch?
- Wie gut kann der/die Pflegebedürftige sich in Deutsch ausdrücken?
- Kann der/die Pflegebedürftige lesen und schreiben?
- Muss das Gespräch übersetzt werden?
- Wer außer dem/der Pflegebedürftigen wird beim Gespräch dabei sein?
- Wo kann ich das Gespräch ungestört führen?
- Kennt der/die Pflegebedürftige Zweck, Ablauf und zeitlichen Rahmen des Gesprächs?
- Gibt es Informationsmaterial o. Ä. in der Sprache des/der Pflegebedürftigen?
- Was weiß ich schon über den/die Pflegebedürftige/n?
- Welche Themen muss ich sofort ansprechen, welche können später geklärt werden?
- Welche Informationen muss ich dem/der Pflegebedürftigen geben, damit er/sie sich sicher fühlt?
- Welche Abmachungen kann ich mit dem/der Pflegebedürftigen treffen, um die Kommunikation zu erleichtern (z. B. Zeichen, Wörter in der Muttersprache usw.)?

**Auswertungshinweis:**

Für Pflegekräfte ist es hilfreich, sich vor dem Anamnesegegespräch klar zu machen, mit wem sie es zu tun haben. Dies erleichtert es, Schwerpunkte im Gespräch zu setzen und Themenkomplexe, die für den Moment weniger relevant sind, auf ein späteres Gespräch oder Beobachtungen im Pflegealltag zu verschieben.

**4. Aufgabe:** Mit der transkulturellen Pflegeanamnese werden Informationen zu unterschiedlichen Themen abgefragt.



a) Lesen Sie die Themenbereiche.

b) Welche konkreten Fragen könnten Sie zu den Themenbereichen stellen? Schreiben Sie jeweils mindestens 5 Fragen auf.

**Durchführungshinweis:**

Kopieren Sie die nächsten zwei Seiten mit den Themenbereichen der transkulturellen Anamnese (angelehnt an Domenig 2007: 309). Schneiden Sie die einzelnen Themenbereiche aus und verteilen Sie sie an die Lernenden. Abhängig von der Gruppengröße erfolgt die Bearbeitung zu zweit oder in Kleingruppen. Es können auch mehrere Themenbereiche bearbeitet werden.

Da die in Pflegeeinrichtungen verwendeten Anamnesebögen i. d. R. stichpunktartig formuliert sind, können die Lernenden mit dieser Aufgabe üben, diese Stichpunkte in konkrete, verständliche Fragestellungen zu übersetzen. Es bietet sich an, im Anschluss die Verständlichkeit und Wirkung der formulierten Fragen an anderen Lernenden zu testen. Zu diesem Zweck können sich zwei Lerngruppen zusammentun. Die Auswertung sollte in jedem Fall im Plenum erfolgen.

**Auswertungshinweis:**

Die hier aufgeführten Themenbereiche sollten zwar grundsätzlich abgefragt, aber keineswegs starr wie bei einer Checkliste abgehakt werden. Der Beziehungsaufbau steht vor allem beim Erstgespräch im Vordergrund. Das bedeutet auch, dass sensibel vorgegangen werden soll, indem Themen, die in anderen Kulturen gesellschaftlich unerwünscht oder tabu sind, zunächst nicht angesprochen werden.

**Lebensgeschichte**

Wo geboren?  
Wo aufgewachsen?  
Wo gelebt (Stadt/Land)?  
Nationalität(en)?  
Zugehörigkeit zu ethnischer Gruppe?  
Wichtige biografische Ereignisse (z. B. Verlust von Angehörigen, schwere Erkrankungen)?

**Migrationsgeschichte**

Selbst migriert oder Eltern/Großeltern?  
Gründe für Migration?  
Kriegs- und Gewalterfahrungen?  
Unterstützung bei Verarbeitung?  
Gut integriert?  
Erfahrungen von Diskriminierung und Rassismus?  
Pläne zur Rückkehr?  
Veränderungen durch Migration (Lebensstil, Rolle in der Familie)?

**Soziale Organisation**

Lebensform (ledig/verheiratet ...)?  
Binationale Ehe?  
Kinder?  
Rolle innerhalb der Familie?  
Frauen-/ Männerbild?  
Unterstützung durch die Familie?  
Sonstiges soziales Netz (z. B. Freunde)?  
Kontakte zum Herkunftsland?  
Wichtigste Bezugsperson?  
Häufige Besuche erwartet?

**Bildung und Arbeit**

Schulausbildung?  
Berufsausbildung?  
Tätigkeit/Beruf (im Herkunftsland/ im Aufnahmeland)?  
Zufriedenheit mit Beruf?  
Einschränkungen durch Krankheiten?  
Ökonomische Situation?  
Sozialleistungen?



**Aufenthaltsstatus**

Sicherer Aufenthaltsstatus?  
Ohne Aufenthaltstitel (geduldet)?  
Keine legaler Aufenthaltsstatus?  
Drohende Abschiebung?  
Wovon ist Aufenthaltserlaubnis abhängig?

**Wohnsituation**

Wohnort?  
Wohnform (mit wem)?  
Wohnbedingungen (z. B. Größe der Wohnung)?  
Eigene Wohnung oder Untermiete?  
Kontakte zu Nachbarn?

**Religion**

Welche Religion?  
Praktizierend?  
Religiöse Praktiken und Rituale?  
Religiöse Gegenstände (Welcher Umgang damit ist gewünscht)?  
Religiöse Feiertage?  
Wunsch nach Raum zur Meditation oder zum Gebet?  
Kontakt zu Seelsorger?  
Wunsch nach Betreuung durch Seelsorger?

**Kommunikation**

Welche Muttersprache?  
Welche Fremdsprachen?  
Kenntnisse der lokalen Sprache?  
Lesen und Schreiben?  
Muss übersetzt werden?  
Wunsch nach Informationsmaterial in der Muttersprache?  
Müssen Regeln beachtet werden (z. B. Tabus beim Sprechen über Krankheit, Höflichkeitsregeln)?  
Umgang mit körperlichen Berührungen?

**Ernährung**

Ernährungsgewohnheiten?  
Wichtigste Nahrungsmittel?  
Getränke?  
Bestimmte Zubereitung?  
Was wird nicht gegessen?  
Fastenzeiten und -regeln?  
Wann wird gegessen?

**Gesundheit und Krankheit**

Eigene Erklärung für Krankheit (Bezeichnung, Ursache, Symptome, Bedeutung, Therapie, Aussichten auf Heilung)?  
Erfahrungen mit Gesundheitssystem?  
Kenntnis des Gesundheitssystems?  
(Religiöse) Heilpraktiken?  
Wer entscheidet im Krankheitsprozess?



5. Aufgabe: Vorurteile, Lücken oder falsch gestellte Fragen können zu Missverständnissen und unpassenden Pflegemaßnahmen führen.



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.

---

b) Schreiben Sie in Stichpunkten:  
Wie hätten die Situationen verhindert werden können?

---

**Lösungsvorschlag:**

Fall 1: Sie hätten vorher abklären müssen, wer innerhalb der Familie der Pflegebedürftigen die Entscheidungen trifft.

Fall 2: Sie hätten Herrn Sanneh nach seiner (Berufsaus-)Bildung fragen sollen.

Fall 3: Sie hätten Herrn Karims Migrationsgeschichte erfragen sollen. Außerdem hätten Sie das Informationsgespräch übersetzen lassen sollen.



## SPRACHLUPE

# Trennbare und nicht-trennbare Verben

1. Aufgabe: Bilden Sie Sätze mit trennbaren Verben im Präsens.  
Schreiben Sie diese auf die Linien.



Ich/nachdenken/über/Frau Kumari.

Wie/ich/sie/am besten/ansprechen?

Der Pflegehelfer Martin/die neue Bewohnerin/aufnehmen/auf/die Station.

2. Aufgabe: Können Sie trennbare und nicht-trennbare Verben  
voneinander unterscheiden?



- a) Schreiben Sie die Verben in die richtigen Spalten der Tabelle.

Verben in Karten:

- anrufen
- verstehen
- durchführen
- anpassen
- anwenden
- aneignen
- sicherstellen
- erfassen
- beurteilen
- abfahren
- zulassen
- beistehen

| trennbare Verben | nicht-trennbare Verben |
|------------------|------------------------|
|                  |                        |



b) Bilden Sie Sätze mit den trennbaren und nicht-trennbaren Verben im Präsens.  
Schreiben Sie die Sätze auf.

c) Wandeln Sie Ihre Sätze ins Perfekt um und schreiben Sie diese auf.

Trennbare Verben im Präsens:

*Der Arzt führt die Anamnese durch.*

---

---

---

Trennbare Verben im Perfekt:

*Der Arzt hat die Anamnese durchgeführt.*

---

---

---

Nicht-trennbare Verben im Präsens:

*Frau Kumari versteht die Pflegekraft nicht.*

---

---

---

Nicht-trennbare Verben im Perfekt:

*Frau Kumari hat die Pflegekraft nicht verstanden.*

---

---

---

### 3. Aufgabe: Die Betonung macht den Unterschied!



a) Lesen Sie die Sätze laut.

Wo wird betont, damit der Sinn klar wird?

---



b) Unterstreichen Sie die betonten Silben.

---

c) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin:

Welche unterschiedlichen Bedeutungen haben die  
gleich geschriebenen aber unterschiedlich betonten Verben?

---

1. Der Autofahrer fährt die Baustelle um.  
Gestern noch hat er sie umfahren.
2. Der Autofahrer umfährt die Baustelle.  
Gestern hat er sie umgefahren.
3. Die Grippe geht um.  
Du kannst sie umgehen, wenn Du mit Dir richtig umgehst.
4. Es kann vorkommen dass die Nachkommen mit dem Einkommen  
nicht auskommen und dabei umkommen.



## SPRACHLUPE

# Trennbare und nicht-trennbare Verben

## Hinweis zur Sprachlupe:

Um sich den Sinn eines Satzes erschließen zu können, ist das Verb von zentraler Bedeutung. Es gibt trennbare und nicht-trennbare Verben. Die Kenntnis über regelmäßige und unregelmäßige Verben wird vorausgesetzt.

Trennbare Verben entstehen dadurch, dass ein Verb (z. B. kommen) mit einer Vorsilbe (z. B. an- oder vor-) verbunden wird und sich dadurch die Bedeutung des Verbes ändert bzw. modifiziert.

an + kommen = ankommen  
Er kommt morgen mit dem Zug an.

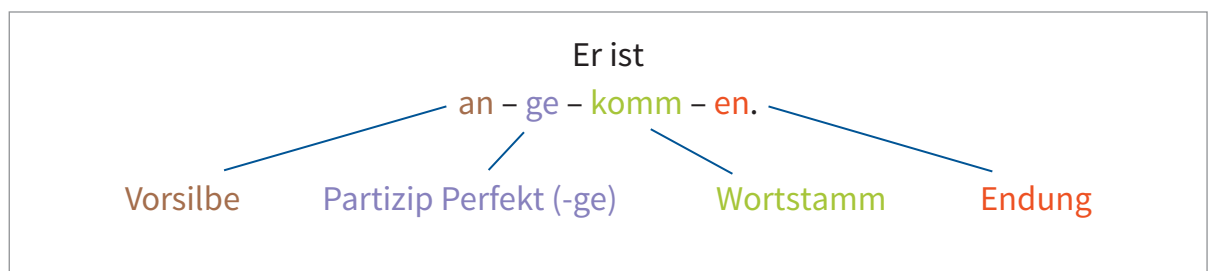
Wenn diese Verben alleine in einem Hauptsatz stehen, werden die Vorsilben (Präfixe) ans Satzende gestellt.

Er kommt morgen mit dem Zug an. (ankommen)  
Frau Kumari ruft ihren Bruder an. (anrufen)  
Der Arzt führt eine Anamnese durch. (durchführen)

Man erkennt trennbare Verben auch daran, dass die erste Silbe (das Präfix) betont wird.

Er wird morgen mit dem Zug ankommen.

Im Perfekt wird das trennbare Verb am Satzende mit ge- nach der Vorsilbe erweitert.



Er ist gestern angekommen.  
Frau Kumari hat ihren Bruder angerufen.

1. Aufgabe: Bilden Sie Sätze mit trennbaren Verben im Präsens.  
Schreiben Sie diese auf die Linien.

**Lösung:**

Ich/nachdenken/über/Frau Kumari. → Ich denke über Frau Kumari nach.

Wie/ich/sie/am besten/ansprechen? → Wie spreche ich sie am besten an?

Der Pflegehelfer Martin/die neue Bewohnerin/aufnehmen/auf/die Station.  
→ Der Pflegehelfer Martin nimmt die neue Bewohnerin auf die Station auf.

2. Aufgabe: Können Sie trennbare und nicht-trennbare Verben  
voneinander unterscheiden?



- a) Schreiben Sie die Verben in die richtigen Spalten der Tabelle.
- b) Bilden Sie Sätze mit den trennbaren und nicht-trennbaren Verben im Präsens. Schreiben Sie die Sätze auf.
- c) Wandeln Sie Ihre Sätze ins Perfekt um und schreiben Sie diese auf.

**Lösungsvorschlag (zu a):**

| trennbare Verben                                                                                 | nicht-trennbare Verben           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| durchführen, anrufen, sicherstellen, abfahren, zulassen, beistehen, anwenden, aneignen, anpassen | verstehen, erfassen, beurteilen, |

**Lösungsvorschlag (zu b und c):**Trennbare Verben im Präsens:

Der Arzt führt die Anamnese durch.

Die Schülerin eignet sich Wissen an.

Die Pflegekraft stellt die Versorgung des Patienten sicher.



Trennbare Verben im Perfekt:

Der Arzt hat die Anamnese durchgeführt.

Die Schülerin hat sich Wissen angeeignet.

Die Pflegekraft hat die Versorgung des Patienten sichergestellt.

Nicht-trennbare Verben im Präsens:

Frau Kumari versteht die Pflegekraft nicht.

Er beurteilt die Situation kritisch.

Nicht-trennbare Verben im Perfekt:

Frau Kumari hat die Pflegekraft nicht verstanden.

Er hat die Situation kritisch beurteilt.

**3. Aufgabe: Die Betonung macht den Unterschied!**

a) Lesen Sie die Sätze laut. Wo wird betont, damit der Sinn klar wird?



b) Unterstreichen Sie die betonten Silben.

c) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin: Welche unterschiedlichen Bedeutungen haben die gleich geschriebenen aber unterschiedlich betonten Verben?

**Auswertungshinweis:**

Manche Verben sind Homonyme. Das bedeutet, dass sie vom Schriftbild gleich sind, aber unterschiedliche Bedeutung tragen.

(→ INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Kommunikation, 2. Baustein, Sprachlupe, K-37)

Diese Lerneinheit zeigt, dass gerade bei homonymen Verben, die Betonung wichtig ist. Denn die Betonung ist ausschlaggebend, um trennbare Verben von nicht-trennbaren Verben zu unterscheiden.

**Durchführungshinweis:**

Sprechen Sie diese Verben laut vor. Legen Sie besondere Aufmerksamkeit auf die richtige Betonung. Lassen Sie die Lernenden ruhig auch andere Beispiele suchen (umgehen, übersetzen, durchlaufen). Üben Sie die Betonung und klären Sie mit den Teilnehmenden die Bedeutungsunterschiede.

**Lösung:**

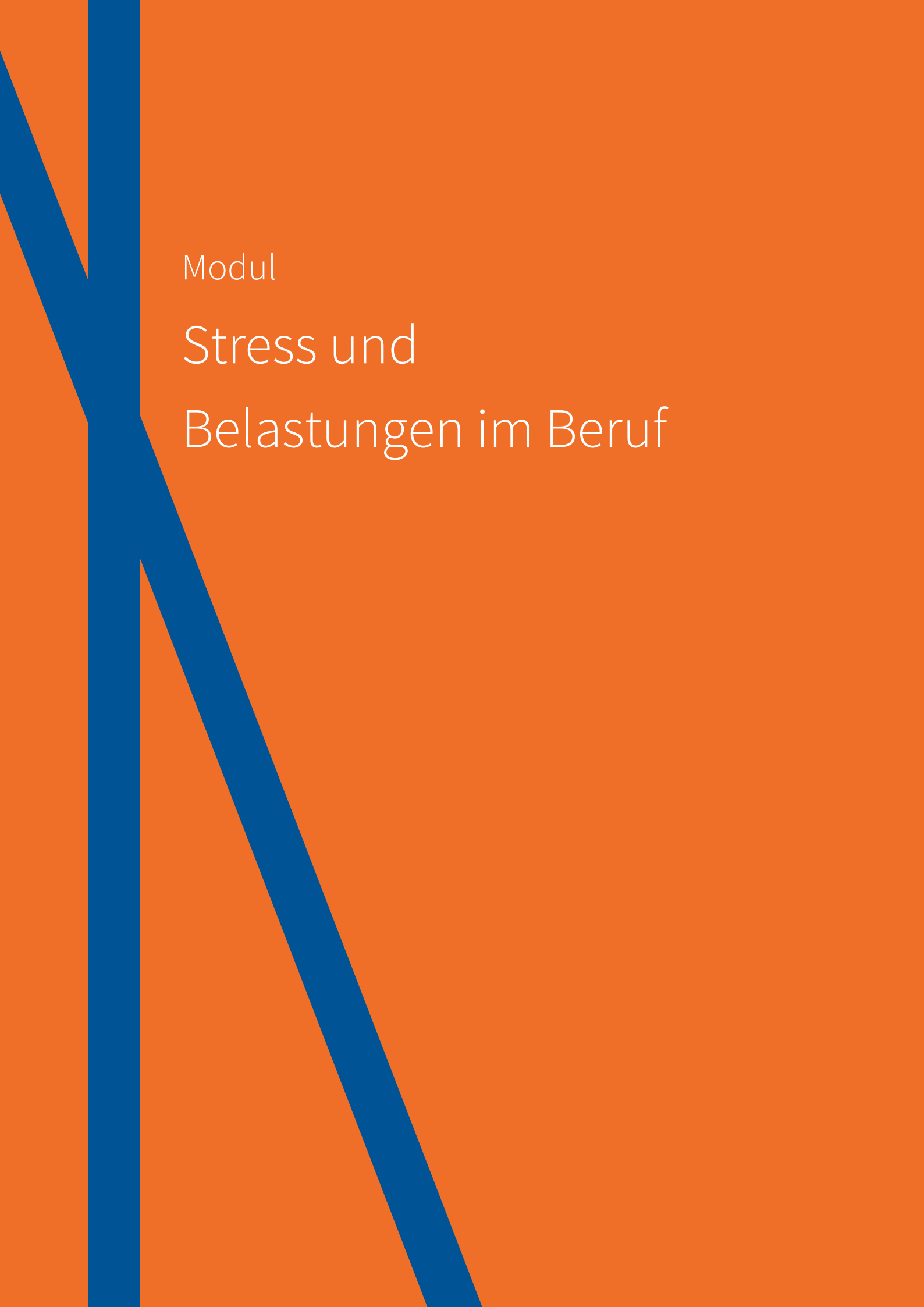
1. Der Autofahrer fährt mit seinem Auto die Baustelle um. Gestern noch hat er sie umfahren.
2. Der Autofahrer umfährt mit seinem Auto die Baustelle. Gestern hat er sie umgefahren.
3. Die Grippe geht um. Du kannst sie umgehen, wenn Du mit Dir richtig umgehst.
4. Es kann vorkommen dass die Nachkommen mit dem Einkommen nicht auskommen und dabei umkommen.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Es obliegt Ihnen als Dozierende/r, ob nur der erste Satz zur Übung der Betonung und damit der Bedeutungsunterscheidung eingesetzt wird – oder ob alle Satzsequenzen durchgearbeitet werden sollen. Es soll bewusst gemacht werden, dass die richtige Betonung wesentlich zur Bedeutungs differenzierung ist.

Der 4. Satz dient zwar der Erheiterung, dennoch lässt sich daran nicht nur die Betonung üben, sondern auch die Funktion der Vorsilben hinsichtlich der Bedeutungsveränderungen sehr gut vorführen.

In diesem Falle sind alle Verben trennbare Verben und alle Vorsilben werden somit betont. Die Lernenden erkennen, dass die Substantive denselben Wortstamm (komm-) haben, wie die Verben.

The background is a solid orange color. On the left side, there are several thick blue geometric shapes. A vertical bar runs from the top to the bottom. A diagonal bar crosses from the top-left towards the bottom-right. Another diagonal bar crosses from the top-left towards the bottom-right, intersecting the first diagonal bar. These shapes create a stylized, abstract graphic element.

Modul

# Stress und Belastungen im Beruf



|                       |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Stress und Belastungen im Beruf</b>                                                                                                                                                            |
| <b>Baustein:</b>      | <b>1. Der Begriff Stress</b>                                                                                                                                                                      |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Stress?</li> <li>• Stressoren: Ursachen von Stress</li> <li>• Positiver und negativer Stress</li> <li>• Akuter und chronischer Stress</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Stressoren anhand einer Situation aus dem Pflegealltag.</li> <li>• erklären physikalisch-chemische, mentale, psychische und soziale Stressoren.</li> <li>• erklären positiven und negativen Stress.</li> <li>• erklären akuten und chronischen Stress.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln zu zweit eine Erklärung für den Begriff Stress und vertreten diese.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• werden sich bewusst, dass Stress hinsichtlich der Intensität und Wertung subjektiv ist.</li> <li>• sind sensibilisiert für das Gesagte und Nicht-Gesagte (das Implizite) von Worten.</li> <li>• reflektieren ihren Lebensalltag bzgl. positiven und negativen Stresses und überlegen ggf. Veränderungsmöglichkeiten in ihrem Alltag.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Stressoren</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorming zum Begriff Stress (LE 1)</li> <li>• ggf. Stressoren mit Maßnahmen der Beobachtung (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein, LE 4 Atmung und Modul Pflegedokumentation) gemeinsam bearbeiten (LE 2)</li> <li>• ggf. Aufgabe zur Aufmerksamkeit für das Implizite mit der LE Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden verbinden (vgl. INA-Pflege-Toolbox 2, Modul Interkulturelle Herausforderungen, 2. Baustein) (LE 2)</li> <li>• ggf. die Beobachtung von Vitalzeichen berücksichtigen (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein: Beobachten der Vitalfunktionen) (LE 4)</li> </ul> <hr/> <p><b>Zeithorizont: ca. 3 ¼ Zeitstunden</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leere Karteikarten für die Lernenden mitbringen (LE 1)</li> <li>• Scheren und Kleber für die Aufgabe zum positiven und negativen Stress vorbereiten (LE 3)</li> </ul>    |
| <b>weiterführende Hinweise</b>         | Schuster, Nadine/Haun, Sascha/Hiller, Wolfgang (2011): Psychische Belastungen im Arbeitsalltag: Trainingsmanual zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Weinheim: Beltz.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



# Was ist Stress?

1. Aufgabe: Sie haben sicher schon das Wort „Stress“ benutzt.



- a) Welche Wörter fallen Ihnen zum Thema „Stress“ ein?  
Schreiben Sie diese Wörter in den Kasten.



- b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen.  
Ergänzen Sie Ihre Wortsammlung mit den Wörtern  
der anderen Kursteilnehmenden.

*chronisch*

**Stress**

## 2. Aufgabe: Was löst bei Ihnen Stress aus?



- a) Sie bekommen eine Karteikarte.  
Schreiben Sie spontan ein Wort auf die Karte,  
das bei Ihnen Stress auslöst.  
Es darf auch ein Wort aus der 1. Aufgabe sein.



- b) Besprechen Sie die Wörter.
- Welcher Stressauslöser kommt besonders häufig vor?
  - Welcher Stressauslöser ist selten?

## 3. Aufgabe: Was versteht man unter „Stress“?



- a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin das Wort „Stress“.



- b) Einigen Sie sich auf eine Erklärung.
- c) Schreiben Sie Ihre Definition auf die Linien.  
Eine Definition erklärt den Inhalt von einem Wort  
oder einem Begriff.

„Stress“ ist





d) Lesen Sie die Definitionen des Stressforschers Hans Selye und der Stressforscherin Dorothee Remmler-Bellen.



e) Vergleichen Sie die verschiedenen Definitionen und besprechen Sie die Ergebnisse.

Hans Selye definiert „Stress“ so:

*Stress ist  
eine unspezifische stereotype Reaktion  
des Organismus auf jede Anforderung.*

Dorothee Remmler-Bellen definiert „Stress“ so:

*Unter Stress versteht man die Reaktion,  
oder genauer die Alarmreaktion  
des Körpers auf bestimmte äußere Reize.*

#### 4. Aufgabe: Hat Stress einen Sinn?



a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten  
an die richtige Stelle im Text.

|            |                |                |         |                |
|------------|----------------|----------------|---------|----------------|
| Ereignisse | reagieren      | Stressoren     | fliehen | Tiere          |
| bedrohlich | Stressreaktion | leistungsstark |         | Stressauslöser |

Stress ist Teil unseres Lebens.

In der Steinzeit fühlten sich Menschen oft bedroht, z. B. durch große Tiere.

Dann brauchten sie Energie, um schnell zu \_\_\_\_\_ oder um zu kämpfen.

In der heutigen Zeit empfinden wir andere Dinge als \_\_\_\_\_

und belastend.

Das sind Bedingungen, Situationen und \_\_\_\_\_.

Stress dient dazu, dass wir in gefährlichen Situationen schnell und angemessen  
\_\_\_\_\_ können.

Der Organismus mobilisiert bei Stress alle Kräfte.

Dann ist der Mensch \_\_\_\_\_ und belastbar.

Stress hat aber immer einen oder mehrere \_\_\_\_\_.

Ein Auslöser ist die Ursache oder der Grund für Stress.

Auslöser nennt man auch \_\_\_\_\_.

Die körperliche Reaktion auf diese Stressoren

wird als \_\_\_\_\_ bezeichnet.

# Was ist Stress?

1. Aufgabe: Sie haben sicher schon das Wort „Stress“ benutzt.



a) Welche Wörter fallen Ihnen zum Thema „Stress“ ein?  
Schreiben Sie diese Wörter in den Kasten.

b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen. Ergänzen Sie Ihre Wortsammlung mit den Wörtern der anderen Kursteilnehmenden.

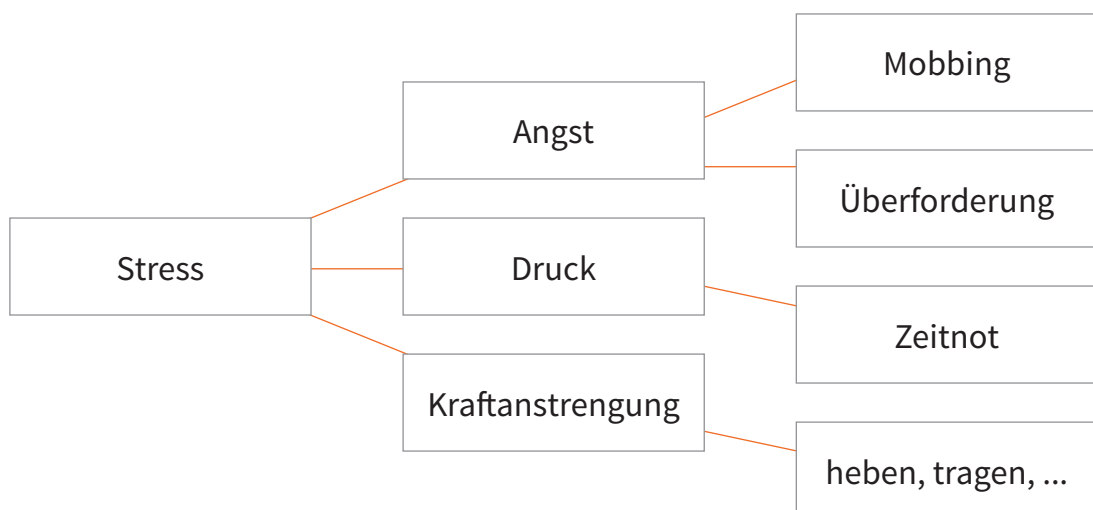
## Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe sollen die Kursteilnehmenden ihre Gedanken zum Thema „Stress“ frei assoziieren. Es bietet sich an, die Lernenden diese Aufgabe einzeln und möglichst selbstständig erarbeiten zu lassen. Ein Assoziogramm entsteht durch „Brainstorming“. Spontane Einfälle/ Ideen/ Gedanken werden zu einem Begriff gesammelt und anschließend für alle sichtbar an der Tafel oder mittels OH-Projektor (bzw. Beamer) sichtbar gemacht.

Ein Assoziogramm ist eine „Wortsammlung zu einem zentralen Begriff“ (→ INA Pflege Toolbox 1, Handbuch: 6.4 Beispiele für Aufgaben- und Übungsformen) und eignet sich gut, um in ein Thema einzuführen. Das Vorwissen wird aktiviert und motiviert zur Mitarbeit.

Wenn Sie möchten, können Sie auch das Clusterverfahren einsetzen, bei dem die einzelnen Ideen im Verlauf des Unterrichts in Zusammenhängen gesehen werden (können) und ein Gedankennetz entsteht. Diese Zusammenhänge können sie farblich markieren (siehe Lösungsvorschlag).

Sie können aber auch eine Mind-Map (Darstellung von Zusammenhängen zu einem Thema als Gedankennetz (Handbuch 2016:104)) entwickeln, z. B.:



**Hinweis zur Sprachförderung:**

Manchmal fällt es den Lernenden leichter, die eigenen Ideen in Wortkombinationen (z. B. keine Zeit haben) oder in ganzen Sätzen zu äußern (Ich habe Stress, wenn...).

Sammeln Sie zunächst ruhig auch Satzsequenzen oder ganze Sätze.

Überlegen Sie in einem zweiten Schritt gemeinsam mit den Lernenden (also in der Gruppe), ob und wie eine längere Wortsequenz in ein oder zwei Worte gefasst werden kann oder welches Wort bzw. welche Wörter den Satz zusammenfassen könnten, z. B.:

**Ich empfinde Stress,**

- ... wenn ich etwas tun soll, was ich nicht kann (z. B. Blutzucker messen) = Überforderung
- ... wenn ich etwas tun soll, was ich eigentlich nicht darf (z. B. subcutan (s.c.) spritzen) = Gewissenskonflikt
- ... wenn ich keine Zeit habe = Zeitnot

Einzelwörter oder kurze Sequenzen sind für die Übersichtlichkeit eines Gedankenketzes oder für das Erstellen einer Mind-Map besser geeignet.

**Lösungsvorschlag: Cluster**

**2. Aufgabe: Was löst bei Ihnen Stress aus?**

a) Sie bekommen eine Karteikarte. Schreiben Sie spontan ein Wort auf die Karte, das bei Ihnen Stress auslöst. Es darf auch ein Wort aus der 1. Aufgabe sein.

---

b) Besprechen Sie die Wörter.

- Welcher Stressauslöser kommt besonders häufig vor?
  - Welcher Stressauslöser ist selten?
- 

**Durchführungshinweis:**

Teilen Sie je eine Karteikarte an die Lernenden aus und erklären Sie ihnen die Aufgabenstellung. Anschließend werden die Karten an einer Stellwand/einer Pinnwand gesammelt.

**Auswertungshinweis:**

Anhand der Begriffe auf den Karteikarten können Übereinstimmungen und Unterschiede erkannt werden.

Wahrscheinlich wird häufig „Zeitnot“ oder „Eile“ auf den Karten stehen. Die Lernenden können erkennen, was bei vielen Menschen Stress auslöst und was eher ein individuelles Phänomen ist.

Ziel ist es, dass die Lernenden selbstständig erkennen, dass die Wahrnehmung und Wertung von Stress subjektiv ist.

**3. Aufgabe: Was versteht man unter „Stress“?**

a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin das Wort „Stress“.

---



b) Einigen Sie sich auf eine Erklärung.

---



c) Schreiben Sie Ihre Definition auf die Linien. Eine Definition erklärt den Inhalt von einem Wort oder einem Begriff.

---

d) Lesen Sie die Definitionen des Stressforschers Hans Selye und der Stressforscherin Dorothee Remmler-Bellen.

---

e) Vergleichen Sie die verschiedenen Definitionen und besprechen Sie die Ergebnisse.

---

**Durchführungshinweis:**

Die Aufgabenteile a) bis c) dienen dazu, eigene Definitionen für den Begriff „Stress“ zu finden und diese auf einen Nenner zu bringen.

Im Aufgabenteil d) werden zwei wissenschaftliche Definitionen angeboten (Hans Selye 1936 zitiert nach Kaluza 2004, Remmler-Beller 2010:18). Wahrscheinlich wurden von den Lernenden ähnliche Definitionen erarbeitet. Die Lernenden können anhand dieser Übung die eigenen Definitionen mit den wissenschaftlichen Definitionen vergleichen und überprüfen.

**Hinweis zur Binnendifferenzierung:**

Je nach Kenntnisstand, Interesse und Unterrichtsdynamik können Sie als Lehrkraft entscheiden, ob Sie nach dem Aufgabenteil c) eine erste Definition mit den Teilnehmenden erarbeiten bzw. zusammenfassen wollen.

**Lösungsvorschlag zu b):**

- Stress ist alles, was belastet.
- Stress ist eine Reaktion auf Belastung.

**Auswertungshinweis:**

Es muss darauf hingewiesen werden, dass auch in der Stressforschung - je nach Forschungsrichtung - unterschiedliche Definitionen für den Begriff „Stress“ angeboten werden (KKH Kaufmännische Krankenkasse 2006).

Die Lernenden erkennen, dass in den Aufgabenteilen a) und b) eine Definition für einen Begriff unterschiedlich ausfallen kann. Es kommt darauf an, welche Perspektive eingenommen wird und worauf der Fokus liegt.

Sich auf eine Bedeutung zu einigen und diese Bedeutung dann schriftlich in einer kurzen Definition festzulegen, ist gar nicht so einfach.

**4. Aufgabe: Hat Stress einen Sinn?**

a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten an die richtige Stelle im Text.

**Lösung:**

Stress ist Teil unseres Lebens.

In der Steinzeit fühlten sich Menschen oft bedroht, z. B. durch große Tiere.

Dann brauchten sie Energie, um schnell zu fliehen oder um zu kämpfen.

In der heutigen Zeit empfinden wir andere Dinge als bedrohlich  
und belastend.

Das sind Bedingungen, Situationen und Ereignisse.

Stress dient dazu, dass wir in gefährlichen Situationen schnell und angemessen  
reagieren können.

Der Organismus mobilisiert bei Stress alle Kräfte.

Dann ist der Mensch leistungsstark und belastbar.

Stress hat aber immer einen oder mehrere Stressauslöser.

Ein Auslöser ist die Ursache oder der Grund für Stress.

Auslöser nennt man auch Stressoren.

Die körperliche Reaktion auf diese Stressoren

wird als Stressreaktion bezeichnet.





# Stressoren: Ursachen von Stress

1. Aufgabe: In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die als Stress empfunden werden.  
Auslöser von Stress werden Stressoren genannt.



- a) Lesen Sie den Text
- b) Überlegen Sie: Was empfindet Frau Kuzu als „stressig“?
- c) Sprechen Sie zu zweit darüber.
- d) Unterstreichen Sie die Wörter, die auf Stressoren hinweisen.

Fatma Kuzu arbeitet als Pflegehelferin auf einer Pflegestation des Seniorenheims St. Maternus.

Sie kommt gerade aus dem Zimmer des 88-jährigen Herrn Glaser.

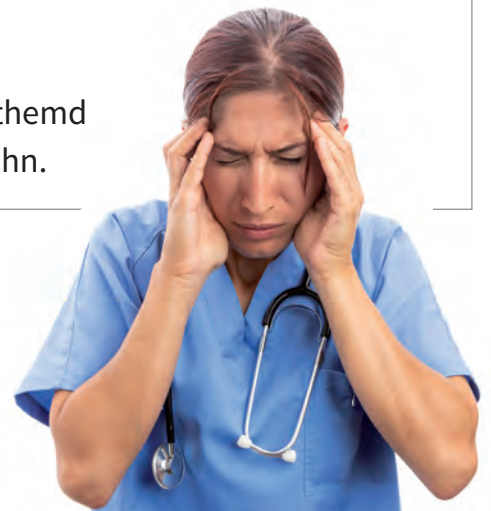
Herr Glaser hat während der Körperpflege die ganze Zeit von seiner verstorbenen Frau erzählt.

Fatma Kuzu ist aufgefallen, dass Herr Glaser kurzatmig ist. Gestern war er das nicht.

Das Geschirr wurde auch noch nicht abgeräumt.

Das Telefon klingelt und klingelt.

Frau Nowak wandert wieder barfuß im Nachthemd über den Flur und ruft ständig nach ihrem Sohn.



## 2. Aufgabe: Detektivarbeit:



Was wird nicht gesagt – und könnte trotzdem wichtig sein?

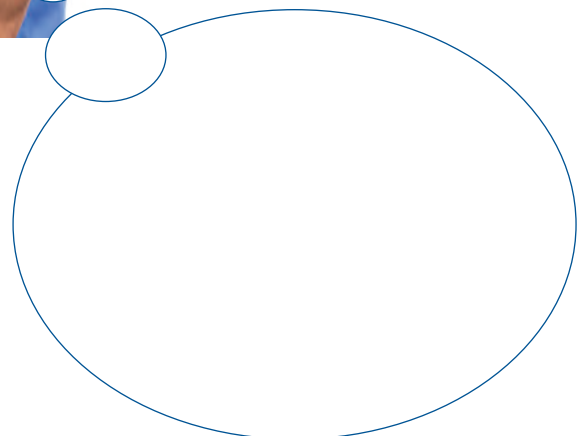
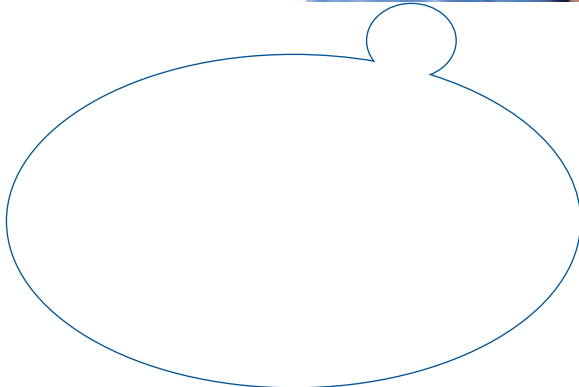
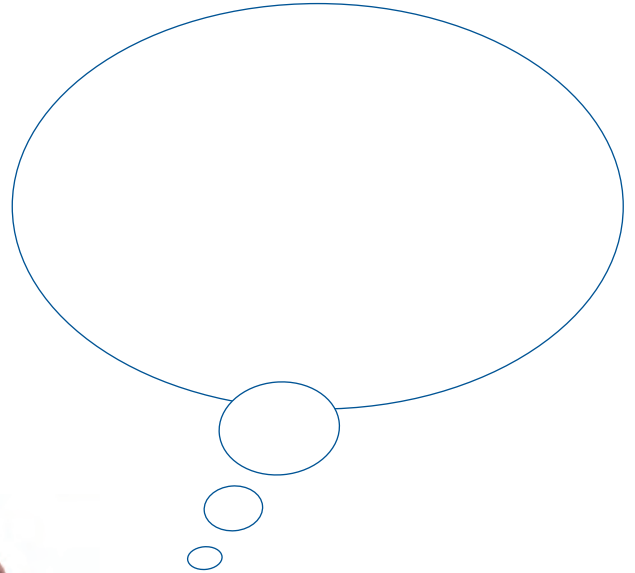
Schreiben Sie Ihre Ideen in die Grafik.

*Fatma Kuzu scheint alleine auf der  
Station zu sein.  
Vielleicht sieht sie ihre Kolleginnen und  
Kollegen gerade nicht.*



### 3. Aufgabe: Was könnte Fatma Kuzu denken?

Schreiben Sie Ihre Ideen in die leeren Denkblasen.



4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Stressoren.

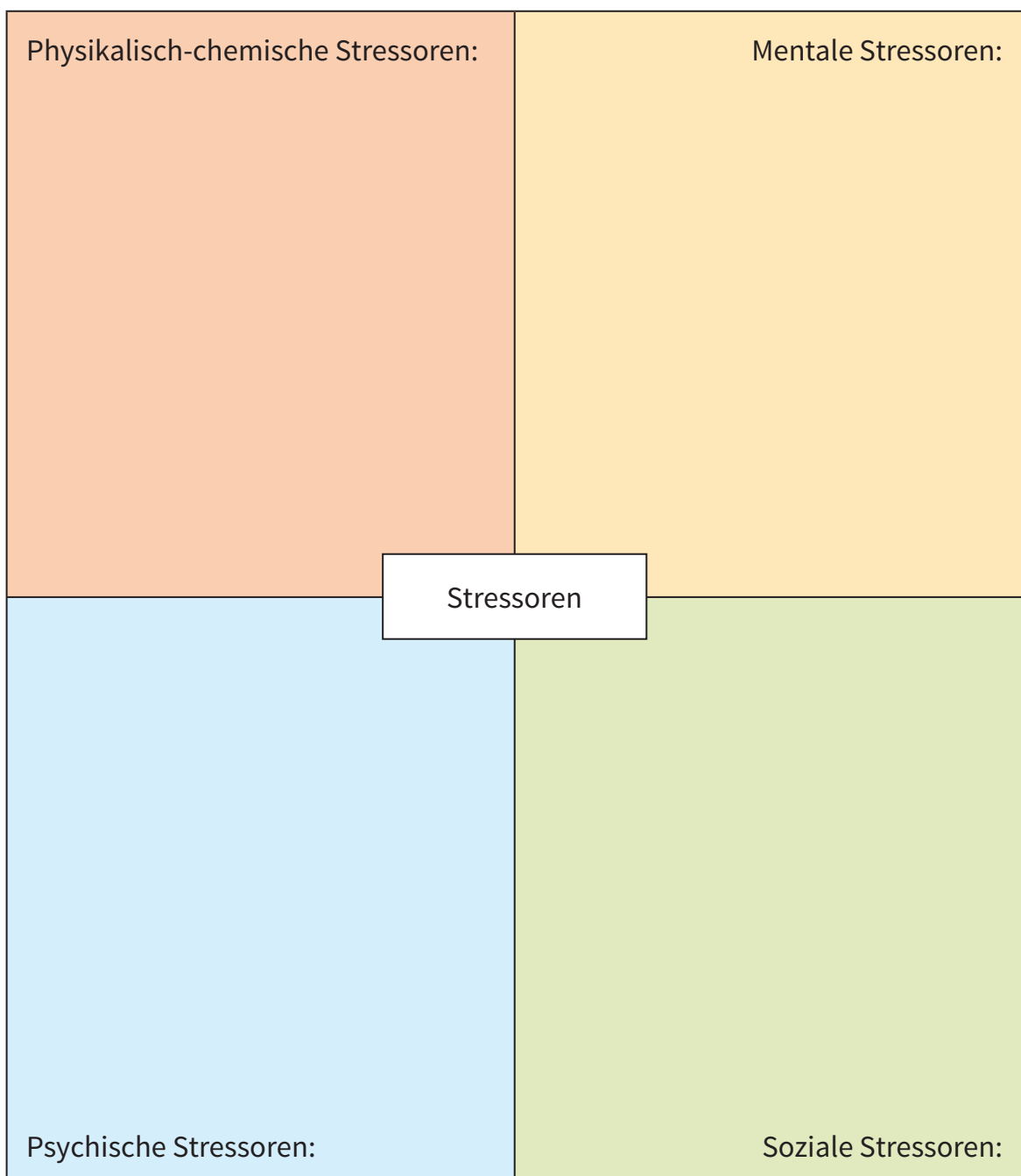


a) Sehen Sie sich die Grafik an und besprechen Sie die 4 Felder.



b) Sehen Sie sich noch einmal die Stressoren an,  
die Sie im Text gefunden haben.

c) Ordnen Sie nun diese Stressoren den 4 Feldern zu.





d) Fallen Ihnen noch andere Stressoren ein?  
Schreiben Sie Ihre Ideen in die Tabelle.

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| Physikalisch-<br>chemische<br>Stressoren: | <i>Hitze</i> |
| Mentale<br>Stressoren:                    |              |
| Psychische<br>Stressoren:                 |              |
| Soziale<br>Stressoren:                    |              |



# Stressoren: Ursachen von Stress

1. Aufgabe: In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die als Stress empfunden werden. Auslöser von Stress werden Stressoren genannt.



a) Lesen Sie den Text

---

b) Überlegen Sie: Was empfindet Frau Kuzu als „stressig“?

---

c) Sprechen Sie zu zweit darüber.

---

d) Unterstreichen Sie die Wörter, die auf Stressoren hinweisen.

---

## Durchführungshinweis:

Die 1. Aufgabe kann so aufgebaut werden, dass die Lernenden zunächst selbstständig überlegen, was an dieser Situation für Frau Kuzu belastend sein kann. Dann kann eine Partnerarbeit durchgeführt werden. Schließlich werden die Ergebnisse gemeinsam in der Gruppe besprochen (Think-Pair-Share-Methode → Beiheft: 6.7 Unterrichtsmethoden).

Wenn technisch die Möglichkeit besteht, den Text an die Wand zu bringen (Beamer/Overhead-Folie), kann im Gespräch mit der Gruppe Aufgabenteil d) erarbeitet werden:

- Unterstreichen der relevanten Textstellen.
- Besprechen, warum/inwiefern diese Textstellen relevant sind (siehe Lösungsvorschlag).
- Dabei kann der Begriff „Stressor“ (Plural: Stressoren) immer wieder eingebracht und angewendet werden.

**Lösungsvorschlag zu d):**

In der Geschichte verstecken sich einige Hinweise auf mögliche Stressauslöser.

- auf einer Pflegestation: Gerade auf den Inneren Stationen/Pflegestationen kann der körperliche Einsatz für die Pflegekraft sehr belastend sein.
- 88-jährige Herr Glaser: Die Pflegehelferin muss einfühlsam die Grenze von Alter und Geschlecht überwinden. Dabei kann es zu Überschreitungen kommen (Körperpflege), die der Pflegekraft Empathie und Pflegekenntnis abverlangen (Wissen über Körperpflege, Mobilisation, Motivation etc.).
- während der Körperpflege: Körperpflege bei einem älteren Herren bedeutet Einsatz von Körperkraft (aus dem Bett helfen, führen, aus- und anziehen etc.) und Empathie (verstehen, motivieren).
- die ganze Zeit: Wiederholungen können auf die Nerven gehen. Herr Glaser erzählt immer wieder von seiner Frau.
- von seiner verstorbenen Frau: Der Tod ist ein sensibles Thema. Für Frau Kuzu könnte es sich um eine Routine handeln („Schallplatte“, „in einer Schleife sein“, „auf Repeat gestellt“).  
Es ist aber auch möglich, dass Frau Kuzu mitfühlt. Sie könnte die verstorbene Frau Glaser gekannt haben und somit auch mit Trauer konfrontiert sein.
- dass Herr Glaser kurzatmig ist: Als Pflegende muss sie den Patienten beobachten. Kurzatmigkeit ist ein ernst zu nehmender Hinweis auf eine Komplikation z. B. eine Herzinsuffizienz, Bronchitis, Pneumonie usw. Frau Kuzu weiß um die Dringlichkeit dieser Beobachtung.  
An dieser Stelle könnte noch einmal auf die Maßnahmen eingegangen werden, die nach dieser Beobachtung von Pflegehelfenden erwartet werden (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Modul: Beobachtung, 5. Baustein, LE4 Atmung und INA-Pflege-Toolbox 1., Modul: Pflegedokumentation).
- auch noch nicht abgeräumt: Wenn Routineaufgaben, wie das Abräumen des Geschirrs, noch nicht erledigt sind, bedeutet das, dass ein Arbeitsablauf zeitlich nicht eingehalten wird. In der Folge entsteht Zeitdruck. Außerdem ist Unordnung ein visueller Stressor.



- Telefon klingelt: Lärm ist ein Stressfaktor. Das Klingeln wird in der Regel als Alarmsignal wahrgenommen und erzeugt den Druck, dem Bedarf (des Anrufers) nachzukommen.
- wandert wieder barfuß: Eine Patientin/ Bewohnerin scheint desorientiert zu sein. Frau Kuzu erlebt das nicht das erste Mal (wieder). Desorientierung kann eine gefährliche Situation herbeiführen. Es ist notwendig, die Situation zeitnah zu sichern (Frau Nowak ins Zimmer bringen oder in den Aufenthaltsraum).
- barfuß: Frau Nowak braucht schnell Hilfe, da sie sich sonst erkälten oder ausrutschen könnte.
- ruft ständig nach ihrem Sohn: Auch hier verstärkt die Wiederholung das akustische Signal. Es ist laut. Auch wenn Frau Kuzu nicht gemeint ist, ist der Ruf nach dem Sohn ein akustischer Reiz, den das Bewusstsein herausfiltern und bewerten muss.

**2. Aufgabe: Detektivarbeit: Was wird nicht gesagt – und könnte trotzdem wichtig sein?**  
**Schreiben Sie Ihre Ideen in die Grafik.**



**Durchführungshinweis:**

Die Detektivarbeit besteht darin, über den Text hinaus zu denken. Die Aufmerksamkeit für das Gesagte und das Nicht-Gesagte (das Implizite/das Mitgesagte) soll mit dieser Übung geweckt werden.

Die Frage „Was wissen wir über Fatma Kuzu?“ kann eine Hilfestellung sein, aktiv über Frau Kuzu nachzudenken.

**Lösungsvorschlag:**

- Fatma Kuzu scheint allein zu sein oder nimmt ihre Kollegen nicht wahr.
- Fatma Kuzu nimmt viele unterschiedliche akustische Reize wahr (Telefon, Ruf nach dem Sohn).
- Fatma Kuzu kennt die Menschen auf der Station gut. Sie kennt die Geschichte von der verstorbenen Frau Glaser und sie weiß, dass es sich bei dem Namen, den Frau Nowak immer wieder ruft, um deren Sohn handelt.

Eine weitere Anregung, um über das Gesagte hinauszudenken, wäre auch die Frage: Was wissen wir nicht?

- Wie viele Patienten muss Fatma Kuzu betreuen?
- Ist sie verheiratet?
- Hat sie Kinder?
- Gibt es Probleme im Team? (das Gefühl, allein zu sein, kann auch auf einen Pflegenotstand auf der Station zurückzuführen sein)
- Ist Fatma Kuzu Muslimin?

### Auswertungshinweis:

Vielleicht äußert ein Kursteilnehmer, dass der Name Fatma Kuzu ein Hinweis auf Frau Kuzus Religionszugehörigkeit sein könnte: „Fatma Kuzu könnte Muslimin sein“. Diese Information kann die Lernenden dazu anregen, selber über das Nicht-Gesagte nachzudenken. Es ist aber wichtig, darauf hinzuweisen, dass es sich um eine Vermutung handelt. Wir wissen nicht, ob Frau Kuzu Muslimin ist. Als Lehrkraft können Sie an dieser Stelle einen Diskurs zum Thema „Interkulturalität“ eröffnen: Fatma Kuzu ist vermutlich Muslimin. (→ INA-Pflege-Toolbox 2, Modul: Interkulturelle Herausforderungen, BS 2. Transkulturelle Kompetenz in der Pflege, LE Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden)

Wenn Fatma Kuzu Muslimin ist, könnte die Körperpflege eines älteren deutschen Mannes vor ihrem kulturellen Hintergrund/Empfinden/Verständnis von Nähe und Distanz problematisch sein (möglicher Stressor).

Auch die Arbeit in einer christlichen/katholischen Einrichtung (St. Maternus) könnte dann ein möglicher Stressor sein.

**3. Aufgabe: Was könnte Fatma Kuzu denken?**

Schreiben Sie Ihre Ideen in die leeren Denkblasen.

**Durchführungshinweis:**

Die 2. und 3. Aufgabe dienen dazu, die Lernenden für die Wahrnehmung einer anderen Person zu sensibilisieren. Um die Lernenden anzuregen, sich in andere Personen hineinzusetzen, sollen sie die Stresssituation nun auch auf das eigene Erleben anwenden. Die Frage „Wie empfinden Sie die Situation?“ kann hierbei helfen.

**Lösungsvorschlag:**

- Herr Glaser erzählt immer dasselbe. Das mit seiner Frau tut mir so leid.
- Heute ist wieder viel los. Aber eins nach dem anderen.
- Warum geht denn niemand ans Telefon?

**4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Stressoren.**

a) Sehen Sie sich die Grafik an und besprechen Sie die 4 Felder.



b) Sehen Sie sich noch einmal die Stressoren an, die Sie im Text gefunden haben.

c) Ordnen Sie nun diese Stressoren den 4 Feldern zu.

d) Fallen Ihnen noch andere Stressoren ein?  
Schreiben Sie Ihre Ideen in die Tabelle.

**Lösung zu c):**

- Physikalisch-chemische Stressoren: Lärm (Klingeln des Telefons, Rufen)
- Mentale Stressoren: Zeitdruck, qualitative Überforderung (Einschätzung der Symptomatik von Herrn Glaser), quantitative Überforderung (zu viel auf einmal: Telefon, Geschirr)
- Psychische Stressoren: berufliches Überschreiten von Schamgrenzen, Mitleid mit Herrn Glaser
- Soziale Stressoren: zu wenige Mitarbeiter (vgl. Bauer-Enders et al. 2012: 1222, vgl. Schuster/Haun/Hiller 2011)

**Auswertungshinweis zu d):**

In der beruflichen Pflege kann Stress auf unterschiedlichen Ebenen wirken:

- Physikalisch-chemische Stressoren/Physische Bedingungen: Umgebungsbedingungen: Lärm (Geräuschbelastung), Hitze, Kälte, Nässe, Lichtverhältnisse, Geruch, körperliche Erschöpfung, chemische Substanzen, Konfrontation mit Allergenen, giftige Stoffe und Drogen, Infektionsrisiko durch Krankheiten, Körperhaltung (ständiges Stehen, Arbeit über Kopf), Körperliche Anstrengung (Heben, Tragen, Lagern, Mobilisation), Hunger, Schmerz, Behinderung, Verletzung, technische Einrichtungen (z. B. Computerbildschirme), Werkstoffe, Mangel an einem notwendigen Stoffwechselfaktor, z. B. Schilddrüsenhormonmangel (Hypothyreose) oder Diabetes
- Mentale Stressoren: Leistungsstressoren: qualitative und quantitative geistige Überforderung und Unterforderung, fehlende Eignung und Kompetenz, Zeitdruck, Überstunden, mangelnde Planbarkeit flexibler Arbeitszeiten

große Intensität: hohe Konzentration/ Prüfungen, Daueraufmerksamkeit erforderlich, Rollenstressoren (Rollenüberforderung, Rollenkonflikt, Rollenambiguität);

Probleme in der Arbeitsorganisation: fehlendes bzw. falsches Material, unvollständige Informationen, mangelhafte Werkzeuge, häufige Arbeitsunterbrechungen und Störungen.

- Psychische Stressoren: Konflikte mit Mitmenschen, Konkurrenz, Angst, Enttäuschungen, fehlende Unterstützung, Trennung, Verlust, organisationale Bedingungen (erlebte organisationale Ungerechtigkeit z. B. Hierarchie, problematische Informationspolitik).
- Soziale Stressoren: schlechtes Betriebsklima, familiäre Probleme, häufig wechselnde Mitarbeiter, beengte Wohnverhältnisse, Isolation, soziale Konflikte im Umgang mit Vorgesetzten oder Kollegen, Selbstwertbedrohungen, Mobbing, Emotionsarbeit, Umgang mit schwierigen Patienten/Angehörigen, soziale Dichte (Überbelegung), soziale Isolation (Unterbelegung)

# Positiver und negativer Stress

## 1. Aufgabe: Der Mediziner Hans Selye unterscheidet 2 Arten von Stress.



### a) Lesen Sie den Text.

Es gibt 2 Arten von Stress:

Positiven Stress und negativen Stress.

**Positiver Stress** wird auch Eu-Stress genannt.

Eu-Stress haben wir bei beanspruchenden Situationen,  
die uns aber nicht belasten.

**Negativer Stress** wird auch Dis-Stress genannt.

Dis-Stress haben wir in beanspruchenden Situationen,  
die uns belasten.

### b) Schneiden Sie die Kästchen aus.

Anstrengungen werden nicht  
als belastend empfunden.

Die Situation ist kontrollierbar.

Anstrengungen werden als  
belastend empfunden.

Anstrengungen werden als  
Herausforderung, als „Kick“ gesehen.

Die Situation ist mit Erfolg  
verbunden.

Die Situation wird als  
Überforderung empfunden.

Die Situation ist nicht  
kontrollierbar.



c) Kleben Sie die Kästchen in die richtige Spalte der Tabelle.

| positiver Stress (Eu-Stress) | negativer Stress (Dis-Stress) |
|------------------------------|-------------------------------|
|                              |                               |

## 2. Aufgabe: Fatma Kuzu unterhält sich mit ihrer Kollegin Eva Taler.



a) Lesen Sie den Dialog.

b) Unterstreichen Sie die Wörter,  
die im Gespräch zwischen Eva und Fatma  
auf Stress hinweisen.

Fatma: „Puh, ich bin ganz schön geschafft und müde.  
Heute habe ich meinen 8. Frühdienst in Folge.  
Der Rücken ist verspannt und ich freue mich auf den Feierabend.“

Eva: „Das kann ich gut verstehen.  
Da bist du gerade ganz schön belastet.  
Ich hatte in der letzten Zeit auch viel zu viel zu tun,  
aber ich fühle mich gut dabei.“

Fatma: „Warum? Was machst du?  
Es hört sich eigentlich nicht gut an.“

Eva: „Mein Freund hat mir einen Heiratsantrag gemacht.  
Nun planen wir unsere Hochzeit.  
Das macht wirklich Spaß.“

Fatma: „Ach, du Glückliche!  
Das ist ja  
eine tolle Nachricht!“



c) Besprechen Sie:

- Haben die Kolleginnen Stress?
- Wenn ja, worin unterscheidet sich der Stress der beiden Frauen?

3. Aufgabe: Stress ist nicht gleich Stress. Jede Situation ist anders.



a) Lesen Sie die Sätze in der Tabelle.



b) Handelt es sich um positiven Stress oder um negativen Stress?  
Kreuzen Sie an.

c) Besprechen Sie Ihre Entscheidungen.

| Situation                                                                                                         | positiver Stress | negativer Stress |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| Sie haben endlich Ihren Traumjob bekommen!<br>An Ihrem ersten Arbeitstag sind Sie sehr aufgeregt.                 |                  |                  |
| Morgen haben Sie eine wichtige Prüfung.<br>Leider hatten Sie nur wenig Zeit zum Lernen.                           |                  |                  |
| Ein Bewohner hat sich über sie beschwert.<br>Die Stationsleitung möchte mit Ihnen sprechen.                       |                  |                  |
| Ihr Kollege ist krank.<br>Sie müssen schon wieder seine Nachtschicht übernehmen.                                  |                  |                  |
| Sie werden befördert<br>und bekommen mehr Verantwortung.                                                          |                  |                  |
| Ihr Antrag auf Teilzeitarbeit wird abgelehnt.                                                                     |                  |                  |
| Weil Sie viel über das Thema „Stressprävention“<br>wissen, sollen Sie im Unterricht einen kleinen Vortrag halten. |                  |                  |



**4. Aufgabe:** Dieses Blatt ist nur für Sie selbst...

Unten sehen Sie 2 Zeichen:



Die Sonnenwolke steht für positiven Stress.



Die Gewitterwolke steht für negativen Stress.

- a) Denken Sie an Ihren eigenen Lebensalltag.  
\_\_\_\_\_
- b) Schreiben Sie neben die Sonnenwolke,  
was in Ihrem Leben positiver Stress ist.  
\_\_\_\_\_
- c) Schreiben Sie neben die Gewitterwolke,  
was in Ihrem Leben negativer Stress ist.  
\_\_\_\_\_
- d) Erleben Sie mehr positiven oder mehr negativen Stress  
in Ihrem Lebensalltag? Sollten Sie etwas ändern?  
\_\_\_\_\_



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



# Positiver und negativer Stress

## 1. Aufgabe: Der Mediziner Hans Selye unterscheidet 2 Arten von Stress.



a) Lesen Sie den Text.

### Lösung:

#### Positiver Stress:

- Anstrengungen werden nicht als belastend empfunden.
- Die Situation ist kontrollierbar.
- Anstrengungen werden als Herausforderung, als „Kick“ gesehen.
- Die Situation ist mit Erfolg verbunden.

#### Negativer Stress:

- Anstrengungen werden als belastend empfunden.
- Die Situation ist nicht kontrollierbar.
- Die Situation wird als Überforderung empfunden.

### Auswertungshinweis:

Durch die Zuordnungsaufgabe soll den Lernenden zunächst bewusst gemacht werden, dass Stress kein einzelnes Gefühl ist, sondern sehr unterschiedliche Empfindungen umfassen kann.

Stress ist immer ein subjektives Erleben. Jeder Mensch hat einen eigenen, persönlichen Blick auf Situationen. Was bei dem Einen Stress auslöst, wird von dem Anderen als stressfrei oder gar motivierend empfunden. Das Stressempfinden hängt von der eigenen/persönlichen Bewertung ab (Seefeld 1989: 17).

## 2. Aufgabe: Fatma Kuzu unterhält sich mit ihrer Kollegin Eva Taler.



a) Lesen Sie den Dialog.



b) Unterstreichen Sie die Wörter, die im Gespräch zwischen Eva und Fatma auf Stress hinweisen.

c) Besprechen Sie:

- Haben die beiden Kolleginnen Stress?
- Wenn ja, worin unterscheidet sich der Stress der beiden Frauen?

**Lösung:**

- Fatma: „Puh, ich bin ganz schön geschafft und müde.  
Heute habe ich meinen 8. Frühdienst in Folge.  
Der Rücken ist verspannt und ich freue mich auf den Feierabend.“
- Eva: „Das kann ich gut verstehen.  
Da bist du gerade ganz schön belastet.  
Ich hatte in der letzten Zeit auch viel zu viel zu tun,  
aber ich fühle mich gut dabei.“
- Fatma: „Warum? Was machst du?  
Es hört sich eigentlich nicht gut an.“
- Eva: „Mein Freund hat mir einen Heiratsantrag gemacht.  
Nun planen wir unsere Hochzeit.  
Das macht wirklich Spaß.“
- Fatma: „Ach, du Glückliche!  
Das ist ja eine tolle Nachricht!“

**3. Aufgabe: Stress ist nicht gleich Stress. Jede Situation ist anders.**

a) Lesen Sie die Sätze in der Tabelle.



b) Handelt es sich um positiven Stress oder um negativen Stress?  
Kreuzen Sie an.

c) Besprechen Sie Ihre Entscheidungen.

| Situation                                                                                                            | positiver Stress | negativer Stress |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| Sie haben endlich Ihren Traumjob bekommen!<br>An Ihrem ersten Arbeitstag sind Sie sehr aufgeregt.                    | x                |                  |
| Morgen haben Sie eine wichtige Prüfung.<br>Leider hatten Sie nur wenig Zeit zum Lernen.                              |                  | x                |
| Ein Bewohner hat sich über sie beschwert.<br>Die Stationsleitung möchte mit Ihnen sprechen.                          |                  | x                |
| Ihr Kollege ist krank. Sie müssen schon wieder seine<br>Nachtschicht übernehmen.                                     |                  | x                |
| Sie werden befördert<br>und bekommen mehr Verantwortung.                                                             | x                |                  |
| Ihr Antrag auf Teilzeitarbeit wird abgelehnt.                                                                        |                  | x                |
| Weil Sie viel über das Thema „Stressprävention“<br>wissen, sollen Sie im Unterricht einen kleinen<br>Vortrag halten. | (x)              | (x)              |

#### 4. Aufgabe: Dieses Blatt ist nur für Sie selbst...

Unten sehen Sie 2 Zeichen:



Die Sonnenwolke steht für positiven Stress.



Die Gewitterwolke steht für negativen Stress.

- Denken Sie an Ihren eigenen Lebensalltag.
- Schreiben Sie neben die Sonnenwolke, was in Ihrem Leben positiver Stress ist.
- Schreiben Sie neben die Gewitterwolke, was in Ihrem Leben negativer Stress ist.
- Erleben Sie mehr positiven oder mehr negativen Stress in Ihrem Lebensalltag? Sollten Sie etwas ändern?

**Auswertungshinweis:**

Gerade im Themenbereich „Stress“ ist es wichtig, den Lernenden immer wieder Übungen zur Selbstreflexion anzubieten. Nur wer den Eigenanteil an Stresserfahrungen **begreift**, wird Präventionsmaßnahmen **ergreifen** können. Die 4. Aufgabe dient der Selbstreflexion. Ist die Spalte neben der Gewitterwolke spontan vollgeschrieben worden und neben der Sonnenwolke sieht es eher leer aus, dann wird der/die Lernende sicher erkennen, dass eine Balance zwischen positiven Stress und negativen Stress hergestellt werden sollte. Eine solche erste Liste kann erhellend sein. Die Beantwortung der Frage: „Sollten Sie etwas ändern?“ mit „Ja“, regt sicherlich zu einer selbstständigen Fortführung der Lernsequenz an („Was sollte ich ändern?“ – „Wie kann ich etwas ändern“).

# Akuter und chronischer Stress

## 1. Aufgabe: Stress versetzt den Körper in Alarm.



Eine Stressreaktion kann akut oder chronisch sein.

a) Lesen Sie den Text.

b) Wo fängt der Stress für Frau Kuzu an und wo hört er auf?

Markieren Sie die Stellen im Text mit rot.

c) Wie sieht das bei Herrn Glaser aus?

Wo fängt der Stress für ihn an und wo hört er auf?

Markieren Sie die Stellen im Text mit grün.

Pflegerin Fatma Kuzu geht in das Zimmer von Herrn Glaser.

Herr Glaser liegt im Bett und bewegt sich nicht.

Er scheint nicht mehr zu atmen.

Frau Kuzu erschrickt und spricht Herrn Glaser sofort laut an:

„Herr Glaser?“.

Sie greift nach seiner Hand, um seinen Puls zu fühlen.

Herr Glaser zuckt zusammen und öffnet die Augen.

Er hat auch einen Schreck bekommen

„Was schreien Sie mich denn so an?“,

fragt er ärgerlich.

Frau Kuzu ist erleichtert und

lächelt Herrn Glaser an:

„Entschuldigung, Herr Glaser.“



## 2. Aufgabe: Chronischer Stress ist lang andauernder Stress.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Markieren Sie alle Wörter im Text,  
die auf chronischen Stress hinweisen.

Fatma Kuzu fürchtet jeden Tag,  
dass sie einen Patienten nicht richtig behandelt.  
Sie hat Angst, einen Fehler zu machen oder etwas zu vergessen.  
Es gibt ständig etwas, das sie schnell erledigen muss.  
Immer wieder muss sie ihre Tätigkeiten unterbrechen.  
Irgendetwas ist immer.  
Früher ist sie gerne zur Arbeit gekommen,  
jetzt würde sie oft lieber zu Hause bleiben.  
Ihre Aufgaben belasten sie mittlerweile sehr.

## 3. Aufgabe: Worin besteht der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress?



- a) Schreiben Sie Ursachen für akuten und chronischen Stress in die Tabelle.
- b) Sprechen Sie über die Unterschiede.



| akuter Stress                                                                          | chronischer Stress                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• gefährliche Situation (z. B. Unfall)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ständige Belastung im Beruf</li></ul> |



# Akuter und chronischer Stress

## 1. Aufgabe: Stress versetzt den Körper in Alarm.



Eine Stressreaktion kann akut oder chronisch sein.

a) Lesen Sie den Text.

---

b) Wo fängt der Stress für Frau Kuzu an und wo hört er auf?

Markieren Sie die Stellen im Text mit rot.

---

c) Wie sieht das bei Herrn Glaser aus? Wo fängt der Stress für ihn an und wo hört er auf? Markieren Sie die Stellen im Text mit grün.

---

### Durchführungshinweis:

Es empfiehlt sich, den Text auf einer Overhead-Folie oder durch einen Beamer an die Wand zu bringen, damit die Lernenden zusammen die Stellen finden und einheitlich in ihren Texten markieren können.

Lassen Sie die Lernenden im Anschluss weitere Beispiele für Stress finden, dem Pflegebedürftige im Krankenhaus oder im Pflegeheim ausgesetzt sind (z. B. vor einer bevorstehenden Operation oder einem Umzug in ein anderes Zimmer, wenn ein neuer Mitbewohner einzieht oder eine anstehende Feier mit vielen Besuchern bevorsteht usw.).

Siehe hierzu auch die Beispiele in anderen Lerneinheiten: → INA-Pflege-Toolbox 2b, Modul Stress, BS 1, LE 2 und LE 3.

Außerdem bietet es sich an, an dieser Stelle das Thema Vitalzeichenkontrolle noch einmal zu besprechen (→ INA-Pflege Toolbox 1, Modul Beobachten, BS 5, LE 1-5). Auch das Thema Notfallmaßnahmen („Was mache ich in so einer Situation?“) kann hier angesprochen werden.

### Auswertungshinweis:

Mit dieser Aufgabe soll bewusst gemacht werden, dass es immer mehrere Perspektiven auf ein Geschehen geben kann. Nicht nur Pflegekräfte können Stress haben, sondern auch die zu Pflegenden.

**Lösungsvorschlag:**

Pflegerin Fatma Kuzu geht in das Zimmer von Herrn Glaser.

Herr Glaser liegt in seinem Bett und bewegt sich nicht.

Er scheint nicht mehr zu atmen.

Frau Kuzu erschrickt (**Stressanfang Frau Kuzu**) und spricht Herrn Glaser sofort laut an: „Herr Glaser?“.

Sie greift nach seiner Hand, um seinen Puls zu fühlen.

Herr Glaser zuckt zusammen (**Stressanfang Herr Glaser**) und öffnet die Augen.

Er hat auch einen Schreck bekommen.

„Was schreien Sie mich denn so an?“, fragt er ärgerlich.

Frau Kuzu ist erleichtert (**Stressende Frau Kuzu**) und lächelt Herrn Glaser an: „Entschuldigung, Herr Glaser.“ (**Stressende Herr Glaser**)

**2. Aufgabe: Chronischer Stress ist lang andauernder Stress.**

a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie alle Wörter im Text,  
die auf chronischen Stress hinweisen.

**Lösung:**

Fatma Kuzu fürchtet jeden Tag,

dass sie einen Patienten nicht richtig behandelt.

Sie hat Angst, einen Fehler zu machen oder etwas zu vergessen.

Es gibt ständig etwas, das sie schnell erledigen muss.

Immer wieder muss sie ihre Tätigkeiten unterbrechen.

Irgendetwas ist immer.

Früher ist sie gerne zur Arbeit gekommen,

jetzt würde sie oft lieber zu Hause bleiben.

Ihre Aufgaben belasten sie mittlerweile sehr.

## 3. Aufgabe: Worin besteht der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress?



a) Schreiben Sie Ursachen für akuten und chronischen Stress in die Tabelle.



b) Sprechen Sie über die Unterschiede.

| akuter Stress                                                                                                                                                                                                                                                                                              | chronischer Stress                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• gefährliche Situation (z. B. Unfall)</li> <li>• gefährliche Situation</li> <li>• Hochzeit vorbereiten</li> <li>• schreiendes Kind</li> <li>• Unfall</li> <li>• Unfallzeuge</li> <li>• Feier</li> <li>• Umzug</li> <li>• Rede halten</li> <li>• Prüfung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ständige Belastung im Beruf</li> <li>• ständige Belastung in der Familie: mehrere Kleinkinder/Mehrlingsgeburten/weinendes, schreiendes Kind über längeren Zeitraum (Monate)</li> <li>• chronischer Schlafmangel</li> <li>• häusliche Pflege eines Angehörigen</li> <li>• Trennung</li> <li>• Todesfall</li> </ul> |

**Auswertungshinweis:**

- Ziel ist es, akuten Stress von chronischem Stress unterscheiden zu können. Für das Verständnis von Stressentstehung und Stressauswirkungen ist diese Kenntnis wesentlich.
- **Akuter Stress** ist kurzer Stress, der wieder vorübergeht. Er hat einen Anfang und ein Ende.
- Nach akutem Stress sollte eine Erholungsphase erfolgen.
- Akuter Stress kann positiv empfunden werden, als „Kick“.
- Er kann aber durchaus auch negativ empfunden werden, als „Schrecken“.
- **Chronischer Stress** ist Dauerstress. Die belastenden Umstände halten längerfristig an.
- Wenn es keine Erholungsphasen gibt, werden die Energiereserven des Menschen verbraucht. Der Mensch fühlt sich gestresst.
- Chronischer Stress wird am Anfang oft nicht als Gefahr wahrgenommen. Erste Symptome (→ INA-Pflege-Toolbox 2b, Stress, BS 1, LE 2) werden oft ignoriert.
- Mit Anhalten der Beschwerden wird Stress als negativ empfunden.
- Erste Beschwerden bzw. Symptome manifestieren sich zu ernsthaften chronischen Krankheiten



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Stress und Belastungen im Beruf</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Baustein:</b>      | <b>2. Stressgeschehen</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressreaktionen</li> <li>• Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?</li> <li>• Stressmodelle nach Selye und Lazarus</li> <li>• Erwartungen und Stress</li> <li>• Hierarchie und Mobbing</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p><b>Fachkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und die Erstarren-Flucht-Kampf-Reaktion.</li> <li>• erklären, was bei Stress im Körper passiert. Dabei beschreiben sie die Bedeutung des Hypothalamus‘.</li> <li>• nennen Abkürzungen zu den Begriffen Puls, Temperatur, Blutdruck, Sauerstoff, Blutzucker und Handzeichen.</li> <li>• beschreiben, was ein Modell ist.</li> <li>• erklären die drei Phasen des allgemeinen Reaktions-Musters auf Stress nach Selye.</li> <li>• erklären das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.</li> <li>• beschreiben, was Perfektionismus ist und beurteilen, inwieweit dieser ein Stressor ist.</li> <li>• erklären den Begriff Mobbing als schleichenden Prozess.</li> <li>• nennen den Kontakt zum Mobbing-Telefon als eine Handlungsoption im Mobbingfall.</li> </ul> <p><b>Sozialkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln gemeinsam Handlungsmöglichkeiten im Mobbingfall.</li> <li>• üben gemeinsam ein Gespräch mit dem Mobbing-Telefon.</li> </ul> <p><b>Selbstkompetenz: Die Lernenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren eigene Verpflichtungen.</li> <li>• reflektieren eigene und fremde Erwartungen.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Reaktions-Muster auf Stress nach Selye</li> <li>• Transaktionales Stressmodell nach Lazarus</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Mobbing-Telefon</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tafelbildvorlagen zu den Abläufen im Körper bei Stress (LE 2)</li> <li>• ggf. Test zum Perfektionismus anbieten unter: <a href="https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php">https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php</a> (LE 4)</li> <li>• Zeichnung eines Organigramms (LE 5)</li> <li>• Brainwriting zur Ideensammlung zu Handlungsoptionen im Mobbingfall (LE 5)</li> </ul> <p><b>Zeithorizont: ca. 6 ¾ Zeitstunden</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• für die Bearbeitung der Aufgabe zu möglichen Unterschieden im Stressverhalten von Männern und Frauen den zweiten Textabschnitt für die Lernenden kopieren (vgl. Dozenten-AB) (LE 1)</li> <li>• ggf. Scheren (LE 3)</li> <li>• ggf. Internetzugang ermöglichen (LE 4)</li> <li>• Brainwritingblätter mit Tabelle für die Lernenden zur Verfügung stellen (LE 5)</li> </ul>                                                                                    |
| <b>weiter-<br/>führende<br/>Hinweise</b> | <p>Zu Stressmodellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hofmann, Irmgard (2010): Stress-und Burnoutprävention in der Pflege für die Aus-,Fort-und Weiterbildung. Pflégiothek. Berlin. Cornelsen</li> </ul> <p>Zum Perfektionismus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spitzer, Nils (2016): Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen.</li> <li>• Bonelli, Raphael M. (2014): Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird. München: Pattloch-Verlag.</li> </ul> |

# Stressreaktionen

1. Aufgabe: Manche Reaktionen auf Stress sind sehr alt.  
Früher verhielten sich die Menschen in Gefahr ähnlich, wie wir heute.



- a) Wie reagieren Menschen, wenn ihnen ein Löwe begegnet?  
Kreuzen Sie die Reaktionen an, die Sie vermuten.

- b) Notieren Sie in ganzen Sätzen, warum sich Menschen so verhalten?



Menschen, die einem Löwen begegnen...

- ☐ bieten ihre Freundschaft an.
- ☐ verstecken sich.
- ☐ fliehen.
- ☐ stellen sich tot.
- ☐ verhandeln.
- ☐ kämpfen.

*Menschen verhalten sich so, weil*

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Aufgabe: Wir verhalten uns in gefährlichen Situationen nach einem Muster.**



**Der Forscher Walter Cannon**

**nennt das Verhaltensmuster bei Gefahr fight-or-flight response.**

**Das bedeutet Kampf-oder-Flucht-Reaktion.**

**a) Diskutieren Sie:**

**In welchen Situationen kämpfen Menschen  
und in welchen Situationen fliehen sie?**

**b) Der Forscher Jeffrey Gray ergänzte das Modell  
um die Reaktion Erstarren (freeze).**

**Diskutieren Sie, was er damit meint?**

**3. Aufgabe: Kämpfen oder fliehen wir heute auch noch?**



**a) Lesen Sie den Text.**



**b) Ordnen Sie dann die Aussagen und Gedanken in der Tabelle  
den 3 Reaktionen zu: Flucht, Kampf oder Erstarren.  
Kreuzen Sie an.**

**c) Diskutieren Sie das Ergebnis in der Gruppe.**

Kurz vor Weihnachten ruft Stationsleiterin Eva Kaminski ihr Team zusammen.  
Sie muss den Dienstplan schreiben, aber es gibt ein Problem.

Eva: „Ich habe mir Eure Wünsche für die Feiertage angesehen.  
Leider möchten alle an Weihnachten frei haben  
und keiner von Euch möchte arbeiten.  
Kann nicht auch jemand über Silvester frei nehmen  
und an Weihnachten arbeiten?  
Ihr müsst Euch einigen.“



|                                                                                                                                                                          | Flucht | Kampf | Erstarren |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----------|
| Herbert sagt:<br>„Verdammt nochmal, ich arbeite am längsten auf dieser Station.<br>Da habe ich das Recht, zuerst die freien Tage festzulegen.“                           |        |       |           |
| Katrin denkt:<br>„Bloß keinen Ärger kriegen,<br>sonst verliere ich noch meine Stelle.<br>Ich warte lieber ab,<br>wie sich die anderen einigen.“                          |        |       |           |
| Fatma sagt:<br>„Meine Eltern kommen über die Feiertage.<br>Ich habe sie lange nicht gesehen.<br>Das müsst Ihr schon verstehen,<br>dass ich Weihnachten frei haben will.“ |        |       |           |
| Eva sagt:<br>„Ach, es klingelt –<br>ich muss zu Frau Weber auf die 8.<br>Einigt Euch, mir ist es eigentlich egal.“                                                       |        |       |           |

#### 4. Aufgabe: Frauen und Männer haben ein unterschiedliches Stressverhalten.



a) Lesen Sie den Text.



b) Diskutieren Sie den Text in der Gruppe:  
Glauben Sie, dass die Wissenschaftler Recht haben?



c) Schreiben Sie ihre Ergebnisse in die Tabelle.

2000 veröffentlichte eine Gruppe von Wissenschaftlern einen Artikel. Darin wird beschrieben, dass Männer und Frauen unterschiedlich in **fight-or-flight**-Situationen reagieren. Zwar haben Frauen auch eine **fight-or-flight**-Reaktion. In gefährlichen Situationen neigen sie aber eher dazu, sich einer Gruppe anzuschließen. Dieses Verhalten wird als **tend-and-befriend**-Verhalten bezeichnet, was für „sich kümmern“ und „Freundschaft anbieten“ steht.

| <b>PRO:</b><br>Ich glaube, dass die Wissen-<br>schaftlicher recht haben, weil... | <b>KONTRA:</b><br>Ich glaube nicht, dass die Wissen-<br>schaftlicher recht haben, weil... |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                          | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                   |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                          | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                   |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                          | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                   |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                          | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                   |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                          | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                   |



# Stressreaktionen

1. Aufgabe: Manche Reaktionen auf Stress sind sehr alt.  
Früher verhielten sich die Menschen in Gefahr ähnlich, wie wir heute.



- a) Wie reagieren Menschen, wenn ihnen ein Löwe begegnet?  
Kreuzen Sie die Reaktionen an, die Sie vermuten.
- 
- b) Notieren Sie in ganzen Sätzen, warum sich Menschen so verhalten?
- 

### Lösung zu a):

angekreuzt werden sollten: fliehen, verstecken sich, kämpfen

### Lösungsvorschlag zu b):

Menschen verhalten sich so, weil sie überleben wollen. Menschen verhalten sich so, weil sie sich retten wollen.

2. Aufgabe: Wir verhalten uns in gefährlichen Situationen nach einem Muster. Der Forscher Walter Cannon nennt das Verhaltensmuster bei Gefahr fight-or-flight response. Das bedeutet Kampf-oder-Flucht-Reaktion.



- a) Diskutieren Sie: In welchen Situationen kämpfen Menschen und in welchen Situationen fliehen sie?
- 
- b) Der Forscher Jeffrey Gray ergänzte das Modell um die Reaktion Erstarren (freeze). Diskutieren Sie, was er damit meint?
- 

### Auswertungshinweis:

Die Beschreibung des fight-or-flight response (nach dem US-amerikanischen Physiologen Walter Cannon 1932) – die Kampf-oder-Flucht Reaktion – bezieht sich auf die urmenschliche Reaktion in Gefahrensituationen zu kämpfen oder zu fliehen. Wie sich der Mensch in der jeweiligen Situation entscheidet, hängt von bewussten und unbewussten Prozessen ab und der Einschätzung, welche Reaktion für diese Situation die höchste Überlebenschance bietet.

Die physiologischen Abläufe, bei denen im Endeffekt Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden, liefern die Energie, um sich in lebensbedrohenden Situationen lebenssichernd zu verhalten. Die für diese Aktionsphase nicht notwendigen Körperfunktionen werden zurückgestellt (Verdauung, Sexualität etc.) (→ Stress, BS 2, LE 3).

1988 ergänzte Jeffrey Alan Gray das Modell um die Freeze-Phase. Diese beschreibt das Erstarren mit erhöhter Aufmerksamkeit (Hypervigilanz) und der Unfähigkeit, sich zu bewegen. Der Grund hierfür ist die Hoffnung, z. B. vom Raubtier übersehen zu werden.

Es ist möglich, die Verhaltensweise „sich verstecken“ unter dem Aspekt der Bewegungslosigkeit zu fassen – also unter freeze, denn wer sich versteckt – bleibt leise und erhofft sich durch Bewegungs- und Geräuschlosigkeit nicht aufzufallen.

### 3. Aufgabe: Kämpfen oder fliehen wir heute auch noch?



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Ordnen Sie dann die Aussagen und Gedanken in der Tabelle den 3 Reaktionen zu: Flucht, Kampf oder Erstarren. Kreuzen Sie an.

---

c) Diskutieren Sie das Ergebnis in der Gruppe.

---

#### Lösung:

Herbert – Kampf | Katrin – Erstarren | Fatma – Kampf | Eva – Flucht

**4. Aufgabe: Frauen und Männer haben ein unterschiedliches Stressverhalten.**

a) Lesen Sie den Text.

---



b) Diskutieren Sie den Text in der Gruppe:  
Glauben Sie, dass die Wissenschaftler Recht haben?

---



c) Schreiben Sie ihre Ergebnisse in die Tabelle.

---

**Durchführungshinweis:**

Die Herausforderung bei dieser Aufgabe besteht darin, eigene Argumente zu formulieren und die eigene Meinung zum Ausdruck zu bringen. Es wird sich herausstellen, dass manche Argumente gewichtiger und überzeugender wirken als andere, und es auch eine Rolle spielt, wer die Argumente äußert. Selten wird eine Aussage von Wissenschaftlern hinterfragt.

Im ersten Textteil (Taylor et al. 2000) entsteht der Eindruck, dass Männer und Frauen grundsätzlich unterschiedlich in Stresssituationen handeln und Männer die tend-und befriend Reaktion, also die sozialere Reaktionsvariante auf Stressreize, nicht anwenden.

Im zweiten Textteil (von Dawans 2014) (siehe unten), den sie später ausgeben, stellt sich aber heraus, dass auch Männer in Stresssituationen sozial agieren.

Wenn die Diskussion nicht in Gang kommt, dann provozieren Sie ruhig ein bisschen:

Haben die Wissenschaftler nur deshalb Recht, weil es Wissenschaftler sind?

Sie können darauf hinweisen, dass eine Forscherin, Bernadette von Dawans, diesen Forschungsergebnissen von Shelley E. Taylor widerspricht (Dawans 2014).

Ziel ist es, die Lernenden für Kritik zu sensibilisieren. Auch wissenschaftliche Aussagen müssen nicht einfach übernommen werden, sondern dürfen und müssen einer Prüfung standhalten. Oft gibt es Gegenmeinungen, die zu neuen Forschungen anregen. In dieser Diskussion gibt es kein Richtig oder Falsch – sie bietet aber neue Denkansätze. Ein Nebeneinander von Pro- und Kontra-Argumenten kann friedlich existieren.

**Auswertungshinweis:**

Einige Lösungsvorschläge dienen der Provokation und Anregung der Diskussion:

| <b>PRO:</b><br>Ich glaube, dass die Wissenschaftlicher recht haben, weil...                                                   | <b>KONTRA:</b><br>Ich glaube nicht, dass die Wissenschaftlicher recht haben, weil...                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>...sie Ergebnisse haben, um das zu belegen.<br/>Schließlich sind das Wissenschaftler.</i>                                  | <i>... fight- and flight- response automatisch erfolgt. Da bleibt keine Zeit für lange Gespräche mit einem Löwen.</i> |
| <i>... Frauen nicht so schnell sind wie Männer und sich was anderes ausdenken müssen, gerade wenn sie Kinder dabei haben.</i> | <i>... Stress stets aggressives Verhalten hervorruft.</i>                                                             |
| <i>... Frauen mit Kindern nicht flüchten können.</i>                                                                          | <i>... auch Männer soziales Annäherungsverhalten als unmittelbare Konsequenz von Stress zeigen.</i>                   |
| <i>... Frauen klüger agieren als Männer.</i>                                                                                  | <i>... nur für alte, schwache oder langsame Männer die tend-and-befried-Reaktion relevant ist.</i>                    |

Geben Sie den letzten Textabschnitt als Lösungstext nach Bearbeiten der 4. Aufgabe c) aus:

Ein Forschungsteam aus Freiburg um Bernadette von Dawans (2014) hat nun festgestellt, dass diese Aussage so nicht stimmt. Ihre wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass auch Männer sozial orientiert unter Stress reagieren können und ein „soziales Annäherungsverhalten“ zeigen.



# Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?

1. Aufgabe: Bei Stress laufen in unserem Körper viele Dinge ab,  
die wir nicht bewusst steuern können.  
Wie fängt das an?



a) Lesen Sie den Text.

b) Setzen Sie aus den Silben in den Kästchen  
ein Wort zusammen.  
Schreiben Sie das Wort auf die Linie.

Von den  \_\_\_\_\_ kommen

\_\_\_\_\_ beim Gehirn an.

Das  \_\_\_\_\_ entscheidet ganz schnell:

Ist dieser Reiz ein  \_\_\_\_\_ ?

Wenn das Gehirn diese Frage mit „ja“ beantwortet,

produziert der  \_\_\_\_\_ Stresshormone.

Die Stresshormone lösen verschiedene  \_\_\_\_\_ aus.



c) Sie erarbeiten mit Ihrer Lehrerin/Ihrem Lehrer ein Tafelbild  
zum Thema: Die Abläufe im Körper bei Stress.  
Denken Sie mit und fragen Sie,  
wenn Sie etwas nicht verstehen!  
Übertragen Sie das Bild, das an der Tafel entsteht,  
auf das Arbeitsblatt.



## 2. Aufgabe: Manchmal muss man Abkürzungen kennen.



Sie begegnen uns in der Pflegedokumentation  
und in Überwachungsprotokollen.

### a) Welcher Begriff gehört zu welcher Abkürzung? Verbinden Sie.

|       |             |
|-------|-------------|
| RR    | Puls        |
| HF    | Temperatur  |
| BZ    | Blutdruck   |
| Hdz.  | Sauerstoff  |
| O2    | Blutzucker  |
| Temp. | Handzeichen |

### b) Lesen Sie den Text.

Das Telefon klingelt.

Fatma Kuzu nimmt den Hörer ab und meldet sich.

Dr. Meinhard: „Ah, Frau Kuzu. Guten Tag!  
Herr Gruber ist gerade von unserer Station auf ihre  
Station verlegt worden. Er war sehr aufgeregt.  
Wie geht es ihm denn jetzt?“

Fatma: „Er ist noch immer sehr aufgeregt.  
Die neue Umgebung macht ihm Angst.“

Dr. Meinhard: „Haben Sie schon seine Vitalzeichen kontrolliert?  
Wie war denn sein Blutdruck?“

Fatma: „ \_\_\_\_\_ .“

Dr. Meinhard: „Und sein Puls?“

Fatma: „ \_\_\_\_\_ .“

Dr. Meinhard: „Wurde auch nochmal sein Blutzucker kontrolliert?“

Fatma: „ \_\_\_\_\_ .  
Aber er hatte \_\_\_\_\_ .“

Dr. Meinhardt: „Gut, ich komme gleich vorbei. Danke Frau Kuzu.  
Hoffentlich beruhigt er sich bald wieder.  
Aber bei Ihnen ist er ja in den besten Händen.  
Bis gleich.“



- c) Füllen Sie die Lücken im Text mit den Informationen aus der Pflegedokumentation.

| Name: Manfred Gruber |         |        |    |       |    |  |      |  |  |
|----------------------|---------|--------|----|-------|----|--|------|--|--|
| Datum                | Uhrzeit | RR     | HF | Temp. | BZ |  | Hdz. |  |  |
| 30.05.2018           | 15:00   | 150/85 | 90 | 37,8  | –  |  | 19   |  |  |
|                      |         |        |    |       |    |  |      |  |  |



- d) Worauf deuten die Vitalwerte von Herrn Gruber hin?  
Schreiben Sie einen vollständigen Satz.

---

---

---

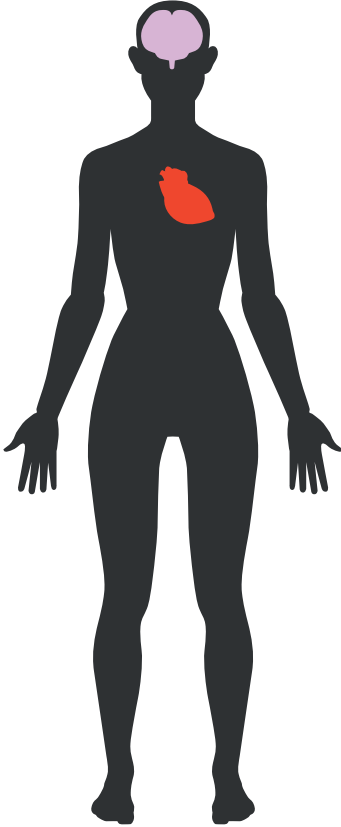
---

**3. Aufgabe: Erinnern Sie sich noch an das Tafelbild?**



Schreiben Sie die wichtigsten Reaktionen des Körpers bei Stress  
in die Kästen.

Nutzen Sie dafür auch den Text in der 2. Aufgabe.

|  |                                                                                     |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |
|  |                                                                                     |  |
|  |                                                                                     |  |
|  |                                                                                     |  |
|  |                                                                                     |  |
|  |                                                                                     |  |
|  |                                                                                     |  |



# Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?

1. Aufgabe: Bei Stress laufen in unserem Körper viele Dinge ab, die wir nicht bewusst steuern können. Wie fängt das an?



a) Lesen Sie den Text.

b) Setzen Sie aus den Silben in den Kästchen ein Wort zusammen.  
Schreiben Sie das Wort auf die Linie.

c) Sie erarbeiten mit Ihrem Lehrer/Ihrer Lehrerin ein Tafelbild zum Thema: Die Abläufe im Körper bei Stress. Denken Sie mit und fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen! Übertragen Sie das Bild, das an der Tafel entsteht, auf das Arbeitsblatt.

## Lösung zu b):

Sinnenorganen | Reize | Gehirn | Stressor | Körper | Reaktionen

## Durchführungshinweis:

Anatomische Grundkenntnisse und physiologische Abläufe sind komplex und verlangen den Lernenden einiges an Vorstellungsvermögen ab. Die Erstellung eines Tafelbildes ist hilfreich, den Prozess des Verstehens Schritt für Schritt dynamisch zu begleiten und zu dokumentieren.

Eine Einführung zur Gestaltung eines dynamischen Tafelbildes finden Sie hier:

→ INA-Pflege Toolbox 2, Beiheft: Das Tafelbild.

**Grundsätzlich gilt: Ohne Ihre Anleitung geht es nicht! Sie müssen jeden Schritt der Bildentwicklung begleiten und das Verstehen der einzelnen Abschnitte sichern.**

Wenn eine dreiflügelige Tafel zur Verfügung steht, bietet sich der linke Flügel für Wiederholungen an – der rechte für neue Informationen (siehe unten, Flügel in grau). Diese Einteilung der Tafel kann allerdings bei Lernenden mit Grundbildungsdefiziten zu einer Überforderung führen. Tafelbild (Schritt 4) zeigt ein Tafelbild ohne Seitenflügel.

Haben Sie keine Dreiteilung, dann nutzen Sie nur das Haupttafelbild in der Mitte (siehe Beispiel Tafelbild 2).

Beginnen Sie mit den **Stressoren** (siehe Tafelbild, 1. Schritt) auf der linken Seite der Tafel (das Tafelbild folgt der Leserichtung des Auges). In einer interaktiven Form der Tafelbilderstellung können Sie mit den Lernenden (noch einmal) über Stressoren sprechen (→ INA-Pflege Toolbox 2, Stress, BS 1, LE 2). Dieses Wissen wird allerdings an dieser Stelle vorausgesetzt.

Die Überschrift informiert über das Thema der Unterrichtseinheit (UE). Dieses kann als zentrale Frage formuliert werden (Was passiert im Körper bei Stress?) oder als Titel (Die Abläufe im Körper bei Stress).

Bilder/Zeichnungen lockern das Tafelbild auf, schaffen „optische Ankerreize“ (Penzel 2016: 4) und steigern die Aufmerksamkeit (Prägnanz). Wer also in der Lage ist, ein Gehirn und eine Niere plus Nebenniere an die Tafel zu malen, kann das Lernen so visuell unterstützen. Gerade anatomische Formen prägen sich so am leichtesten ein. Auch wenn Ihre Zeichnung zur guten Stimmung im Unterricht beiträgt, nehmen Sie das als Auflockerung. Hauptsache ist, dass die Lernenden erkennen, was Sie angezeichnet haben.

Ein Tafelbild sollte allerdings nicht mit Bildern überfrachtet werden.

Gängige Abkürzungen (RR, BZ) und Zeichen, die auch in der Pflegedokumentation verwendet werden (RR↑ oder RR 120/80, BZ: 102) und gelernt bzw. bekannt sein müssen, können durch die gemeinsame Erarbeitung eines Tafelbildes eingeführt, verinnerlicht und gefestigt werden.

### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Wie viel Information Sie in das Tafelbild aufnehmen wollen und wie detailliert Sie die Anatomie des Gehirns (der Zusammenhang von Hypothalamus, Hypophyse und Hormonsystem) oder der Niere und Nebenniere (Mark und Rinde) behandeln wollen, hängt von Ihrem Lernziel und dem Lernniveau der Lernenden ab.

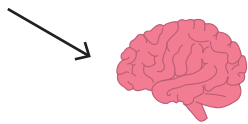
Lernende unterschiedlicher Lernniveaus können mit einem gemeinsamen dynamischen Tafelbild arbeiten, wenn Zwischenschritte angeboten werden.



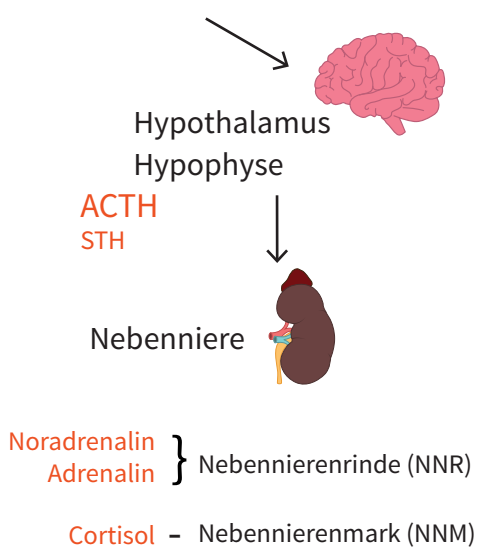
Ihr Unterrichtskonzept und Lernziel ist für das Resultat an der Tafel entscheidend. Die folgenden Tafelbilder sollen Ihnen helfen, Ihre Unterrichtsvorbereitung zu unterstützen. Hier geht es um die Entwicklung und Erstellung von Tafelbildern und nicht um die vollständige Wissensvermittlung. Diese obliegt Ihrer Kompetenz.

### Lösungsvorschlag:

Tafelbild 1. Schritt:

| Wiederholungen                                                                                                                                                                                                                                   | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                | Informationen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Stressoren (S):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• physikalisch-chemisch S.</li> <li>• mentale S.</li> <li>• psychisch S.</li> <li>• soziale S.</li> </ul> <b>Unsere 5 Sinne:</b><br>sehen, hören,<br>schmecken,<br>riechen, fühlen | <p>Stressoren → Sinne</p> <p><b>ALARM!</b></p>  |               |

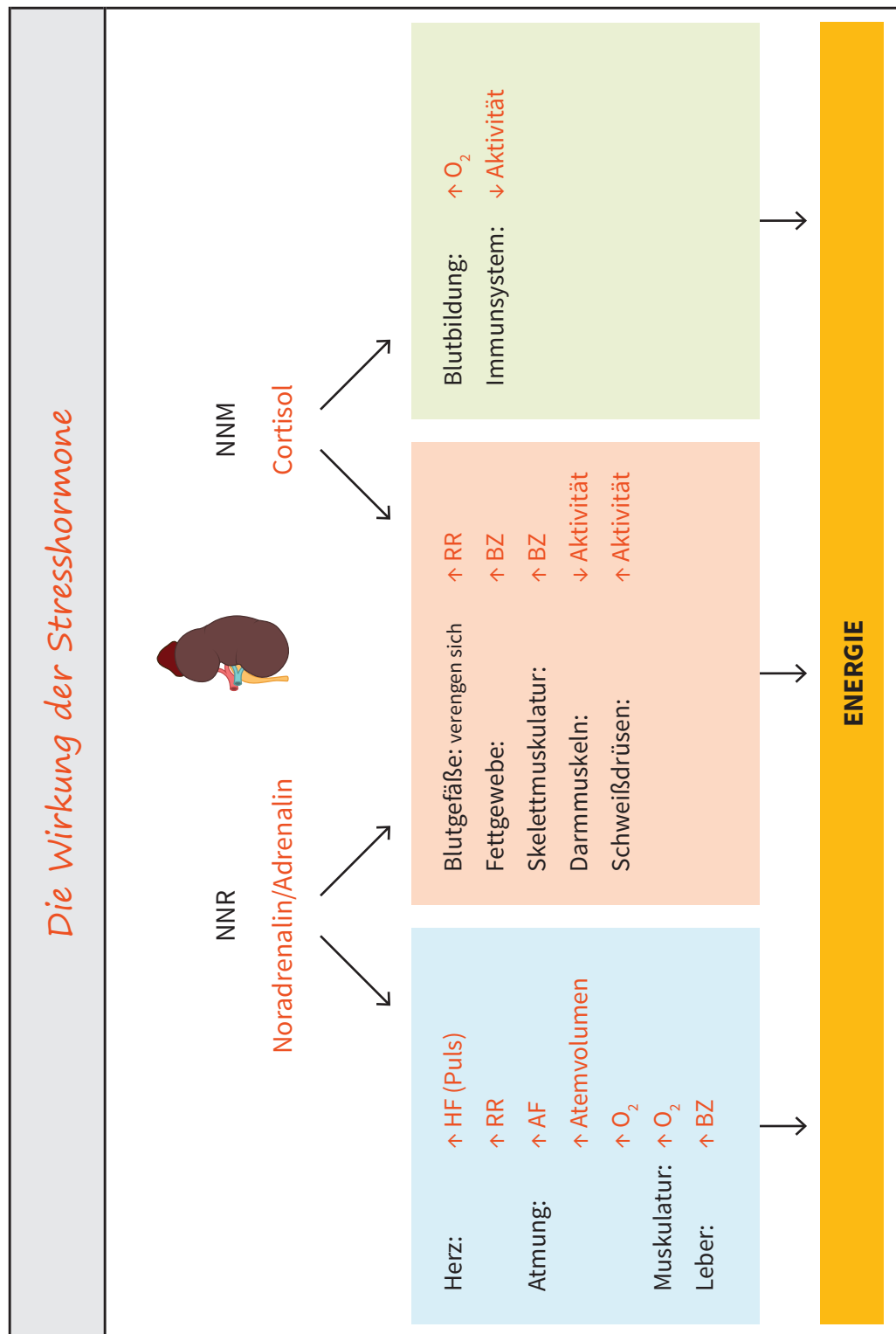
Tafelbild 2. Schritt:

| Wiederholungen                                                                                                                                                                                                                                   | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                                                                                                                                                                                             | Informationen                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stressoren (S):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• physikalisch-chemisch S.</li> <li>• mentale S.</li> <li>• psychisch S.</li> <li>• soziale S.</li> </ul> <b>Unsere 5 Sinne:</b><br>sehen, hören,<br>schmecken,<br>riechen, fühlen | <p>Stressoren → Sinne</p> <p><b>ALARM!</b></p>  <p>Hypothalamus<br/>Hypophyse</p> <p>ACTH<br/>STH</p> <p>Nebenniere</p> <p>Noradrenalin<br/>Adrenalin } Nebennierenrinde (NNR)</p> <p>Cortisol – Nebennierenmark (NNM)</p> | <b>2 Regelkreise:</b><br>Vegetatives Nervensystem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• schnell</li> <li>• direkt</li> </ul> Hormonsystem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• langsam</li> <li>• indirekt</li> </ul> |

Tafelbild 3. Schritt:

| Wiederholungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Informationen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Stressoren (S):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• physikalisch-chemisch S.</li><li>• mentale S.</li><li>• psychisch S.</li><li>• soziale S.</li></ul> <p><b>Unsere 5 Sinne:</b></p> <p>sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen</p> <p><b>Abkürzungen:</b></p> <p>HF: Herzfrequenz (Puls)<br/>RR: Blutdruck nach Riva Rocci<br/>BZ: Blutzucker<br/>O<sub>2</sub>: Sauerstoff</p> | <p>Das Diagramm zeigt den physiologischen Stressweg. Stressoren (Stressoren → Sinne) lösen eine Alarmreaktion (ALARM!) im Hypothalamus aus. Der Hypothalamus steuert die Hypophyse, die wiederum die Nebennierenrinde (NNR) aktiviert. Die NNR produziert Stresshormone (Cortisol). Parallel dazu aktiviert der Hypothalamus das Nebennierenmark (NNM), das Stresshormone (Noradrenalin/Adrenalin) produziert. Diese Hormone wirken auf drei Zielorgansysteme: 1. Herz/Lunge/Muskulatur (blau), 2. Blutgefäße/Leber/Fettgewebe/Skelettmuskulatur/Darmmuskeln/Schweißdrüsen (orange), 3. Blutbildung/Immunabwehr (grün). Alle drei Systeme führen zu einer Energiebereitstellung (ENERGIE).</p> | <p><b>2 Regelkreise:</b></p> <p>Vegetatives Nervensystem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• schnell</li><li>• direkt</li></ul> <p>Hormonsystem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• langsam</li><li>• indirekt</li></ul> <p><b>Die Stresshormone aus dem Nebennierenmark:</b></p> <p>Katecholamine</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adrenalin</li><li>• Noradrenalin</li></ul> <p><b>aus der Nebennierenrinde:</b></p> <p>Glucocortikoide</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cortisol</li></ul> |

Tafelbild 4. Schritt (ohne Seitenflügel) – Detailausschnitt:



Tafelbild 5. Schritt:

| Wiederholungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Informationen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Stressoren (S):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• physikalisch-chemisch S.</li><li>• mentale S.</li><li>• psychisch S.</li><li>• soziale S.</li></ul> <p><b>Unsere 5 Sinne:</b> sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen</p> <p><b>Abkürzungen:</b><br/>HF: Herzfrequenz (Puls)<br/>RR: Blutdruck nach Riva Rocci<br/>BZ: Blutzucker<br/>O<sub>2</sub>: Sauerstoff</p> | <p>Stressoren → Sinne → <b>ALARM!</b></p> <p>Hypothalamus: Sympathikus/ACTH</p> <p>Nebennierenrinde (NNR) <b>Stresshormone</b> Glucocorticoide, z. B. Cortisol</p> <p>Nebennierenmark (NNM) <b>Stresshormone</b> Noradrenalin/Adrenalin</p> <div><div><p><b>Herz:</b> ↑ HF (Puls)<br/>↑ RR</p><p><b>Atmung:</b> () Erweiterung der Bronchien<br/>↑ AF<br/>↑ Atemvolumen / ↑ O<sub>2</sub> im Blut</p><p><b>Muskulatur:</b> Blutgefäße () erweitert<br/>↑ O<sub>2</sub></p><p><b>Leber:</b> Glykogen → Zucker<br/>↑ BZ</p></div><div><p><b>Blutgefäße:</b> ()<br/>↑ RR</p><p><b>Fettgewebe:</b> Fettsäuren werden gespalten<br/>↑ BZ</p><p><b>Skelettmuskulatur:</b> Abbau von Glycogen zu Zucker<br/>↑ BZ</p><p><b>Darmmuskeln:</b> ↓ Aktivität<br/><b>Schweißdrüsen:</b> ↑ Aktivität</p></div><div><p><b>Blutbildung:</b> Rote Blutkörperchen werden vermehrt ausgeschüttet.<br/>O<sub>2</sub> ↑ wird bereitgestellt</p><p><b>Immunsystem:</b> ↓ Aktivität</p></div></div> <p><b>ENERGIE</b></p> | <p><b>2 Regelkreise:</b><br/>Vegetatives Nervensystem:<br/>• schnell<br/>• direkt</p> <p>Hormonsystem:<br/>• langsam<br/>• indirekt</p> <p><b>Die Stresshormone aus dem Nebennierenmark:</b><br/>Katecholamine<br/>• Adrenalin<br/>• Noradrenalin</p> <p><b>aus der Nebennierenrinde:</b><br/>Glucocorticoide<br/>• Cortisol</p> |

**Auswertungshinweis:**

Tafelbild 1. Schritt: Der Körper wird durch einen oder mehrere Stressor(en) in Alarmbereitschaft versetzt. Damit der Organismus sich den ständigen Anforderungen anpassen und sie bewältigen kann, werden zahlreiche physiologische Reaktionen in Gang gesetzt:

Der Hypothalamus im Zwischenhirn funktioniert wie eine Schaltzentrale und koordiniert verschiedene Regelkreise (z. B. Blutdruck und Temperatur) und Verhaltensweisen (z. B. Sexualverhalten, Schlaf- und Wachrhythmus) und ist als hormonregulierendes Organ auch Teil des komplexen Hormonsystems.

Tafelbild 2. Schritt: Der Hypothalamus setzt u. a. das „releasing“- Hormon CRH frei, das die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) stimuliert, Hormone auszuschütten. Die Hormone der Hypophyse, ACTH und STH, und der sympathische Teil des Vegetativen Nervensystems (VN) wiederum stimulieren die Nebennieren, die sogenannten Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol bereitzustellen.

Ohne das Zusammenspiel von Hormonsystem und Vegetativem Nervensystem (VN) würde es die schnelle Energiebereitstellung für einen Kampf- oder Fluchteinsatz nicht geben.

Die Stresshormone wirken auf den gesamten Organismus, besonders auf Herz, Lunge (Atmung), Muskulatur, Leber, Gewebe und die Blutbildung. Das Gehirn wird besser durchblutet (hoher Grad an Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit). Die Pupillen erweitern sich.

Tafelbild 3. Schritt und 4. Schritt (ohne Seitenflügel): Die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin führt zur Verengung der Blutgefäße, Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie) und des Blutdrucks sowie zur Freisetzung von Glucose (auch: Glukose) – so steigt auch der Blutzucker.

Adrenalin und Noradrenalin wirken zudem auf das Atemzentrum. Um einem Sauerstoffmangel entgegenzuwirken, erweitern sich die Bronchien, wird die Atemfrequenz erhöht, die Blutgefäße enggestellt. Dadurch wird der Blutfluss beschleunigt, das Herz pumpt schneller (bessere Sauerstoffversorgung,  $O_2 \uparrow$ ).

Die Pupillen erweitern sich.

Die Hypophyse schüttet vermehrt ACTH aus, welches die Nebennierenrinde stimuliert, Glucocorticoide (z. B. Cortisol) in den Blutkreislauf abzugeben.

Cortisol unterstützt die Wirkung von Adrenalin und führt über die Hemmung der Proteinsynthese zu einer Freisetzung von Aminosäuren und in Folge zur Bildung von Glucose in der Leber. Der Blutzucker steigt.

Energie wird durch Fettabbau gewonnen. Fettabbau in der Leber stellt Zucker für die Energiesynthese frei.

- Der Blutzucker steigt.
- Muskelspannung und Kraft sind erhöht.
- Der Schließmuskel kontrahiert.
- Der gestresste Mensch schwitzt vermehrt.
- Die Bronchien erweitern sich, die Atemfrequenz ist erhöht.
- Die Blutgefäße verengen sich.
- Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet.
- Cortisol wirkt auch auf die Blutbildung: Erythrozyten vermehren sich, dadurch
- erhöht sich der O<sub>2</sub> -Spiegel (bessere Sauerstoffversorgung).
- Die Gerinnungsfähigkeit steigt.
- Cortisol wirkt entzündungshemmend und kontrolliert die Entzündungsreaktion.

Da alle lebensnotwendigen Körperfunktionen auf Hochtouren laufen, werden weniger wichtige Funktionen kurzzeitig heruntergefahren.

- Mangelnde Durchblutung an den Extremitäten kann zu kalten feuchten Händen und Füßen führen.
- Die Darmfunktion wird herabgesetzt.
- Der Mund wird trocken.
- Das Immunsystem wird zurückgefahren

Diese Reaktionen dienen der schnellen Energiebereitstellung und erhöhten Leistungsbereitschaft (fight or flight).

Adrenalin und Noradrenalin sorgen dafür, dass der Körper schnell auf neue Umweltanforderungen reagieren kann. Sie wirken speziell auf Lunge, Herz, Muskulatur und Leber.

Cortisol sorgt dafür, dass sich der Körper an die Umweltbedingungen anpassen kann.

Bei anhaltendem Stress wird der Cortisolspiegel generell erhöht. Cortisol soll den Blutzuckerspiegel (im Zusammenwirken mit Insulin) regulieren. Deshalb kann dauerhafter Stress ein Auslöser für Diabetes Typ II sein.

Cortisol wirkt Entzündungen entgegen und kontrolliert die Entzündungsreaktion. Ist der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht, wirkt das immunsuppressiv. Das Immunsystem wird unterdrückt und geschwächt. Häufige Infektionen und Ermüdungserscheinungen sind die Folge.

**2. Aufgabe:** Manchmal muss man Abkürzungen kennen. Sie begegnen uns in der Pflegedokumentation und in Überwachungsprotokollen.



a) Welcher Begriff gehört zu welcher Abkürzung? Verbinden Sie.

b) Lesen Sie den Text.

c) Füllen Sie die Lücken im Text mit den Informationen aus der Pflegedokumentation.

d) Worauf deuten die Vitalwerte von Herrn Gruber hin? Schreiben Sie einen vollständigen Satz.

**Lösung (zu a):**

RR = Blutdruck | HF = Puls | BZ = Blutzucker | Hdz. = Handzeichen | O<sub>2</sub> = Sauerstoff  
| Temp. = Temperatur

**Lösung (zu c):**

150/85 | 90 | Nein | leicht erhöhte Temperatur – 37,8

**Lösungsvorschlag (zu d):**

Die Vitalwerte von Herrn Gruber deuten darauf hin, dass er Stress hat. Der leicht erhöhten Temperatur muss allerdings nachgegangen werden. Sie könnte auch ein Anzeichen einer Infektion sein.



3. Aufgabe: Erinnern Sie sich noch an das Tafelbild? Schreiben Sie die wichtigsten Reaktionen des Körpers bei Stress in die Kästen.



Nutzen Sie dafür auch den Text in der 2. Aufgabe.

**Lösung:**

- Gehirn wird besser durchblutet
- Pupillen stellen sich weit
- trockener Mund
- Bronchien erweitert
- Schweißbildung
- bessere Sauerstoffversorgung
- Puls und Blutdruck steigen an
- Erhöhte Muskelkraft/ Muskelanspannung
- kalte feuchte Hände
- Verdauungstätigkeit wird gestoppt
- kontrahieren der Schließmuskeln
- erhöhte Gerinnungsfähigkeit
- kalte Füße



# Stressmodelle nach Selye und Lazarus

1. Aufgabe: Auf diesem Arbeitsblatt werden 2 Modelle vorgestellt, die Stress erklären.



a) Besprechen Sie:

- Was ist ein Modell?
- Wozu dienen Modelle?

b) Schreiben Sie Ihr Ergebnis in 1-2 Sätzen auf.

2. Aufgabe: Der Stressforscher Hans Selye beschreibt ein allgemeines Reaktions-Muster auf Stress.



Dieses besteht aus 3 Phasen:

Alarm-Phase, Widerstands-Phase und Erschöpfungs-Phase.

a) Lesen Sie die Sätze in den Feldern.

b) Schneiden Sie die Felder aus. Es entstehen 6 Karten.

c) Welche 2 Teile gehören zusammen?

|                                                   |                                                                                      |                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ein Stressor löst akuten Stress aus.              | Symptome treten als Warnsignale auf (z. B. Nackenschmerzen).                         | Der Stress hält lange an und ist intensiv.                           |
| Der Stress hält an. Es gibt kaum Erholungszeiten. | Es kommt zu einer körperlichen Stressreaktion, die sich bei Entwarnung zurückbildet. | Der Körper ist erschöpft. Es kann zu manifesten Erkrankungen kommen. |





- d) Welche Aussage passt zu welcher Phase?  
Ordnen Sie die ausgeschnittenen Karten den 3 Phasen zu.

- e) Kleben Sie die Karten in die Tabelle.

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| Alarm-Phase        |  |  |
| Resistenz-Phase    |  |  |
| Erschöpfungs-Phase |  |  |

3. Aufgabe: Nach Hans Selye benötigt jede Stressreaktion „Anpassungsenergie“. Deshalb nennt er sein Modell „Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)“.



- a) Diskutieren Sie:  
Warum spricht Hans Selye von „Anpassung“?

- b) Was passiert in den Phasen?  
Ergänzen Sie die Tabelle.

|                    | Physiologie von Stress | Vitalzeichen |
|--------------------|------------------------|--------------|
| Alarm-Phase        |                        |              |
| Resistenz-Phase    |                        |              |
| Erschöpfungs-Phase |                        |              |

#### 4. Aufgabe: Für Richard Lazarus liegt die Ursache für Stress

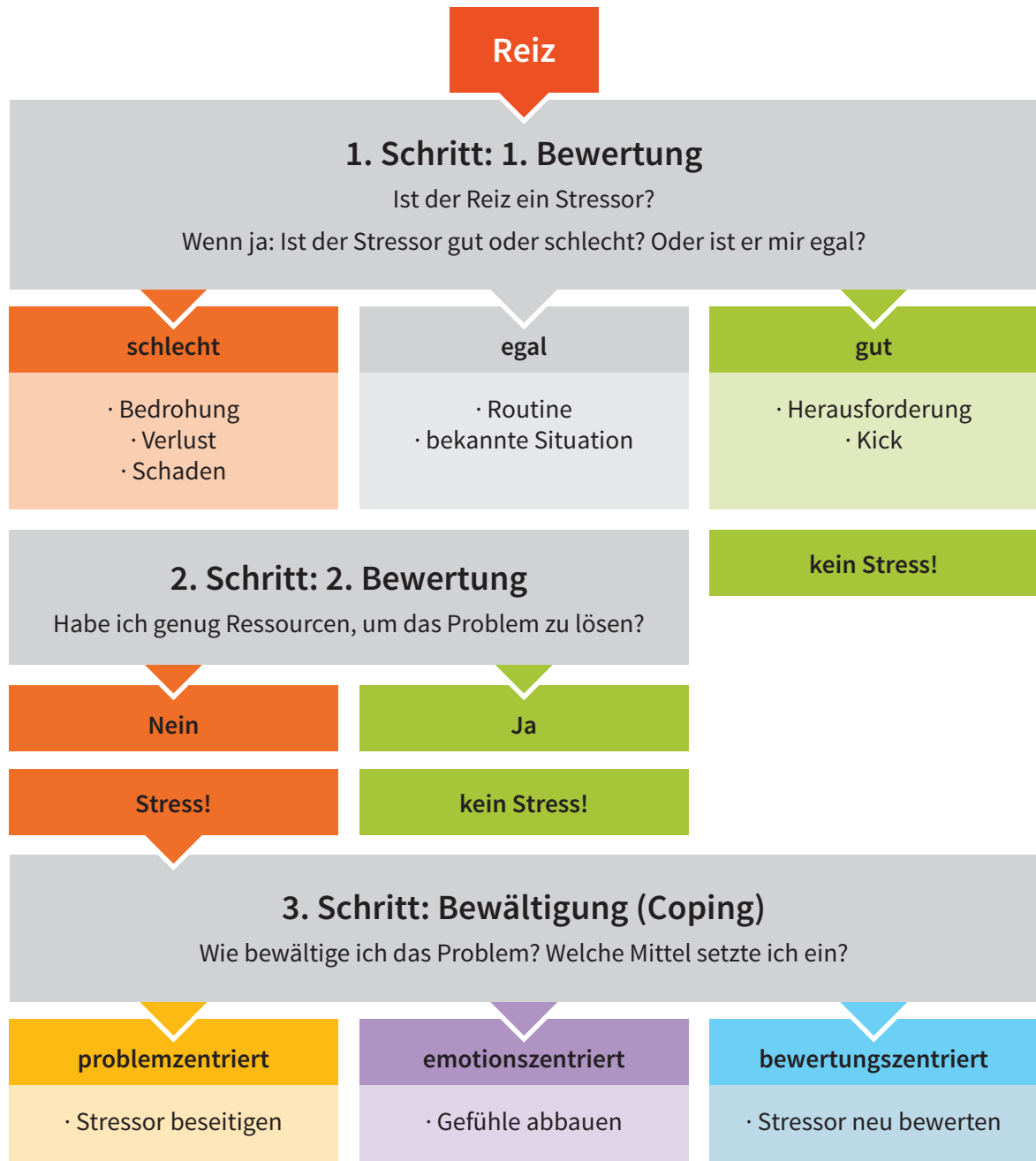


in der Beziehung von Mensch und Umwelt.

Diese Beziehung nennt er „Transaktion“.

Deshalb heißt sein Modell „Transaktionales Stressmodell“.

a) Sehen Sie sich das Modell an.





b) Diskutieren Sie: Was sagt das Modell von Lazarus aus?



c) Was könnte mit Ressourcen gemeint sein?  
Schreiben Sie 2 Beispiele auf die Linien.

Ressourcen

5. Aufgabe: Sie sind in Ihre neue Wohnung gezogen  
und haben Ihre Freunde und Nachbarn eingeladen.  
Nun steht ihre Nachbarin mit einem großen Hund vor der Tür.



a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Was denken Sie, wenn Sie den Hund sehen?  
Schreiben Sie Ihre Gedanken in die bunten Felder.

c) Was könnten Ihre Freunde denken?  
Schreiben Sie auch mögliche Gedanken Ihrer Freunde  
(in Ich-Form) in die bunten Felder.

d) Ordnen Sie Ihre Lösungsvorschläge  
den Coping-Strategien von Lazarus zu.





**Reiz**

### 1. Schritt: 1. Bewertung

Ist der Reiz ein Stressor?

Wenn ja: Ist der Stressor gut oder schlecht? Oder ist er mir egal?

**schlecht**

**egal**

**gut**

### 2. Schritt: 2. Bewertung

Habe ich genug Ressourcen, um das Problem zu lösen?

**Nein**

**Ja**

**Stress!**

**kein Stress!**

**kein Stress!**

### 3. Schritt: Bewältigung (Coping)

Wie bewältige ich das Problem? Welche Mittel setze ich ein?

**problemzentriert**

**emotionszentriert**

**bewertungszentriert**

6. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Theorien von Selye und Lazarus?  
Nennen Sie 3 Unterschiede und schreiben Sie diese in die Tabelle.



| Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)<br>von Selye | Transaktionales Stressmodell<br>von Lazarus |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                  |                                             |
|                                                  |                                             |
|                                                  |                                             |





# Stressmodelle nach Selye und Lazarus

1. Aufgabe: Auf diesem Arbeitsblatt werden 2 Modelle vorgestellt, die Stress erklären.



a) Besprechen Sie:

- Was ist ein Modell?
- Wozu dienen Modelle?

b) Schreiben Sie Ihr Ergebnis in 1-2 Sätzen auf.

## Durchführungshinweis:

Um in den theoretischen Hintergrund der Lerneinheit einzuführen, soll den Lernenden vermittelt werden, dass es unterschiedliche stresstheoretische Ansätze gibt (vgl. Hofmann 2010: 63 ff.; Busse et al. 2005/2006: 64 ff.; Kaynak 2017: 28 f.), die das Phänomen Stress und seine Entstehung behandeln. Diese Auffassungen werden in verschiedenen Modellen zusammengefasst. Die Lernenden über die Frage sprechen zu lassen, wozu ein Modell eigentlich dient, öffnet zunächst einmal die Bereitschaft, sich überhaupt mit Modellen zu beschäftigen.

## Auswertungshinweis:

Ein Modell ist ein Abbild von etwas, ein Repräsentant (Stellvertreter) des Originals (z. B. der Kieferabdruck wird stellvertretend für den wirklichen Kiefer eines Menschen genutzt, um z. B. eine Zahnsperre anzupassen). Wie ein plastisches Modell eines Skeletts oder eines Kieferabdrucks, dient ein theoretisches Modell der Veranschaulichung.

Modelle helfen, die Komplexität bzw. die vielen Merkmale eines Phänomens auf das Wesentliche zu beschränken. Dadurch kann man eine vielschichtige Theorie besser untersuchen, erklären und vielleicht sogar verstehen und weiter erforschen. Modelle versuchen anschaulich, einfach und verständlich zu sein. Ein Modell einer Theorie versucht Nicht-Sichtbares sichtbar zu machen.

Hinsichtlich der stresstheoretischen Modelle gibt es unterschiedliche Ansätze:

Biologische, soziologische, psychologische, ressourcen-fokussierte, arbeitswelt-bezogene und biopsychosoziale Stressmodelle.

An dieser Stelle bieten wir Ihnen zwei Stressmodelle zur Besprechung an:

Das **Allgemeine Anpassungssyndrom (ASS) von Selye** ist ein biologisches Stressmodell. Biologische Stressmodelle legen den Fokus auf die körperlichen Reaktionen. Sie sehen die unspezifische Stressreaktion als Antwort des Organismus auf jede Art von Stress.

Das **Transaktionale Stressmodell nach Richard Lazarus** ist hingegen ein psychologisches Stressmodell. Der Stressbegriff schließt die Belastung, die Reaktion darauf und das Bewältigungsverhalten (Coping) ein. Stress entsteht in der wechselseitigen Beziehung von Mensch und Umwelt, wenn die Anforderungen subjektiv als Überforderung interpretiert werden und damit dem Betroffenen den Anpassungsprozess erschweren.

Zur Vertiefung des Themas: Weißbuch Prävention (2005/2006): Stress? Ursachen Erklärungsmodelle, präventive Ansätze, S. 64. Tab. 5.1./S. 75, Abb. 5.4.

**2. Aufgabe: Der Stressforscher Hans Selye<sup>1</sup> beschreibt ein allgemeines Reaktions-Muster auf Stress. Dieses besteht aus 3 Phasen:**



**Alarm-Phase, Widerstands-Phase und Erschöpfungs-Phase.**

- a) Lesen Sie die Sätze in den Feldern.

---
- b) Schneiden Sie die Felder aus. Es entstehen 6 Karten.

---
- c) Welche 2 Teile gehören zusammen?

---
- d) Welche Aussage passt zu welcher Phase?  
Ordnen Sie die ausgeschnittenen Karten den 3 Phasen zu.

---
- e) Kleben Sie die Karten in die Tabelle.

---

<sup>1</sup>1907-1982, führte den Stressbegriff in die Forschung ein

**Durchführungshinweis:**

Vor der Bearbeitung dieser Aufgabe sollte geklärt werden, ob alle enthaltenen Begriffe verstanden werden. Problematisch könnten in diesem Zusammenhang z. B. die Begriffe Resistenz (=Widerstand) und manifest (=deutlich erkennbar) sein. Diese Begriffe sind aber im medizinischen Zusammenhang wichtig.

Erläutern oder wiederholen Sie im Anschluss an die Aufgabe die physiologischen Zusammenhänge und Prozesse, die sich in körperlichen Symptomen ausdrücken bzw. zu körperlichen Stresssymptomen führen.

Dies wäre z. B. in Form eines Tafelbildes möglich. Grundlegende Hinweise finden Sie hier:

→ INA-Pflege Toolbox 2, Beiheft, Das Tafelbild

→ INA-Pflege-Toolbox 2b, Stress, 2. Stressgeschehen, LE 2 Die physiologischen Abläufe bei Stress

**Lösung zu c) und d):**

|                                               |                                                      |                                                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alarm-Phase</b>                            | Ein Stressor löst akuten Stress aus.                 | Es kommt zu einer körperlichen Stressreaktion, die sich bei Entwarnung zurückbildet. |
| <b>Resistenz-<br/>(Widerstands)<br/>phase</b> | Der Stress hält an.<br>Es gibt kaum Erholungsphasen. | Symptome treten als Warnsignale auf (z. B. Nackenschmerzen).                         |
| <b>Erschöpfungs-<br/>Phase</b>                | Der Stress hält lange an und ist intensiv.           | Der Körper ist erschöpft.<br>Es kann zu manifesten Erkrankungen kommen.              |

**Auswertungshinweis:**

Das Allgemeine Anpassungssyndrom (AAS)/Adaptionssyndrom oder auch Selye-Syndrom (engl. general adaption syndrom (GAS) gehört zu den biologischen bzw. physiologischen Modellen. Das AAS beschreibt ein Reaktionsmuster des Organismus auf Stressoren. Bei akutem Stress zeigt der Körper eine kurze Erhöhung der Widerstandskraft durch Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol), die zur Erhöhung der Herzfrequenz, Atmung, des Blutdrucks und des Blutzuckers führen. Dadurch wird der Mensch leistungsfähiger. Handelt es sich um akuten und kurzen Stress und folgt eine Erholungsphase, kann der Körper den Normalzustand wiederherstellen.

Hält die Belastung allerdings an, versucht der Körper, dem zu widerstehen. Die erhöhte Stoffwechsellage führt sowohl auf muskulärer als auch auf kognitiver, emotionaler und vegetativ-hormoneller Ebene zu Krankheitssymptomen (→ INA Pflege Toolbox 2b, Stress, 3. Auswirkungen von Stress, LE 1 Symptome/LE 2 Burn-out).

**3. Aufgabe:** Nach Hans Selye benötigt jede Stressreaktion „Anpassungsenergie“. Deshalb nennt er sein Modell „Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)“.



a) Diskutieren Sie: Warum spricht Hans Selye von „Anpassung“?

b) Was passiert in den Phasen? Ergänzen Sie die Tabelle.

**Durchführungshinweis:**

Zur Beantwortung des Aufgabenteils b) ist es sinnvoll, die physiologischen Abläufe des Körpers unter Stress den Lernenden bereits vermittelt zu haben.

## Lösungsvorschlag:

|                                                                                                                                                                                                  | Was passiert im Körper bei Stress?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vitalzeichen                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alarm-Phase</b><br>Die Reaktionen im Körper dienen dazu, schnell Energie bereitzustellen.<br>Die Leistungsbereitschaft ist erhöht.<br>Der Organismus passt sich der Situation an.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressoren versetzen den Körper in Alarmbereitschaft</li> <li>• Stresshormone (Adrenalin/ Noradrenalin) verengen die Blutgefäße</li> <li>• Stresshormone wirken auf das Atemzentrum</li> <li>• ACTH stimuliert die Nebenniere, Glukokortikoide (z. B. Cortisol) auszuschütten</li> <li>• Fettabbau in der Leber stellt Zucker frei, um den Körper mit Energie zu versorgen.</li> <li>• Glückshormone (Endorphine) werden ausgeschüttet.</li> <li>• Das Immunsystem wird zurückgefahren.</li> </ul> | Erhöhter Blutdruck: RR↑                                                                    |
| <b>Resistenz-Phase</b><br><b>Widerstands-Phase</b><br>Nach einer Alarm-Phase versucht der Körper das Stressniveau zu senken und den Normalzustand wieder herzustellen.<br>Er leistet Widerstand. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht im Körper (Homöostase) ist gestört.</li> <li>• Somatotropin und Mineralkortikoide werden ausgeschüttet.</li> <li>• Entzündungen (z. B. Magengeschwüre) können in dieser Phase beginnen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Erhöhte Herzfrequenz: HF↑<br><br>Erhöhte Atemfrequenz: AF↑<br><br>Erhöhter Blutzucker: BZ↑ |
| <b>Erschöpfungs-Phase</b><br>Hält der Stress an, kann sich der Körper nicht mehr an die Belastungen anpassen.                                                                                    | <b>Muskuläre Reaktionen:</b><br>Nackenverspannungen, Rückenschmerzen ...<br><b>Kognitive Reaktionen:</b><br>Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen ...<br><b>Emotionale Reaktionen:</b><br>Unruhe, Angst, Aggressivität, Depression ...<br><b>Vegetativ-hormonelle Reaktionen:</b><br>Müdigkeit, Schwindel, Immunschwäche, Herzbeschwerden, ...                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |

4. Aufgabe: Für Richard Lazarus liegt die Ursache für Stress in der Beziehung von Mensch und Umwelt. Diese Beziehung nennt er „Transaktion“. Deshalb heißt sein Modell „Transaktionales Stressmodell“.



a) Sehen Sie sich das Modell an.

b) Diskutieren Sie: Was sagt das Modell von Lazarus aus?

c) Was könnte mit Ressourcen gemeint sein?  
Schreiben Sie 2 Beispiele auf die Linien.

#### Lösungsvorschlag:

Ressourcen sind Schutzfaktoren (Frese 1994: 34), Mittel, um sich vor Stressreaktionen zu schützen, z. B. positiv denken, ausgeschlafen sein, Familie, Freunde, genug Geld auf dem Sparbuch, gut versichert sein...

#### Auswertungshinweis:

Intrapersonale bzw. interne Ressourcen sind individuelle personenbezogene Eigenschaften, wie z. B. Optimismus, körperliche Verfassung, kommunikative und soziale Kompetenz, Selbstwirksamkeit. Individuelle Ressourcen können durch Stressmanagement, Problemlösungsstrategien und Entspannungstechniken verstärkt werden. Das dient der Stressprävention.

Extrapersonale Ressourcen bzw. externe Ressourcen sind Mittel, die man sich zum Schutz vor Stresssituationen geschaffen hat, z. B. gute Wohnverhältnisse, funktionierende familiäre und soziale Beziehungen (Freundschaften), befriedigende Arbeitsbedingungen, finanzielle Absicherung.

5. Aufgabe: Sie sind in Ihre neue Wohnung gezogen und haben Ihre Freunde und Nachbarn eingeladen. Nun steht ihre Nachbarin mit einem großen Hund vor der Tür.



- a) Sehen Sie sich das Bild an.

---
- b) Was denken Sie, wenn Sie den Hund sehen?  
Schreiben Sie Ihre Gedanken in die bunten Felder.

---
- c) Was könnten Ihre Freunde denken? Schreiben Sie auch mögliche Gedanken Ihrer Freunde (in Ich-Form) in die bunten Felder.

---
- d) Ordnen Sie Ihre Lösungsvorschläge den Coping-Strategien von Lazarus zu.

---

### Lösungsvorschlag:

#### 1. Bewertung:

- schlecht: „Ich habe Angst vor Hunden. Der Hund ist eine Bedrohung.“
- egal: „Hunde sind mir egal. Ich habe keine Angst vor ihnen.“
- gut: „Ich liebe Hunde!“

#### Bewältigung (Coping):

- problemzentriert: „Du kannst Deinen Hund nicht mitbringen. Ich habe Angst vor Hunden.“, „Wenn er einen Maulkorb trägt, kann er nicht beißen.“
- emotionszentriert: „Tief Durchatmen!“, „Meine Nachbarin würde nie einen gefährlichen Hund mitbringen.“, „Warum habe ich Angst?“
- bewertungszentriert: „Ist der Hund wirklich ein Problem?“, „Was weiß ich über Hunde?“, „Hat meine Nachbarin die Situation im Griff?“

### Auswertungshinweis:

Unter Coping werden Strategien verstanden, die helfen, Stresssituationen zu bewältigen. Eine Neubewertung des vermeintlichen Stressors, kann dazu führen, dass ein Stressor seine bedrohliche Wirkung verliert. Die individuelle Einstellung zu einem problematischen Sachverhalt ist entscheidend für das Ausmaß an Stress.



6. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Theorien von Selye und Lazarus?  
Nennen Sie 3 Unterschiede und schreiben Sie diese in die Tabelle.

**Lösung:**

Die beiden Modelle schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich.

| Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)<br>von Selye                    | Transaktionales Stressmodell<br>von Lazarus          |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| biologisches Modell                                                 | psychologisches Modell                               |
| Reaktion des Körpers auf Stressoren                                 | individuelle Einschätzung von Stressoren             |
| Alarmphase<br>Resistenzphase/ Widerstandsphase<br>Erschöpfungsphase | 1. Bewertung<br>2. Bewertung<br>Bewältigung (Coping) |
| Anpassung                                                           | Coping bzw. Bewältigungsstrategien                   |



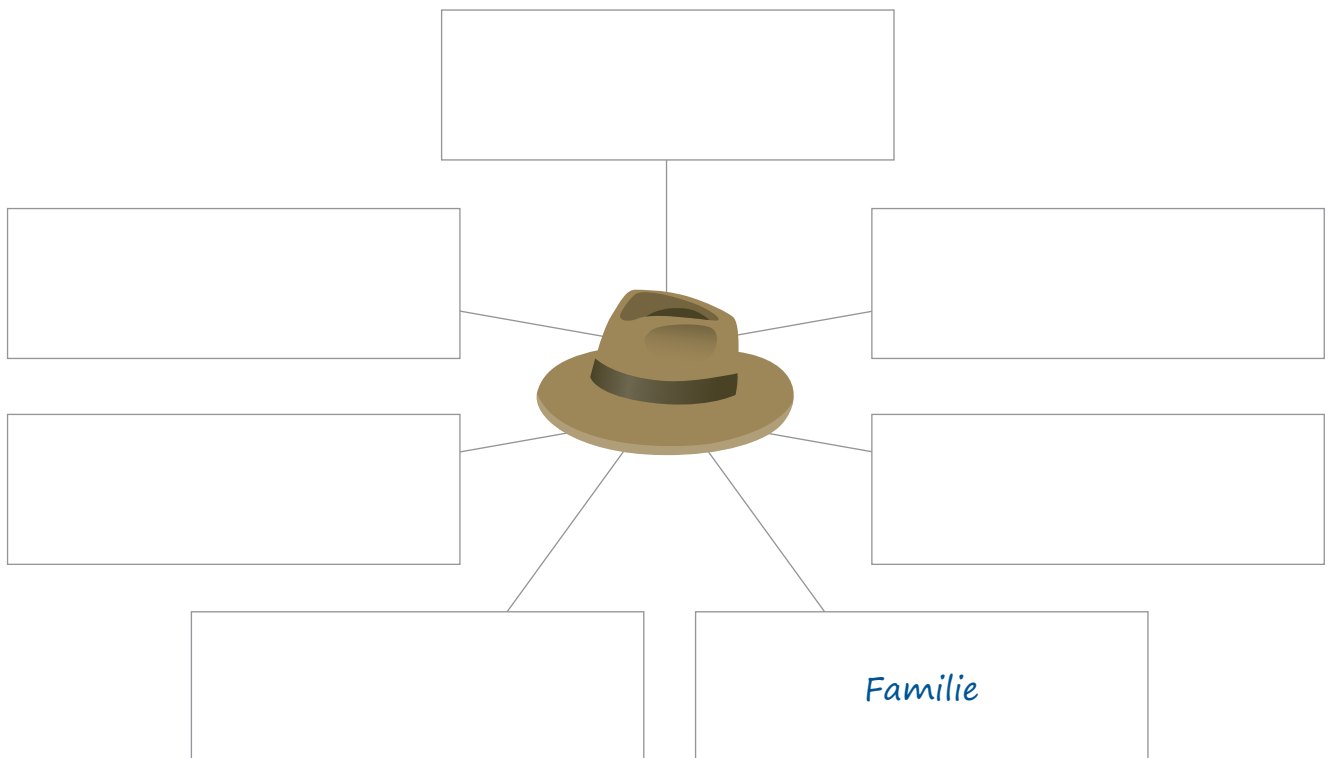
# Erwartungen und Stress

1. Aufgabe: Wir müssen viele Dinge unter einen Hut bringen.  
Das ist ganz schön stressig.



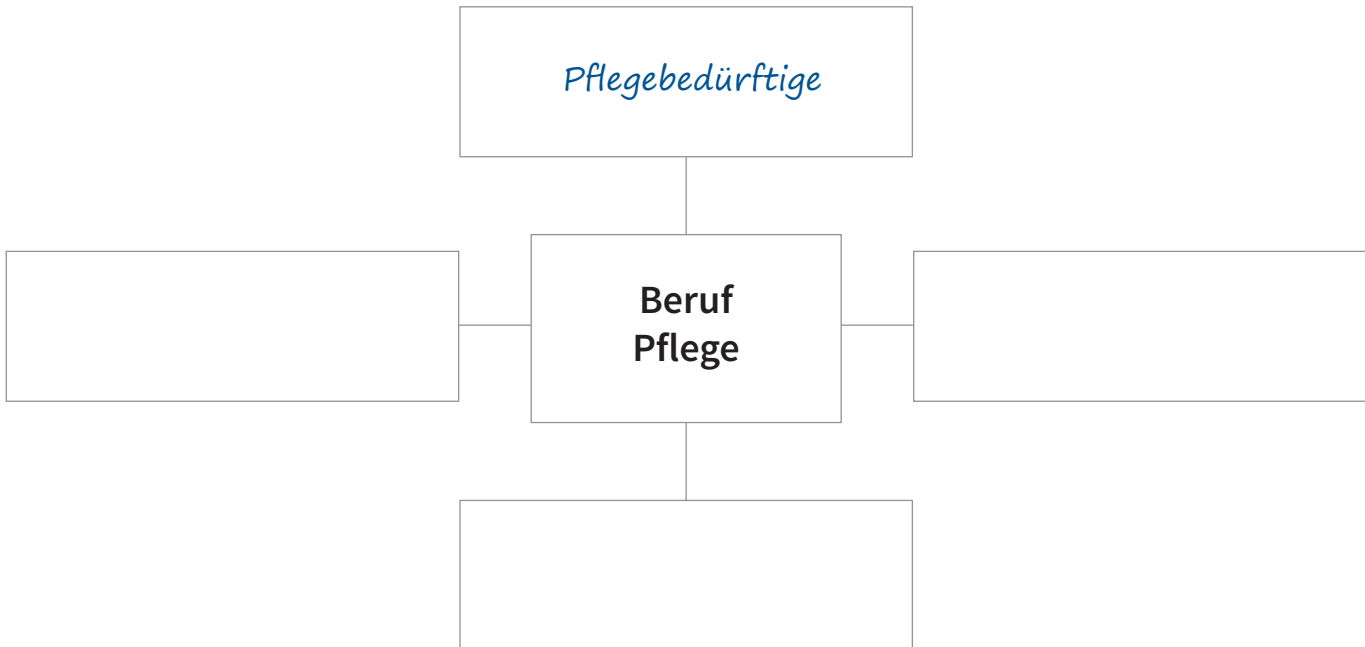
a) Schreiben Sie in die Felder, was Sie alles unter einen Hut bringen müssen.

b) Diskutieren Sie:  
Muss das wirklich alles unter einen Hut?





- c) Denken Sie nun an Ihre Arbeit.  
Wer stellt hier Erwartungen an Sie?  
Tragen Sie Ihre Antworten in die leeren Felder ein.



2. Aufgabe: Alle Menschen haben Erwartungen – und an alle Menschen werden Erwartungen gestellt.



- a) Überlegen Sie und schreiben Sie jeweils 2 Sätze:  
Was erwarten die Pflegebedürftigen, ihre Angehörigen,  
die Leitung des Hauses und Ihr Arbeitsteam von Ihnen?

Die Pflegebedürftigen erwarten von mir, dass ich

---

---

Die Angehörigen erwarten von mir, dass ich

---

---

---

Die Leitung des Hauses erwartet von mir, dass ich

*meinen Vertrag erfülle.*

Das Arbeitsteam erwartet von mir, dass ich



b) Was erwarten Sie selbst von anderen?

Schreiben Sie Ihre Erwartungen in die Sprechblasen.

*Die Patienten sollen*

*Die Leitung des Hauses muss*



*Das Team soll*

*Die Angehörigen dürfen ruhig*

3. Aufgabe: Wenn man alles unter einen Hut bringen will,  
sind meistens die eigenen Erwartungen sehr hoch.



a) Was erwarten Sie von sich selbst?



*z. B. Ich gebe immer 100 %.*



b) Besprechen Sie:

- Was ist Perfektionismus?
- Ist Perfektionismus ein Stressor?
- Was kann passieren, wenn man zu hohe Erwartungen erfüllen will?
- Was kann man gegen zu hohe Erwartungen tun?

# Erwartungen und Stress

1. Aufgabe: Wir müssen viele Dinge unter einen Hut bringen. Das ist ganz schön stressig.



a) Schreiben Sie in die Felder, was Sie alles unter einen Hut bringen müssen.



b) Diskutieren Sie: Muss das wirklich alles unter einen Hut?

## Lösungsvorschlag:

Familie, Freunde, Hobby, Haushalt, Verwaltung, Gesundheit, Beruf, ...

## Durchführungshinweis:

Sollte die Redewendung „unter einen Hut bringen“ nicht allen Lernenden geläufig sein, erklären Sie diese zu Beginn der Lerneinheit.

*Etwas unter einen Hut bringen* bedeutet, unterschiedliche Aufgaben oder Themen miteinander zu vereinbaren, harmonisieren, einigen.

Beispiel:

Alleinerziehende müssen viele Dinge unter einen Hut bringen (unterschiedliche Dinge miteinander vereinbaren, z. B. Beruf und Familie, Termine der Kinder, Haushalt usw.).

Die Grafik lässt sich auch als Tafelbild gemeinsam erarbeiten. Die Gesprächsleitung zum Aufgabenteil b) könnte folgende Fragestellungen umreißen:

- Was sehen die Lernenden als ihre Verpflichtung?
- Wem oder was gegenüber fühlen sie Verantwortung?
- Ist den Lernenden bewusst, was sie jeden Tag verwalten, organisieren bzw. „managen“ müssen?

Zum Thema „Verwaltung“: Sich selbst zu verwalten ist keine Selbstverständlichkeit. Bankangelegenheiten, Versicherungen, Miete, Nebenkosten, Rechnungen, Steuerbescheide, Amtsschreiben, aber auch Müllentsorgung usw. werden oft gar nicht als Stressoren und Zeitfresser bewusst erkannt. Für viele Menschen stellt die eigene Verwaltung eine unüberwindbare Hürde dar, gerade weil Bürokratie mit viel „Papierkram“ und Lesestoff verbunden ist. Menschen mit Grundbildungsbedarfen können gerade in diesem Bereich puren Stress empfinden.

- c) Denken Sie nun an Ihre Arbeit. Wer stellt hier Erwartungen an Sie?  
Tragen Sie Ihre Antworten in die leeren Felder ein.

**Lösung:**

Pflegebedürftige, Angehörige, Leitung, Team

2. Aufgabe: Alle Menschen haben Erwartungen – und an alle Menschen werden Erwartungen gestellt.



- a) Überlegen Sie und schreiben Sie jeweils 2 Sätze: Was erwarten die Pflegebedürftigen, ihre Angehörigen, die Leitung des Hauses und Ihr Arbeitsteam von Ihnen?
- b) Was erwarten Sie selbst von anderen? Schreiben Sie Ihre Erwartungen in die Sprechblasen.

**Lösungsvorschlag zu a):**

Die Pflegebedürftigen erwarten von mir, dass ich

- mich liebevoll um sie kümmere.
- respektvoll bin.
- kompetent bin und weiß, was ich tue (natürlich haben diese Erwartung auch die Angehörigen oder die Pflegedienstleitung).

Die Angehörigen erwarten von mir, dass ich

- mich liebevoll um ihre Mutter/ ihren Vater / ihren Angehörigen kümmere.
- geduldig bin.
- sie ehrlich, kompetent und gut informiere.
- ihnen die Pflegemaßnahmen erkläre.

Die Leitung des Hauses erwartet von mir, dass ich

- meinen Vertrag erfülle.
- pünktlich und zuverlässig bin.
- die Hygienevorschriften beachte.

Das Arbeitsteam erwartet von mir, dass ich

- zuverlässig bin
- teamfähig und kollegial bin.
- meine Arbeit gut mache.

**Lösungsvorschlag zu b):**

Die Patienten sollen

- höflich und dankbar sein.
- meine Arbeit wertschätzen.

Die Leitung des Hauses muss

- für den Arbeitsschutz sorgen.
- pünktlich bezahlen.

Das Team soll

- mich unterstützen.
- meine Arbeit wertschätzen.

Die Angehörigen dürfen ruhig

- dankbarer sein.
- mal was selber machen.

**3. Aufgabe:** Wenn man alles unter einen Hut bringen will,  
sind meistens die eigenen Erwartungen sehr hoch.



a) Was erwarten Sie von sich selbst?

---

b) Besprechen Sie:

- Was ist Perfektionismus?
  - Ist Perfektionismus ein Stressor?
  - Was kann passieren, wenn man zu hohe Erwartungen erfüllen will?
  - Was kann man gegen zu hohe Erwartungen tun?
- 

**Lösungsvorschlag zu a):**

- Ich gebe immer 100 %.
- Es muss perfekt sein.
- Meine Freunde können immer zu mir kommen.
- Für meine Kinder habe ich immer Zeit.
- Ich kümmere mich um alles.

**Durchführungshinweis:**

Zur Einführung in die kurze Diskussionssequenz zu Perfektionismus können Sie einen Spruch von Voltaire an die Tafel schreiben: „Das Bessere ist des Guten Feind“. Fragen Sie das Plenum, ob sie verstehen, was Voltaire damit sagen wollte. Hat er recht?

**Auswertungshinweis:**

Perfektionismus wird zunächst wertneutral als psychologisches Phänomen beschrieben. Allgemeinsprachlich schwingt die klinische Bedeutung mit.

Es handelt sich um die „Überzeugung, dass perfekte Zustände existieren und dass Menschen versuchen sollten, sie zu erreichen“ (Spitzer 2016: 26, bezieht sich auf Shafran et al. 2010 xi „beliefs that perfection can, and should be, attained”).

In seiner belastenden Form wird er als Klinischer Perfektionismus bezeichnet, der sich in zweierlei Hinsicht manifestiert: dem übertriebenen Streben nach Vollkommenheit (perfektionistisches Streben) und der übertriebenen Fehlervermeidung (perfektionistische Besorgnis) (vgl. Bonelli 2014:332 ff.).

Dabei werden die eigenen Handlungen als Leistungen bewertet – meistens abgewertet – und die Ziele an einem Ideal ausgerichtet.

Steigender Optimierungsdruck und die Angst, Fehler zu machen, können starke Stressoren sein, die psychische Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Essstörungen verursachen können (vgl. Bonelli 2015: Die Angst vor Fehlern).

Was kann man tun, wenn man eine Perfektionistin oder ein Perfektionist ist? Unter der Überschrift: Wege aus dem Perfektionismus schreibt Dr. Rolf Merkle: „Wenn Sie perfektionistisch veranlagt sind, neigen Sie dazu, Ihr Streben nach Perfektionismus perfektionistisch bekämpfen und überwinden zu wollen.“ (<https://www.psychotipps.com/perfektionismus-ueberwinden.html> [09.04.2019])

Einige Anregungen zu Stress-Prävention und Abbau gegen Stress finden Sie im Baustein 3 dieses Moduls.

Zur Auflockerung können Sie online einen Test zum Perfektionismus machen: „Bin ich ein Perfektionist?“ (<https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php> [09.04.2019])



# Hierarchie und Mobbing

## 1. Aufgabe: Mobbing ist ein ernstes Phänomen in der Arbeitswelt.



### a) Lesen Sie den Text.

Der Begriff „Mobbing“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „anpöbeln“ oder „fertig machen“.

Dabei handelt es sich um feindliche Aktionen. Diese können von einer oder mehreren Personen ausgehen und sich gegen eine einzelne Person oder eine Personengruppe richten.

Die betroffenen Personen werden über einen längeren Zeitraum schikaniert, verleumdet, benachteiligt, ausgegrenzt. Das Mobbingopfer ist am Ende zermürbt.

Im Gegensatz zu einzelnen Konflikten ist Mobbing planmäßig und zielgerichtet. Ein Beispiel:

Eine Chefin möchte, dass ein Mitarbeiter kündigt, damit sie keine Abfindung bezahlen muss. Sie gibt ihm sinnlose Arbeitsaufträge, setzt ihn unter Zeitdruck und kritisiert ihn ständig.

Geht Mobbing von der Führungskraft aus, nennt man das „bossing“. Geht Mobbing von den Mitarbeitern aus und richtet sich gegen die Führungskraft, spricht man von „staffing“. Horizontales Mobbing findet unter Kollegen auf gleicher Ebene statt.

Oft ist ein schlechtes Betriebsklima die Grundlage für Mobbing am Arbeitsplatz. Ursachen gibt es viele. Neid, Konkurrenz und starre Hierarchien werden aber am häufigsten genannt.

Es gibt kein typisches Opfer. Mobbing kann jeden treffen.

Viele Mobbingopfer werden krank. Sie bekommen Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Angst oder Depressionen.



b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch?  
Kreuzen Sie an.

|                                                                                                             | richtig | falsch |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Geht Mobbing von dem Vorgesetzten aus, spricht man von „bossing“.                                           |         |        |
| Von „staffing“ spricht man, wenn die leitende Person die Angestellten mobbt.                                |         |        |
| Mobbing richtet sich gegen eine Person oder Personengruppe.                                                 |         |        |
| Mobbing geht immer von einer Person aus.                                                                    |         |        |
| Wenn sich die feindlichen Aktionen über einen längeren Zeitraum wiederholen, kann man von Mobbing sprechen. |         |        |
| Horizontales Mobbing findet zwischen Chefin und Mitarbeiter statt.                                          |         |        |



c) Mobbing hat viele Gesichter.  
Unterstreichen Sie die Wörter im Text,  
die Formen von Mobbing beschreiben.

d) Schreiben Sie die Wörter in die Felder neben dem Bild.

e) Können Sie die Unterschiede der Wörter erklären?  
Diskutieren Sie.



*schikanieren*

## 2. Aufgabe: Mobbing ist ein schleichender Prozess.



### a) Lesen Sie die Geschichte von Tarek Genzmann.

Fatma Kuzu arbeitet als Pflegehilfskraft in einem Seniorenheim. Vor 3 Monaten hat der Pflegehelfer Tarek Genzmann auf ihrer Station angefangen.

Am Anfang war sie erleichtert, dass Tarek immer alle unbeliebten Aufgaben erledigen musste. Mittlerweile erscheint ihr das nicht fair.

Tarek muss sehr viele Aufgaben erledigen. Fatma ist klar, dass er die Arbeit nicht in der vorgegebenen Zeit schaffen kann.

Warum die Stationsleitung, Ida Avdic, von ihrem Kollegen Tarek so viel verlangt, weiß Fatma auch nicht. Wahrscheinlich ist Ida Avdic verärgert, dass sie beim Vorstellungsgespräch von Tarek Genzmann nicht dabei war. Die Pflegedienstleitung hat den neuen Pflegehelfer einfach eingestellt.

Mittlerweile ärgert sich Ida laut über Tarek. Ständig mache er etwas falsch, sagt sie. Fatma Kuzu findet das eigentlich nicht. Aber neulich hat er Insulinampullen in die Tiefkühltruhe gelegt. Ida hat ihn angebrüllt.

Fatma fragte Tarek, warum er das gemacht hat. Er sagte, dass Ida ihm den Auftrag gegeben habe, die Ampullen kühl zu lagern. Er habe nicht gewusst, dass es ein Spezial-Kühlfach für die Ampullen gebe. Das habe ihm keiner gesagt.





**b) Beantworten Sie die Fragen zum Textverständnis.**

Wie verhält sich Fatma Kuzu?

---

---

---

Warum verhält sie sich so?

---

---

---

**3. Aufgabe: Im Dienstzimmer hört Fatma Kuzu ihre Kolleginnen Ida Avdic und Anna Bach über Tarek Genzmann sprechen.**



a) Lesen Sie den Dialog.

b) Lesen Sie den Dialog nun in verteilten Rollen.

Ida: „Frau Müller hat den Aufklärungsbogen noch nicht unterschrieben. Wolltest Du ihr nicht den Bogen bringen, Anna?“

Anna: „Das sollte doch Tarek machen.“

Ida: „Tarek kriegt nichts auf die Reihe.  
Gestern sollte er Frau Schirmer zur Physio bringen.  
Der Termin war um 10 Uhr.  
Um halb 11 saß die Arme noch immer in ihrem Zimmer.  
Er sagte, er wäre mit Herrn Brenner in der Radiologie gewesen.“

Anna: „Der ist so langsam –  
bestimmt hat er zwischendurch eine Zigarette geraucht.“

Ida: „Die Betten macht er auch nicht anständig.“

Anna: „Teil ihn bloß nicht mit mir ein.  
Ich habe keine Lust mit ihm zu arbeiten.“

Ida: „Keiner will mehr mit ihm arbeiten.  
Weißt Du, warum ihm der alte Arbeitgeber gekündigt hat?“

Anna: „Ach, Tarek ist da rausgeflogen?  
Wundert mich nicht.“

Fatma merkt, dass wirklich niemand mehr mit Tarek direkt spricht oder arbeitet.  
Auch sie möchte Ida Avdic nicht verärgern und vermeidet es, mit Tarek zu arbeiten.  
Sie merkt, dass ihr Kollege immer blasser wird und kaum noch spricht.  
Heute hat sich Tarek Genzmann krank gemeldet.

**4. Aufgabe: Hierarchien spielen bei Mobbing oft eine große Rolle.**



- a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin die Hierarchie auf Fatmas Station.



Zeichnen Sie dazu die Hierarchie auf.

- b) Handelt es sich in der Geschichte um „bossing“, „staffing“ oder um „horizontales Mobbing“?

In der Geschichte von Tarek Genzmann handelt es sich um:

5. Aufgabe: Sie kennen nun alle Personen in der Geschichte:  
Fatma Kuzu, Tarek Genzmann, Ida Avdic und Anna Bach.



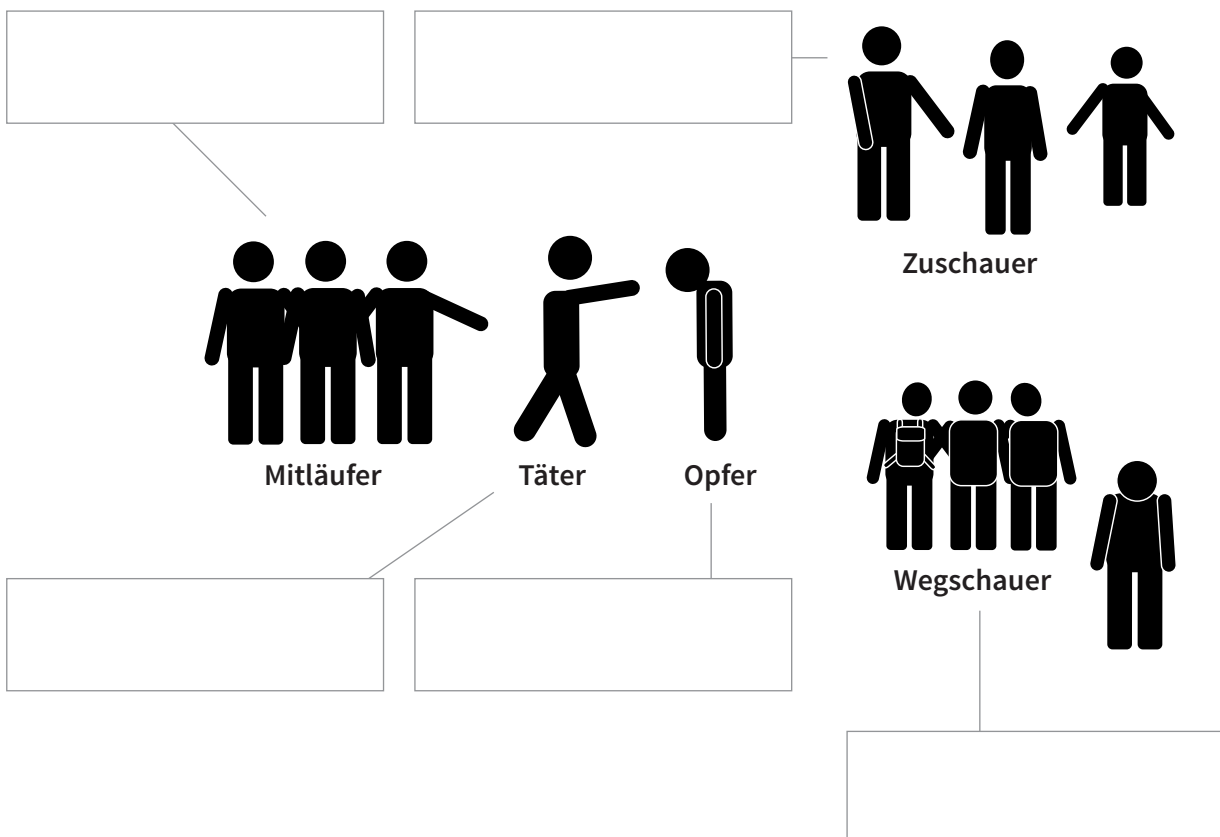
a) Sehen Sie sich die Grafik an und überlegen Sie:

- Wer ist der Täter?
- Wer ist das Opfer?
- Wer sind die Zuschauer, Wegschauer oder Mitläufer?

b) Schreiben Sie Ihre Ergebnisse in die Felder.

c) Begründen Sie Ihre Antworten.

d) Haben Sie sich schon einmal selbst in einem Mobbing-System befunden?  
Schreiben Sie auf, welche Rolle Sie dabei hatten.



Meine Rolle im Mobbing-System war:



6. Aufgabe: Schlüpfen Sie in die Rolle von Fatma Kuzu:



Schon seit einiger Zeit bekommen Sie mit,  
wie Ihr Kollege systematisch  
von Ihrer gemeinsamen Vorgesetzten  
gemobbt wird.  
Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie.

Führen Sie ein Brainwriting durch.

**Person 1**

| Idee 1 | Idee 2 |
|--------|--------|
|        |        |

**Person 2**

| Problem 1 | Problem 2 |
|-----------|-----------|
|           |           |

**Person 3**

| Lösung 1 | Lösung 2 |
|----------|----------|
|          |          |

7. Aufgabe: Sie entschließen sich, beim Mobbing-Telefon anzurufen.



a) Überlegen Sie sich, wie Sie das Gespräch anfangen könnten.

b) Beschreiben Sie die Situation:

- Was ist passiert?
- Wer ist an der Situation beteiligt?
- Gibt es Unterschiede in der Hierarchie?
- Ist diese Situation für Sie belastend?
- Wenn ja, was genau ist für Sie belastend?

c) Haben Sie Fragen?

Stellen Sie Ihre Fragen.



*Guten Tag.  
Mein Name ist \_\_\_\_\_*

*Guten Tag.  
Ich möchte eigentlich  
anonym bleiben.*

*Das ist überhaupt kein Problem.  
Wie kann ich Ihnen denn helfen?*

*Ja, also \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_*

# Hierarchie und Mobbing

1. Aufgabe: Mobbing ist ein ernstes Phänomen in der Arbeitswelt.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.
- c) Mobbing hat viele Gesichter. Unterstreichen Sie die Wörter im Text, die Formen von Mobbing beschreiben.
- d) Schreiben Sie die Wörter in die Felder neben dem Bild.
- e) Können Sie die Unterschiede der Wörter erklären? Diskutieren Sie.

## Lösung zu b):

richtig | falsch | richtig | falsch | richtig | falsch

## Durchführungshinweis:

Im Text finden sich einige Begriffe, die zu Verständnisschwierigkeiten führen können. Die Verben schikanieren, verleumden, benachteiligen, ausgrenzen und zermürben unterscheiden sich inhaltlich so voneinander, dass die Besprechung der einzelnen Bedeutungen im Unterricht sinnvoll ist.

Versuchen Sie, die Lernenden zu eigenen Vorschlägen zu motivieren.

## Lösung zu d) und e):

### benachteiligen:

jemandem nicht die gleichen Rechte zugestehen wie anderen

### schikanieren:

mutwillig, boshaft quälen, jemandem durch eine Maßnahme (Schikane) unnötig Schwierigkeiten bereiten (mit Hilfe staatlicher oder dienstlicher Machtbefugnis), kann körperlich und psychisch geschehen, z. B. jemanden unter Zeitdruck setzen, ständig massiv und ungerecht kritisieren, sticheln, hänseln, Arbeitsleistungen abwerten, sinnlose Aufgaben geben, verbale Aggression (anschreien)

**verleumden:**

über jemanden Unwahrheiten/falsche Gerüchte verbreiten und dadurch seinen Ruf schädigen, z. B. jemanden als unfähig darstellen

**ausgrenzen, isolieren:**

aus einer Gemeinschaft oder Gruppe heraushalten, ausschließen

**zermürben:**

jemanden brechen, seine körperlichen und seelischen Kräfte brechen - seine Fähigkeit, einer Belastung standzuhalten, zerstören

**2. Aufgabe: Mobbing ist ein schleichender Prozess.**

a) Lesen Sie die Geschichte von Tarek Genzmann.

b) Beantworten Sie die Fragen zum Textverständnis.

**Auswertungshinweis:**

*Wie verhält sich Fatma Kuzu?* Sie beobachtet und erkennt die missliche Lage, in der sich Tarek Genzmann befindet („... immer alle unbeliebten Aufgaben erledigen musste“). Auch wenn sie am Anfang „erleichtert“ ist, kommen ihr mit der Zeit Zweifel („Mittlerweile erscheint ihr das nicht fair“). Sie erkennt auch, dass von Tarek zu viel verlangt wird. Sie fragt sich nach den Hintergründen. Das ist auch ein Zeichen dafür, dass sie das Geschehen reflektiert. Sie sagt aber nichts.

Auch als sie eine Situation anders einschätzt als ihre Chefin, sagt sie nichts. Die Situation eskaliert („Ida hat ihn angebrüllt“). Fatma Kuzu handelt nicht. Sie bleibt passiv. Aktivität zeigt sie, indem sie Tarek Genzmann nach dem Grund seiner Handlung fragt. Sie stellt fest, dass ihm eine Information fehlte, aber auch Wissen, das Ida Avdic durchaus voraussetzen durfte.

*Warum verhält sie sich so?* Fatma Kuzu kennt die Hierarchie. Ida Avdic ist ihre Vorgesetzte und entscheidet, wer welche Arbeiten übernehmen muss. In einer Hierarchie ist Kritik nach oben schwierig. Sie hat zwar eine eigene Meinung, weiß jedoch nicht, wie sie reagieren soll. Aus diesem Grund reagiert sie gar nicht.

Ziel der Übung ist es, die Ausgangslage von Fatma Kuzu zu verstehen. Das ist zur Beantwortung der 6. Aufgabe wichtig. Es erklärt, warum Fatma Kuzu Zuschauerin bleibt.

### Hinweis zur Sprachförderung:

Nachdem der Text gelesen wurde, können Sie die Lernenden dazu anregen, den Text unter einem stilistischen Gesichtspunkt zu betrachten.

Die Frage: „Wer erzählt die Geschichte?“ – ist nicht ganz einfach zu beantworten. Es ist aber wahrscheinlich schnell ersichtlich, dass aus der Perspektive von Fatma Kuzu erzählt wird. Auch wenn sie keine Ich-Erzählerin ist („Ich arbeite als Pflegehilfskraft ...) wird klar, dass man die Handlung durch ihre Augen beobachtet. Diese Erzählperspektive nennt man personale Erzählperspektive („Fatma Kuzu findet das eigentlich nicht“).

### 3. Aufgabe: Im Dienstzimmer hört Fatma Kuzu ihre Kolleginnen Ida Avdic und Anna Bach über Tarek Genzmann sprechen.



a) Lesen Sie den Dialog.

b) Lesen Sie den Dialog nun in verteilten Rollen.

### Durchführungshinweis:

Lassen Sie die Teilnehmer den Dialog ruhig noch einmal mit verteilten Rollen lesen. Sie könnten versuchen, unterschiedliche Emotionen in den Dialog hineinzulegen. Ida Avdic ist verärgert, wütend, genervt, resigniert oder hinterhältig.

**4. Aufgabe: Hierarchien spielen bei Mobbing oft eine große Rolle.**

- a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin die Hierarchie auf Fatmas Station. Zeichnen Sie dazu die Hierarchie auf.
- b) Handelt es sich in der Geschichte um „bossing“, „staffing“ oder um „horizontales Mobbing“?

**Durchführungshinweis:**

Lassen Sie die Teilnehmer ihre Vorstellung auf ein Blatt zeichnen. Je nach Niveaustufe können Sie als Dozierende/r eine Struktur vorgeben.

Sie können die Hierarchie auch an der Tafel erarbeiten.

**Lösungsvorschlag:****Auswertungshinweis:**

Diese Form der Darstellung nennt man Organigramm. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hierarchien darzustellen (z. B. als Pyramide oder Liste).

In der dargestellten Hierarchie sind Fatma Kuzu und Tarek Genzmann Pflegehilfskräfte. Ida Avdic ist als Stationsleitung die Vorgesetzte, auch von der Pflegekraft Anna Bach.

Sie muss jedoch die Entscheidungen der Pflegedienstleitung hinnehmen. Ida Avdic ist verärgert, dass die Pflegedienstleitung Tarek Genzmann eingestellt hat, ohne sie zu fragen.

In der Geschichte von Tarek Genzmann handelt es sich um „bossing“.

Sie können an dieser Stelle eine Diskussion über Hierarchie, Kollegialität, Loyalität und/oder Teamgeist anschließen.

5. Aufgabe: Sie kennen nun alle Personen in der Geschichte:  
Fatma Kuzu, Tarek Genzmann, Ida Avdic und Anna Bach.



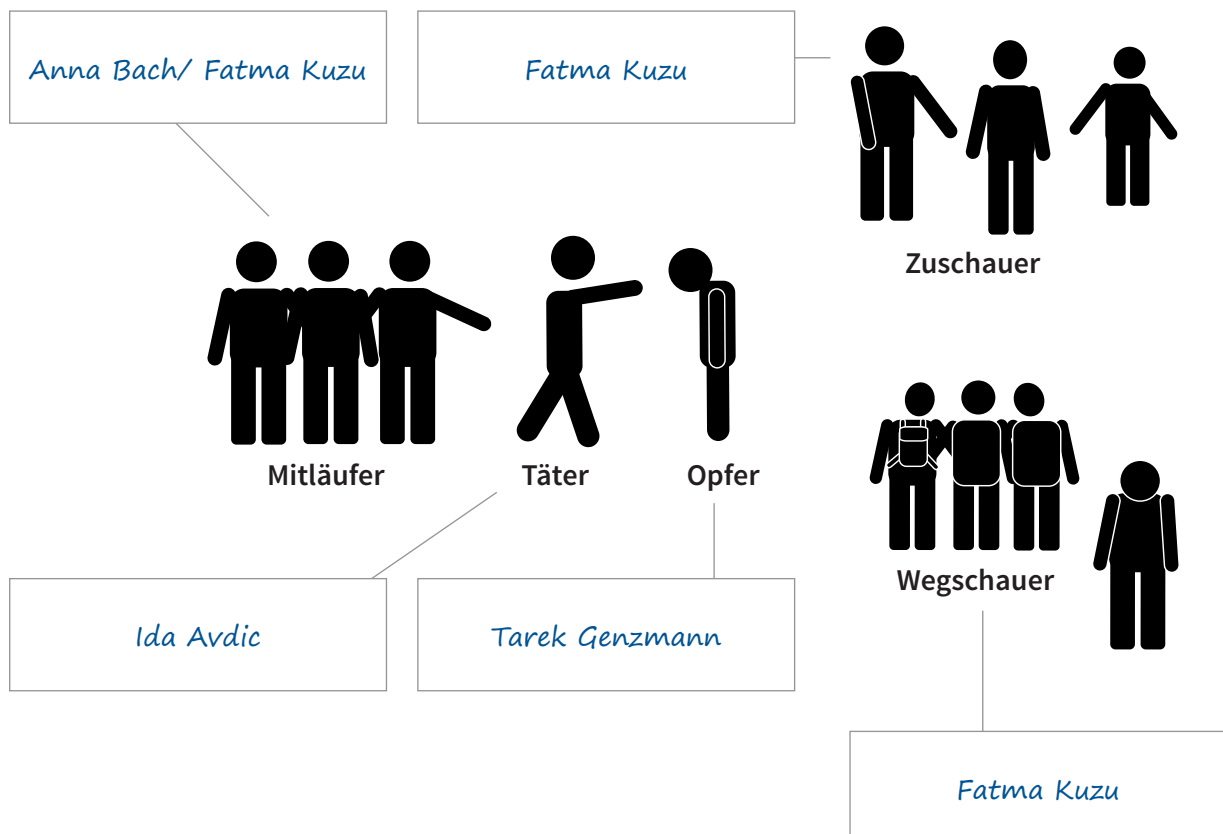
a) Sehen Sie sich die Grafik an und überlegen Sie:

- Wer ist der Täter?
- Wer ist das Opfer?
- Wer sind die Zuschauer, Wegschauer oder Mitläufer?

b) Schreiben Sie Ihre Ergebnisse in die Felder.

c) Begründen Sie Ihre Antworten.

d) Haben Sie sich schon einmal selbst in einem Mobbing-System befunden?  
Schreiben Sie auf, welche Rolle Sie dabei hatten.



### Lösungsvorschlag:

Fatma Kuzu kann als Mitläuferin bezeichnet werden, weil sie Ida Avdic auch nicht verärgern möchte und es vermeidet, mit Tarek zu arbeiten. Solange sie passiv war, war sie nur eine Zuschauerin.

Fatma Kuzu kann auch als Zuschauerin bezeichnet werden, weil sie das Geschehen beobachtet, aber weder mit dem Kollegen noch mit den Kolleginnen darüber spricht noch die Pflegedienstleitung informiert.

Sie kann auch als Wegschauerin bezeichnet werden, weil sie merkt, dass Tarik Genzmann immer blässer wird und kaum noch spricht (das setzt einen mehrtägigen Prozess voraus). Das ignoriert bzw. verdrängt sie (wegschauen) bis Tarek Genzmann krank wird.

### Durchführungshinweis:

Aufgabenteil d) dient der Selbstreflexion. Es ist aber auch möglich, die Frage in Partnerarbeit erörtern zu lassen.

- 6. Aufgabe:** Schlüpfen Sie in die Rolle von Fatma Kuzu: Schon seit einiger Zeit bekommen Sie mit, wie Ihr Kollege systematisch von Ihrer gemeinsamen Vorgesetzten gemobbt wird. Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie. Führen Sie ein Brainwriting durch.



### Durchführungshinweis:

Das *Brainwriting* oder die *653-Methode* ist eine Variante des Brainstormings. Dabei bilden Sie Gruppen aus je drei Lernenden. Jeder der Lernenden erhält ein Blatt Papier mit einer Tabelle (siehe nächste Seite).

In einer Bearbeitungszeit von ca. 5 Minuten formuliert jede/r Lernende zwei Antworten (Ideen) zu der Frage: Was können Sie tun?- und schreibt diese in die Spalten (Idee 1 und Idee 2) der ersten Zeile. Dann wird das Blatt nach rechts weitergereicht. Die/der Nächste liest die Ideen und versucht in der nächsten Zeile die Probleme aufzuschreiben, die bei der Umsetzung der Ideen auftreten können (Problem 1 und Problem 2). Auch dieses Blatt wird nach rechts weitergegeben.

Nun lesen die Lernenden die Ideen und die dazugehörigen Probleme und müssen sich dazu Lösungen überlegen und in die Spalte Lösung 1 bzw. Lösung 2 schreiben.

Dann wird das bearbeitete Blatt wieder nach rechts weitergereicht. Der Lerner/ die Lernerin hat nun das Blatt vorliegen, mit dem sie/er angefangen hat.

Diskutieren Sie die Ideen, Probleme und Lösungen in der Gruppe. Sammeln Sie zum Schluss die Ergebnisse (vgl. Reich 2007: Methodenpool).



**Lösungsvorschlag:****Person 1**

| Idee 1                                                       | Idee 2                                     |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Mit Ida Avdic reden.<br>Ihr sagen, dass Sie das lassen soll. | Der Pflegedienstleitung<br>Bescheid sagen. |

**Person 2**

| Problem 1                                                                | Problem 2                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Die Kollegin wird auch mich mobben.<br>Die Kollegin wird mich auslachen. | Die interessiert sich nicht dafür.<br>Die mobbt selber.<br>Die weiß selber nicht, was man tun kann. |

**Person 3**

| Lösung 1                                                                                                                                    | Lösung 2                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Mit den anderen Kollegen sprechen und sie bitten, gemeinsam gegen Mobbing vorzugehen. Eine Vertrauensperson wählen. Mediation organisieren. | Zum Betriebsrat gehen.<br>Rat beim Mobbingtelefon holen. |

**Auswertungshinweis:**

Mit Hilfe dieser Methode können viele Ideen in einer relativ kurzen Zeit entstehen. Alle Lernenden können sich dabei einbringen und ihre Problemlösefähigkeit unter Beweis stellen. Sie erhalten zudem durch die anderen Lernenden sofortiges Feedback.

7. Aufgabe: Sie entschließen sich, beim Mobbing-Telefon anzurufen.



a) Überlegen Sie sich, wie Sie das Gespräch anfangen könnten.

b) Beschreiben Sie die Situation:

- Was ist passiert?
- Wer ist an der Situation beteiligt?
- Gibt es Unterschiede in der Hierarchie?
- Ist diese Situation für Sie belastend?
- Wenn ja, was genau ist für Sie belastend?

c) Haben Sie Fragen? Stellen Sie Ihre Fragen.

### Durchführungshinweis:

Es bietet sich an, die Situation nachzustellen. Eine Person spielt Fatma Kuzu und bekommt ein Telefon in die Hand. Die Hinweise in den Sprechblasen dienen als Einführung.

### Lösungsvorschlag:

Fatma: Guten Tag – ich möchte eigentlich anonym bleiben.

*Sie sollten als Kursleitung den Part des Beraters/der Beraterin übernehmen.*

Beratung: „Das ist überhaupt kein Problem. Wie kann ich Ihnen denn helfen?“

Fatma: „Ja also, ich habe einen Kollegen. Der ist jetzt krank ...

Der Kollege wird gemobbt.

Mein Kollege arbeitet als Pflegehelfer auf meiner Station. Von Anfang an musste er die unbeliebten Aufgaben übernehmen. Unsere Chefin hat ihm viel zu viele Aufgaben aufgegeben, die er in der vorgegebenen Zeit schaffen sollte. Das konnte er gar nicht schaffen. Dann...“

*Es kann hilfreich sein, als Beratende/r Fragen zu stellen, wenn die Erzählung ins Stocken gerät.*

Beratung: „Können Sie sich einen Grund vorstellen, warum ihre Chefin so reagiert?

Fatma: „Ich vermute, dass das an der Pflegedienstleitung liegt. Die haben nämlich meinen Kollegen eingestellt, ohne die Chefin zu fragen.“

Beratung: „Ist diese Situation für Sie belastend?“

Fatma: „Ja, weil...“

### Auswertungshinweis:

Mit dieser Übung soll Überwindung geübt werden. Oft gibt es Hemmungen, überhaupt zu telefonieren. Manche haben die Sorge, sie könnten den Sachverhalt nicht richtig darstellen. Auch ist es möglich, dass man Angst vor Konsequenzen hat.

Einen Ablauf in verständlicher Reihenfolge zu erzählen, ist nicht so einfach. Orientieren Sie sich an dem Text der 3. Aufgabe und an dem Dialog zwischen Ida Avdic und Anna Bach (4. Aufgabe). Die Lernenden sollen allerdings aus der Erinnerung heraus erzählen. Sie müssen den Text vorher gelesen haben.

Wenn die Lernenden den Lösungsvorschlag gemacht haben, das Mobbingtelefon anzurufen (oder Sie als Lehrkraft den Teilnehmenden davon berichtet haben), dann üben Sie im Kurs ein solches Gespräch und lassen Sie zwei oder drei Lernende die Geschichte aus Sicht von Fatma Kuzu nacherzählen. Bei dem dritten Durchgang werden alle merken, dass es leichter wird. Sie können auch stichwortartig die Eckpunkte der Erzählung an die Tafel schreiben.

Beispiel: Der Kollege kam vor 3 Monaten – er ist Pflegehelfer – auf der Station arbeiten x Mitarbeiter. Die Stationsleitung hat meinem Kollegen immer die unbeliebtesten Aufgaben gegeben – er konnte diese Aufgaben nicht in der geforderten Zeit erledigen.

Beachten Sie, dass der/die Beratende die Situation verstehen muss und alle wichtigen Informationen braucht.



## SPRACHLUPE

# Abkürzungen in der Fachsprache Pflege

### 1. Aufgabe: Abkürzungen begegnen uns jeden Tag.



a) Lesen Sie den Text.



b) Besprechen Sie: Welche Abkürzungen kennen Sie?

Wird ein Wort oder eine Wortgruppe verkürzt geschrieben, nennt man das „Abkürzung“.

Eine Abkürzung dient der schnellen Information.

Im Alltag kürzt man das Wort „Anrufbeantworter“ gerne mit „AB“ ab.

In Texten liest man oft „z. B.“ für „zum Beispiel“.

Ein Buchstabe steht dann meist für ein ganzes Wort.

Es ist aber wichtig, in welchem Fachbereich eine Abkürzung verwendet wird.

In einer Pflegedokumentation ist es umständlich,

wenn man immer das Wort „Pflegedienstleitung“ ausschreiben muss.

Da ist PDL viel einfacher.

In der Pflegedokumentation müssen die Abkürzungen einheitlich sein.

Auch wenn heute viel mit dem Computer geschrieben wird,

müssen alle Pflegenden lernen,

was die Abkürzungen in den Dokumentationen bedeuten.

Das kann von Einrichtung zu Einrichtung schon einmal unterschiedlich sein.

Deshalb müssen hausinterne Abkürzungen bekannt sein,

damit es zu keinen Missverständnissen kommt.

Die meisten Fachbegriffe werden jedoch einheitlich abgekürzt.

## 2. Aufgabe: Das „abgekürzte“ Domino



- a) Sie erhalten 2 Blätter mit Domino-Karten.  
Schneiden Sie die Karten aus.
- b) Lesen Sie die Spielanleitung.
- c) Spielen Sie Domino.  
Wer zuerst alle Karten anlegt, gewinnt.

### Spielanleitung:

- 1 Jede Person erhält 10 Dominokarten.
- 2 Wer zuletzt Geburtstag hatte, beginnt und legt eine Karte in die Tischmitte.

Beispiel:

|    |          |
|----|----------|
| AZ | Blutbild |
|----|----------|

- 3 Wer kann die richtige Abkürzung ergänzen? Bitte legen Sie an. Wer kann das richtige lange Wort ergänzen? Bitte legen Sie an. Wiederholen Sie diese Spielzüge, bis alle Karten angelegt sind. Ein tolles Dominobild entsteht!

Beispiel:

|     |            |    |                     |     |                  |    |           |
|-----|------------|----|---------------------|-----|------------------|----|-----------|
|     |            |    |                     | AZ  | Blutbild         | BB | allgemein |
|     |            |    |                     | PDL | Allgemeinzustand |    |           |
| MDK | Blutzucker | BZ | Pflegedienstleitung |     |                  |    |           |



|                |                                                                               |        |                                                   |        |                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| BZ             | Pflege-<br>dienst-<br>leitung                                                 | ABEDL  | Medizinischer<br>Dienst der<br>Kranken-<br>kassen | kg     | Qualitäts-<br>management                    |
| MDK            | Blutzucker                                                                    | PDL    | Allgemein-<br>zustand                             | stdl.  | ohne Befund/<br>ohne<br>Besonder-<br>heiten |
| O <sub>2</sub> | Aktivitäten,<br>Beziehungen<br>und existenzielle<br>Erfahrungen des<br>Lebens | EKG    | Sauerstoff                                        | ASE    | geboren                                     |
| allg.          | Elektro-<br>kardiogramm                                                       | BB     | allgemein                                         | ms     | Grad Celsius                                |
| AZ             | Blutbild                                                                      | BE     | chronisch                                         | männl. | Body-Mass-<br>Index                         |
| Broteinheit    | CO <sub>2</sub>                                                               | chron. | Kohlendioxid                                      | BMI    | männlich                                    |
| Tbl.           | Stunde                                                                        | h      | Tablette                                          | MTPS   | zum Beispiel                                |
| min            | Esslöffel                                                                     | Essl.  | Minute                                            | weibl. | Kilokalorien                                |



|                |                                             |       |                                                       |
|----------------|---------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|
| o.B.           | Kilogramm                                   | Mg    | stündlich                                             |
| QM             | stündlich                                   | PV    | Millisekunde                                          |
| C <sup>0</sup> | Atem-<br>stimulierende<br>Einreibung        | z. B. | Cholesterin                                           |
| weibl.         | weiblich                                    | Rh    | circa                                                 |
| kcal           | Magnesium                                   | Chol  | et cetera                                             |
| stdl.          | Pflege-<br>versicherung                     | bzw.  | Deutsches<br>Rotes Kreuz                              |
| etc.           | Rhesusfaktor                                | DRK   | beziehungs-<br>weise                                  |
| ca.            | Harnwegs-<br>infekt/ Hinter-<br>wandinfarkt | HWI   | Medizinische<br>Thrombose-<br>prophylaxe-<br>strümpfe |





- d) Schreiben Sie die Abkürzungen auf den Domino-Karten in die linke Spalte der Tabelle.  
Schreiben Sie dann die passenden Wörter in die rechte Spalte der Tabelle.

| Abkürzung | Wörter           |
|-----------|------------------|
| AZ        | Allgemeinzustand |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |

| Abkürzung | Wörter           |
|-----------|------------------|
| AZ        | Allgemeinzustand |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |
|           |                  |

### 3. Aufgabe: Kennen Sie das ganze Wort?



a) Lesen Sie die Abkürzungen.



b) Schreiben Sie das ganze Wort für die Abkürzung  
Buchstabe für Buchstabe auf die Linien.

c) Schlagen Sie im Wörterbuch die richtige Schreibweise nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

d) Die markierten Buchstaben ergeben ein Lösungswort. Schreiben Sie das Lösungswort auf.

## Abkürzungen

[illegible]

Uni:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ICE:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

[illegible][illegible][illegible]

Kripo:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

U-Bahn:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| Nr. |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|

**Lösungswort:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



## SPRACHLUPE

# Abkürzungen in der Fachsprache Pflege

## 1. Aufgabe: Abkürzungen begegnen uns jeden Tag.



a) Lesen Sie den Text.

b) Besprechen Sie: Welche Abkürzungen kennen Sie?

### Durchführungshinweis:

Nach dem Lesen des Textes sollten die Lernenden die darin genannten Abkürzungen markieren. Anschließend kann in Partnerarbeit über weitere Abkürzungen gesprochen werden. Möglich wäre auch eine Kartenabfrage mit anschließender Besprechung im Plenum.

### Auswertungshinweis:

Dieser Text dient zur Einführung in das Thema „Abkürzungen“. Abkürzungen sollen das Lesen und Schreiben erleichtern. Informationen können so kompakt und schnell vermittelt werden, vorausgesetzt die Lesenden kennen die Abkürzungen.

Zu den Abkürzungen gehören Kurzwörter, Akronyme, Initialwörter, Kürzel u. a.

- Kurzwörter sind Abkürzungen, die durch das Weglassen von Wortteilen entstehen, z. B. Abi für Abitur oder Lok für Lokomotive (Kopfwörter), aber auch Basti für Sebastian (Rumpfwort) oder Cello für Violoncello (Endwort).
- PC für Personal Computer, AZUBI für Auszubildende, ABM für Arbeitsbeschaffungsmaßnahme sind vollständig gekürzte Wörter und gehören auch zu den Abkürzungen.
- Besteht eine Abkürzung aus zwei Wortbestandteilen, die zu einem neuen Wort zusammengefasst wurden, nennt man das „Kofferwort“, z. B. Brunch (Breakfast + Lunch).
- Akronyme werden aus den Buchstaben mehrerer Wörter gebildet. So entsteht ein neues Wort, z. B. Haribo für 'Hans Riegel Bonn'.

Abkürzungen werden in Fachbereichen unterschiedlich genutzt. Die Kenntnis der Fachsprache, hier z. B. der Pflegefachsprache, ist Voraussetzung für das Verstehen. Innerhalb der Fachsprache kann es zu Missverständnissen kommen. So kann in der medizinischen Fachsprache HWI in der Urologie für Harnwegsinfekt stehen – in der Kardiologie für Herz hinterwandinfarkt.

## 2. Aufgabe: Das „abgekürzte“ Domino



a) Sie erhalten 3 Blätter mit Domino-Karten. Schneiden Sie die Karten aus.

b) Lesen Sie die Spielanleitung.

c) Spielen Sie Domino. Wer zuerst alle Karten anlegt, gewinnt.

### Dozentenhinweis:

Teilen Sie an die Teilnehmer Scheren aus und bitten Sie sie, an der Schnittkante die Karten auszuschneiden, so, dass jeweils eine schwarze Hälfte mit der Abkürzung und eine weiße Seite mit einem Wort eine Karte ausmacht (s. u.). Es entstehen 40 Karten.

|    |          |
|----|----------|
| AZ | Blutbild |
|----|----------|



d) Schreiben Sie die Abkürzungen auf den Domino-Karten in die linke Spalte der Tabelle. Schreiben Sie dann die passenden Wörter in die rechte Spalte der Tabelle.

| Abkürzungen     | Wörter                                                            |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| ABEDL           | Aktivitäten, Beziehungen und existenzielle Erfahrungen des Lebens |
| allg.           | allgemein                                                         |
| ASE             | atemstimulierende Einreibung                                      |
| AZ              | Allgemeinzustand                                                  |
| BB              | Blutbild                                                          |
| BE              | Broteinheiten                                                     |
| BMI             | Body-Mass-Index                                                   |
| BZ              | Blutzucker                                                        |
| bzw.            | beziehungsweise                                                   |
| C0              | Grad Celsius                                                      |
| ca.             | circa                                                             |
| Chol            | Cholesterin                                                       |
| chron.          | chronisch                                                         |
| CO <sub>2</sub> | Kohlendioxid                                                      |
| DRK             | Deutsches Rotes Kreuz                                             |
| etc.            | et cetera                                                         |
| Essl.           | Esslöffel                                                         |
| EKG             | Elektrokardiogramm                                                |
| geb.            | geboren                                                           |
| h               | Stunde                                                            |
| HWI             | Hinterwandinfarkt/Harnwegsinfekt                                  |
| kcal            | Kilokalorien                                                      |
| kg              | Kilogramm                                                         |
| männl.          | männlich                                                          |
| MDK             | Medizinischer Dienst der Krankenkassen                            |
| Mg              | Magnesium                                                         |
| min             | Minute                                                            |
| ms              | Millisekunde                                                      |
| MTPS            | medizinische Thromboseprophylaxestrümpfe                          |
| O <sub>2</sub>  | Sauerstoff                                                        |
| o.B.            | ohne Befund/ohne Besonderheit                                     |
| PDL             | Pflegedienstleitung                                               |
| PV              | Pflegeversicherung/Patientenverfügung                             |
| QM              | Qualitätsmanagement                                               |
| Rh              | Rhesusfaktor                                                      |
| stdl.           | stündlich                                                         |
| Tbl.            | Tablette                                                          |
| weibl.          | weiblich                                                          |
| z. B.           | zum Beispiel                                                      |

**Auswertungshinweis:**

Warum steht an manchen Stellen ein Punkt und an anderen nicht?

Abkürzungen, die man in das ungekürzte Wort übersetzen kann, bekommen einen Punkt, z. B. Mio. – Million. Mehrere Wörter in Kurzform werden mit einem Leerzeichen getrennt z. B. – zum Beispiel; o. B. – ohne Befund (Ausnahme ohne Leerzeichen: usw.- und so weiter; usf.- und so fort)

Abkürzungen, die in die Allgemeinsprache eingezogen sind und auch gesprochen werden, schreibt man ohne Punkt z. B. EU – Europäische Union. Auch in der Fachsprache Pflege gibt es schon allgemein bekannte Abkürzungen, die ohne Punkt geschrieben werden, z. B. BB – Blutbild, BZ – Blutzucker, HWS – Halswirbelsäule.

**3. Aufgabe: Kennen Sie das ganze Wort?**

a) Lesen Sie die Abkürzungen.

b) Schreiben Sie das ganze Wort für die Abkürzung Buchstabe für Buchstabe auf die Linien.

c) Schlagen Sie im Wörterbuch die richtige Schreibweise nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

d) Die markierten Buchstaben ergeben ein Lösungswort. Schreiben Sie das Lösungswort auf.

**Lösung:**

BGB: BUNDESGESETZBUCH | Uni: UNIVERSITÄT | ICE: INTERCITY-EXPRESS |  
TÜV: TECHNISCHER ÜBERPRÜFUNGSVEREIN | StVO: STRAßENVERKEHRS-  
ORDNUNG | WM: WELTMEISTERSCHAFT | Kripo: KRIMINALPOLIZEI |  
U-Bahn: UNTERGRUNDBAHN | Nr.: NUMMER

**Lösungswort : B U C H S T A B E**



|                       |                                                                                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Stress und Belastung im Beruf</b>                                                                         |
| <b>Baustein:</b>      | <b>3. Auswirkungen von Stress</b>                                                                            |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptome: Die Auswirkungen von Stress</li> <li>• Burnout</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Symptome von Stress und unterscheiden zwischen muskulären, vegetativ-hormonellen, kognitiven und emotionalen Stressreaktionen.</li> <li>• beschreiben Anzeichen eines Burnouts.</li> <li>• erklären die sieben Stufen des Burnouts nach Burisch.</li> <li>• erklären die sieben Stufen des Modells von Geiger zum Ausstieg aus einer Erschöpfung.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam Redewendungen zum Thema Burnout.</li> <li>• besprechen gemeinsam die sieben Stufen sowohl des Burnouts als auch eines möglichen Ausstiegs vom Erschöpfungszustand.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burnout nach Burisch</li> <li>• Modell zum Ausstieg aus einer Erschöpfung</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzworträtsel zu körperlichen Erkrankungen durch Stress (LE 1)</li> <li>• Abbildung graphischer Modelle unter <a href="http://alleszuviel.at/burnout-anzeichen.html">http://alleszuviel.at/burnout-anzeichen.html</a> (LE 2)</li> </ul> <p><b>Zeithorizont: ca. 2 ½ Zeitstunden</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>weiterführende Hinweise</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burisch, Matthias (2018), Burn-out. In: Markus Antonius Wirtz (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 16.08.2018, <a href="https://portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1/">https://portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1/</a></li> <li>• Franz, Jennifer (2012): Belastungen im Lehrerberuf – Eine kritische Betrachtung empirischer Studien. Masterarbeit.</li> <li>• Geiger, Martin (2018): <a href="http://alleszuviel.at">http://alleszuviel.at</a></li> <li>• Kypta, Gabriele (2007): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. Droemer</li> <li>• Maslach, Christina (1976): Burned out. In: Human behavior, 5, 9/1976, 16-22,</li> </ul>                                   |



# Symptome: Die Auswirkungen von Stress

- 1. Aufgabe:** Es gibt verschiedene Symptome,  
die durch Stress verursacht sein können.



Welche der folgenden Symptome können Stressreaktionen sein?  
Kreuzen Sie an.

- |                                        |                                          |                                                       |
|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bluthochdruck | <input type="checkbox"/> Schlafstörungen | <input type="checkbox"/> Müdigkeit                    |
| <input type="checkbox"/> Blackout      | <input type="checkbox"/> Unruhe          | <input type="checkbox"/> Gereiztheit                  |
| <input type="checkbox"/> Verspannungen | <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen | <input type="checkbox"/> Herzklopfen                  |
| <input type="checkbox"/> Tinnitus      | <input type="checkbox"/> Blässe          | <input type="checkbox"/> Störung<br>der Konzentration |

- 2. Aufgabe:** Die Symptome von Stress sind vielfältig.



a) Ordnen Sie die Symptome aus der 1. Aufgabe  
den Bereichen der Tabelle zu.

b) Fallen Ihnen noch weitere Symptome ein,  
die durch Stress entstehen können?  
Schreiben Sie sie in die richtige Spalte.

| Stressreaktionen des Körpers |                                        | Stressreaktionen der Psyche |                             |
|------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| muskuläre Stressreaktionen   | vegetativ-hormonelle Stressreaktionen  | kognitive Stressreaktionen  | emotionale Stressreaktionen |
| Rücken-schmerzen             | Müdigkeit<br>HerzKreislauf-beschwerden | Störung der Konzentration   | Unruhe                      |

**3. Aufgabe:** Hält Stress über eine längere Zeit an, kann man krank werden.  
Im Buchstabenrätsel haben sich 6 körperliche Erkrankungen versteckt.



a) Markieren Sie die Wörter im Buchstabenrätsel.

b) Tragen Sie diese Wörter in die passende Lücke im Text ein.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | 4 | H | y | B | E | R | X | O | N | I | T | I | T | 8 | Z |
| U | % | M | A | G | E | N | G | E | S | C | H | W | Ü | R | o |
| S | 5 | R | N | 3 | Z | K | G | Ä | 1 | M | G | 4 | B | ? | Z |
| C | J | D | K | A | L | L | E | R | G | I | E | T | E | K | T |
| H | * | D | ? | U | 7 | H | S | F | @ | G | B | I | L | Ü | Y |
| E | B | L | U | T | H | O | C | H | D | R | U | C | K | S | ß |
| L | < | B | ! | K |   | C | R | 3 | B | Ä | * | X | E | S | ß |
| N | M | V | F | ; | D | A | Ä | U | 1 | N | J | # | I | E | H |
| Q | D | U | R | C | H | F | A | L | L | E | I | T | T | N | = |
| W | @ | Z | I | 4 | ! | S | H | F | H | ? | I | = | U | 3 | Ü |
| M | Ü | D | I | G | K | E | I | T | Ö | & | Z | F | 2 | 4 | 8 |

Typische Beispiele für körperliche Erkrankungen durch Stress :

Stress kann Herz-Kreislauferkrankungen, wie \_\_\_\_\_

verursachen.

Stress erhöht auch die Produktion an Magensäure.

Das führt zu Entzündungen an der Magenschleimhaut.

Bauchschmerzen und Krämpfe können auf ein \_\_\_\_\_

hinweisen.

Probleme bei der Verdauung wie, \_\_\_\_\_ , Sodbrennen,

\_\_\_\_\_ und Erbrechen sind häufige Symptome bei Stress.

Viele Menschen leiden unter \_\_\_\_\_ und Schlafstörungen.

Kopfschmerzen bis hin zur \_\_\_\_\_ erschweren den Alltag.

# Symptome: Die Auswirkungen von Stress

1. Aufgabe: Es gibt verschiedene Symptome, die durch Stress verursacht sein können.



Welche der folgenden Symptome können Stressreaktionen sein?  
Kreuzen Sie an.

## Lösung:

Alle Kästchen können angekreuzt werden.

2. Aufgabe: Die Symptome von Stress sind vielfältig.



- a) Ordnen Sie die Symptome aus der 1. Aufgabe den Bereichen der Tabelle zu.
- b) Fallen Ihnen noch weitere Symptome ein, die durch Stress entstehen können? Schreiben Sie sie in die richtige Spalte.

## Auswertungshinweis:

Es ist wahrscheinlich notwendig, den Teilnehmenden die Kategorien der Stressreaktionen zu erläutern. Wir haben die Symptomatik unter die Kategorien „Stressreaktion des Körpers und „Stressreaktion der Psyche“ gefasst.

Unter die körperlichen Stressreaktionen werden alle muskulären und vegetativ-hormonellen Reaktionen des Körpers zusammengefasst.

Stressreaktionen der Psyche umfassen die kognitiven und emotionalen Stressreaktionen. Die kognitiven Stressreaktionen betreffen Störungen auf der Verstandes- und Wahrnehmungsebene, z. B. Konzentrationsschwierigkeiten. Kognitiv bedeutet „das Wahrnehmen, Denken, Erkennen betreffend“ (Duden).

Emotionale Stressreaktionen beziehen sich auf Gefühle/Gefühlslagen, die der gestresste Mensch hat (Depression, Angstzustände).

Fachsprachliche Begriffe, wie z. B. Tachykardie, Tinnitus (Ohrgeräusche) können bei Erstellung der Tabelle erläutert werden.

## Lösungsvorschlag:

| Stressreaktionen des Körpers                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Stressreaktionen der Psyche                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| muskuläre Stressreaktionen                                                                                                                        | vegetativ-hormonelle Stressreaktionen                                                                                                                                                                                                                                                                     | kognitive Stressreaktionen                                                                                                                                           | emotionale Stressreaktionen                                                                                                                                                           |
| Rücken-schmerzen<br><br>Nacken-verspannung<br><br>Kopfschmerzen<br><br>Zähne-knirschen<br><br>Zucken, Zittern, Stottern<br><br>verzerrtes Gesicht | Müdigkeit, Abgeschlagenheit<br><br>Herzkreislauf-beschwerden: Tachykardie, Herzklopfen<br><br>Innenohr: Tinnitus, Hörsturz, Schwindel<br><br>Hypertonie, Blässe, trockener Mund<br><br>Tachypnoe<br><br>Magen-Darm-Beschwerden: Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Magen-schmerzen,<br><br>Appetit-losigkeit | Konzentra-tionsstörungen<br><br>Wahrnehmungs-einschränkung<br><br>Leere im Kopf (Blackout)<br><br>Denkblockaden<br><br>intensive Traumarbeit<br><br>Schlaf-störungen | Unruhe<br><br>Nervosität<br><br>mangelndes Selbstwert-gefühl<br><br>Depression<br><br>Panik<br><br>Verun-sicherung<br><br>Gefühlsstau<br><br>Wut<br><br>Gereiztheit<br><br>Aggression |



### 3. Aufgabe: Hält Stress über eine längere Zeit an, kann man krank werden. Im Buchstabenrätsel haben sich 6 körperliche Erkrankungen versteckt.



a) Markieren Sie die Wörter im Buchstabenrätsel.

b) Tragen Sie diese Wörter in die passende Lücke ein.

#### Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Je nach Niveaustufe der Lernenden können Sie die einzusetzenden Wörter an die Tafel schreiben. Das erleichtert das Suchen und Einfügen. Bei guter Lesefähigkeit können die Lernenden die gesuchten Wörter im Suchsel selber finden.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | 4 | H | y | B | E | R | X | O | N | I | T | I | T | 8 | Z |
| U | % | M | A | G | E | N | G | E | S | C | H | W | Ü | R | o |
| S | 5 | R | N | 3 | Z | K | G | Ä | 1 | M | G | 4 | B | ? | Z |
| C | J | D | K | A | L | L | E | R | G | I | E | T | E | K | T |
| H | * | D | ? | U | 7 | H | S | F | @ | G | B | I | L | Ü | Y |
| E | B | L | U | T | H | O | C | H | D | R | U | C | K | S | ß |
| L | < | B | ! | K |   | C | R | 3 | B | Ä | * | X | E | S | ß |
| N | M | V | F | ; | D | A | Ä | U | 1 | N | J | # | I | E | H |
| Q | D | U | R | C | H | F | A | L | L | E | I | T | T | N | = |
| W | @ | Z | I | 4 | ! | S | H | F | H | ? | I | = | U | 3 | Ü |
| M | Ü | D | I | G | K | E | I | T | Ö | & | Z | F | 2 | 4 | 8 |

#### Auswertungshinweis:

Typische Beispiele für körperliche Erkrankungen durch Stress :

Stress kann Herz-Kreislauferkrankungen, wie Bluthochdruck, verursachen. Stress erhöht auch die Produktion an Magensäure. Das führt zu Entzündungen an der Magenschleimhaut. Bauchschmerzen und Krämpfe können auf ein Magengeschwür hinweisen. Probleme bei der Verdauung wie Durchfall, Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen sind häufige Symptome bei Stress. Viele Menschen leiden unter Müdigkeit und Schlafstörungen. Kopfschmerzen bis hin zur Migräne erschweren den Alltag. Stress kann zudem Allergie-Symptome verstärken und Krankheitsschübe auslösen.



# Burnout

1. Aufgabe: Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „ausbrennen“ (burn = brennen, out = aus).



a) Lesen Sie die Redewendungen in den Sprechblasen.

b) Fallen Ihnen noch weitere Redewendungen zu dem Thema „brennen“ ein? Schreiben Sie sie in die leeren Sprechblasen.

*Du warst doch für deine Arbeit immer Feuer und Flamme.*

*Wer ausgebrannt ist, hat mal für etwas gebrannt.*



**2. Aufgabe: Burnout ist gerade in sozialen Berufen eine häufig gestellte Diagnose.**



**Burnout ist ein Phänomen, keine Krankheit.**

**Die Symptomatik ist vielschichtig.**

**a) Lesen Sie den Text.**

**b) Unterstreichen Sie die Stellen,  
die auf einen Erschöpfungszustand bei Fatma hinweisen.**

Sabine: „Mensch Fatma, was ist denn los mit Dir?

Du hast vergessen Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen.“

Fatma: „Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxi-Unternehmen.“

Sabine: „Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit.

Alles wolltest Du perfekt machen.

Und jetzt ist Dir das egal?“

Fatma: „Ach, ich weiß auch nicht – ich habe einfach keine Lust mehr.

Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen.

Dann kommen mir so viele Gedanken.

Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.

Ich funktioniere nur noch.

Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.

Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind.“

Sabine: „Die Arbeit mit Menschen war doch immer Dein Ding?“

Fatma: „Das ist doch immer dasselbe.

Herr Meyer oder Frau Kubicek –...

ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.

Wir sind den Patienten doch auch total egal.“



- Sabine: „Das klingt so überhaupt nicht nach Dir.  
Weißt Du noch, wie Du mit Frau Kubicek gelitten hast,  
als ihre Katze krank wurde?“
- Fatma: „Ach komm, die blöde Katze.  
Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek –  
Einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.“
- Sabine: „Ach, komm. Du bist doch nicht allein.“
- Fatma: „Du hast gut reden.  
Du hast keine Familie.  
Ich habe nie Zeit für mich.  
Wenn ich nach Hause komme,  
dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen.  
Dauernd diese Wochenenddienste...  
Und dann mein Magen, es wird und wird nicht besser...“

### 3. Aufgabe: Matthias Burisch beschreibt 7 Stufen des Burnouts.



Burnout ist ein Prozess, bei dem die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend sind.



a) Sehen Sie sich die Stufen einzeln an.

b) Besprechen Sie die Stufen in der Gruppe.





- c) Lesen Sie sich das Gespräch zwischen Sabine und Fatma noch einmal Satz für Satz durch.



- d) Welche Aussage könnte zu welcher Burnout-Stufe gehören? Schreiben Sie die Sätze auf die Linien, die zu den Beschreibungen der Stadien passen. Einige Sätze können mehrfach verwendet werden.

### Stadien von Burnout

1

Zu den Warnsymptomen in der Anfangsphase gehören überhöhter Energiebedarf, Überengagement und Erschöpfung.

*Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.*

2

Reduziertes Engagement umfasst den Verlust positiver Gefühle gegenüber Patienten, Familienmitgliedern und Anderen. Man wird gleichgültig, gefühllos oder sogar zynisch.

3

Enttäuschungen oder aufgegebenen Ziele führen zu Traurigkeit (Depression), Wut (Aggression) oder zu Stimmungsschwankungen. Man gibt sich selbst oder der Umwelt die Schuld daran.

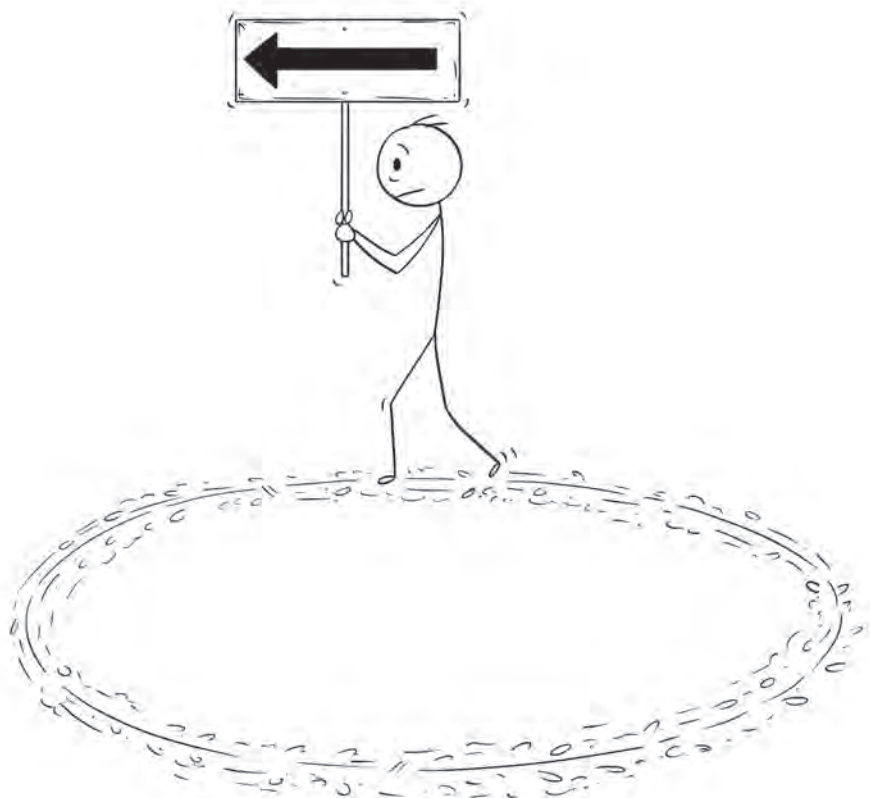
4

Die Leistung nimmt ab. Es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Man wird vergesslich, hat keine Motivation und keine Kreativität mehr.

- 5 Emotionale Verflachung führt zu Gleichgültigkeit.  
Man zieht sich von Freunden zurück und wird einsam.
- 
- 

- 6 Bereits in der Anfangsphase können sich körperliche Reaktionen zeigen:  
häufige Infektionskrankheiten, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden,  
Verspannungen etc.  
Man kompensiert dies z. B. mit Alkohol oder Zigaretten.
- 
- 

- 7 Verzweiflung, chronische Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken  
treten im letzten Stadium auf.
- 
- 





**4. Aufgabe: Prävention muss bei den Betroffenen selbst  
und bei den Bedingungen von Umfeld und Arbeit ansetzen.**



- a) Sehen Sie sich die 7 Stufen  
des Modells von M. Geiger an.
- b) Welche Möglichkeiten gibt es,  
aus der Erschöpfung auszusteigen?  
Besprechen Sie die Stufen.
- c) Fallen Ihnen Maßnahmen ein,  
die zu den einzelnen Stufen passen würden?  
Schreiben Sie sie in die Felder.



# Burnout

1. Aufgabe: Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „ausbrennen“ (burn = brennen, out = aus).



a) Lesen Sie die Redewendungen in den Sprechblasen.

b) Fallen Ihnen noch weitere Redewendungen zu dem Thema „brennen“ ein? Schreiben Sie sie in die leeren Sprechblasen.

## Auswertungshinweis:

Zur Einführung in das Thema soll ein Verständnis für das Syndrom „Burnout“ geschaffen werden, das auch als „Erschöpfungssyndrom“ bekannt ist. Als „Syndrom“ bezeichnet man das gleichzeitige Auftreten verschiedener charakteristischer Krankheitszeichen (Symptome).

Burnout ist der „Oberbegriff für bestimmte Typen persönlicher Krisen, die mit eher unauffälligen Frühsymptomen beginnen und in völliger Arbeitsunfähigkeit oder im Suizid enden können“ (Burisch 2017). Der Begriff „Burnout“ bedeutet „ausgebrannt sein“ und beschreibt den Zustand totaler emotionaler Erschöpfung.

Redewendungen beinhalten oft Volksweisheiten. Volksweisheiten werden von einer Generation an die nächste Generation weitergegeben.

„... für etwas Feuer und Flamme sein“ – „ausbrennen“ oder „entfachen“ – diese Wörter gehören in das Wortfeld „brennen“, in dem „Feuer“ mal das vernichtende Element ist, welches unkontrollierbar scheint, – mal als kontrollierbare Licht- und Wärmequelle dient und mal als Verwandlungsenergie wirkt (Aggregatzustand verändert sich, wenn Wasser kocht ...).

Übertragen auf den Lebensbereich des Menschen, der sich für eine Tätigkeit, eine Aufgabe oder ein Thema begeistern kann, beinhaltet das Feuer bzw. das Verb „brennen“ sowohl die Energie, die der Mensch haben kann, um andere Menschen für etwas zu begeistern („entfachen“) als auch die Gefahr sich im übertragenen Sinne, „die Finger zu verbrennen“ oder „mit dem Feuer zu spielen“ und „auszubrennen.“

Das Bild und die Aussagen weisen darauf hin, dass Burnout meist sehr engagierte Menschen trifft, die zuerst von einer Sache oder Thema begeistert („Feuer und Flamme“) waren oder für einen Beruf oder eine Aufgabe „gebrannt“ haben.

Erfolg, Höchstleistungen, Überforderung, Misserfolge und geringe Wertschätzung können den Körper unter Dauerstress setzen. Dauerstress aber ist Initiator des Burnout-Syndroms (zur Vertiefung in das Thema: Burisch 2014).

### Lösungsvorschlag zu b):

„Daran will ich mir lieber nicht die Finger verbrennen!“, „Du spielst mit dem Feuer!“, „Wer für nichts brennt, kann auch niemanden entflammen.“

**2. Aufgabe:** Burnout ist gerade in sozialen Berufen eine häufig gestellte Diagnose. Burnout ist ein Phänomen, keine Krankheit. Die Symptomatik ist vielschichtig.



a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die Stellen, die auf einen Erschöpfungszustand bei Fatma hinweisen.

Sabine: „Mensch Fatma, was ist denn los mit Dir?

Du hast vergessen Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen.“

Fatma: „Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxi-Unternehmen.“

Sabine: „Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit.

Alles wolltest Du perfekt machen.

Und jetzt ist Dir das egal?“

Fatma: „Ach, ich weiß auch nicht – ich habe einfach keine Lust mehr.

Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen.

Dann kommen mir so viele Gedanken.

Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.

Ich funktioniere nur noch.

Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.

Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind.“

Sabine: „Die Arbeit mit Menschen war doch immer Dein Ding?“

Fatma: „Das ist doch immer dasselbe.

Herr Meyer oder Frau Kubicek –...

ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.

Wir sind den Patienten doch auch total egal.“

Sabine: „Das klingt so überhaupt nicht nach Dir.

Weißt Du noch, wie Du mit Frau Kubicek gelitten hast,  
als ihre Katze krank wurde?“

Fatma: „Ach komm, die blöde Katze.

Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek –

Einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.“

Sabine: „Ach, komm. Du bist doch nicht allein.“

Fatma: „Du hast gut reden.

Du hast keine Familie.

Ich habe nie Zeit für mich.

Wenn ich nach Hause komme,

dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen.

Dauernd diese Wochenenddienste...

Und dann mein Magen, es wird und wird nicht besser...“

### Auswertungshinweis:

Der Text bietet die Gelegenheit, mit den Lernenden über Anzeichen eines Burnouts zu reden. Sie sollten aber darauf hinweisen, dass nicht jedes Symptom einen Burnout nach sich ziehen muss, sondern es sehr auf die individuelle Akzeptanz, die innere Bewertung von Bedingungen und die eigene Lebensführung ankommt. Schon 1911 beschreibt Siegbert Schneider in einem Artikel die „Lehrerkrankheit“. Die Symptome, die besonders bei Lehrern auftraten, wurden im Verlauf als „Neurasthenie“ bezeichnet (Körner 2002: 5).

Herbert Freudenberger veröffentlichte 1974 den ersten Artikel zum Thema Burnout. Später mit Christina Maslach (1976) beleuchtet er das Burnout-Syndrom im Zusammenhang mit enormen psychischen Belastungen in psychosozialen und pädagogischen Berufen. Burisch (1994: 14ff.) beschreibt das Burnout-Syndrom

bezogen auf Berufsgruppen, bei denen emotionale Zuwendung, Teil des Rollen- bzw. Aufgabenverständnisses ist. Die Symptomatik (Burisch 2010: 32) wird unter 7 Kategorien gefasst (siehe 2. Aufgabe). Das vermittelt den Eindruck einer Reihenfolge, entspricht jedoch nur „ungefähr einer Chronologie“ und kann „im Einzelfall sehr unterschiedlich [...] sein.“

**3. Aufgabe:** Matthias Burisch beschreibt 7 Stufen des Burnouts. Burnout ist ein Prozess, bei dem die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend sind.



a) Sehen Sie sich die Stufen einzeln an.

b) Besprechen Sie die Stufen in der Gruppe.

#### Durchführungshinweis:

Gehen Sie mit den Lernenden die Symptomatik anhand des Stufenmodells von Burisch durch. Sie können das Modell mithilfe eines Beamers oder OH-Projektors an die Wand projizieren. Welches Modell Sie aus der Stress- bzw. Burnoutforschung letztendlich bevorzugen, obliegt Ihrer Unterrichtskonzeption. Das 7-Stufenmodell ist nur ein Vorschlag.

#### Auswertungshinweis:

1. Warnsymptome der Anfangsphase: nicht abschalten können, Schlafmangel, keine Erholungsphase...

Meist beginnt es mit vermehrtem Einsatz und Überengagement („Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben“). Der Auslöser kann eine biographische Zäsur sein, in der sich die Umwelt ändert, oder Ziele aufgegeben werden (vgl. Burisch 2014: 28ff.)

→ Erschöpfung

#### 2. Reduziertes Engagement:

- für Patienten: Desillusionierung, Emotionsverlust, Selbstdistanzierung, Rückzug, Verschiebung des Schwerpunktes von Hilfe auf Beaufsichtigung, Stereotypisierung von Patienten („die Niere auf Zimmer 13“)...

- für Andere: Verlust von Empathie, Aufmerksamkeit für Andere schwindet, Zynismus,
- für die Arbeit: Widerstand gegen die Arbeit (nicht aufstehen wollen), Überziehen von Pausen, Überdruß, Chrysalis-Lebensstil (Rückzug ins Privatleben),
- durch erhöhte Ansprüche: Konzentration auf die eigenen Ansprüche, Gefühl mangelnder Anerkennung, Familienproblem, Konflikte

→ Rückzug, die Familie leidet, aus Begeisterung wird Verdruss, „Innere Kündigung“

3. Emotionale Reaktion/Schuldzuweisung: Trauerarbeit: Wer ist schuld? „Desillusionierung, das Aufgeben zentraler Ziele und Befriedigungsquellen sind schmerzhafteste Prozesse, die, einmal als unumgänglich akzeptiert, Trauerarbeit erfordern. (...) Zwei Möglichkeiten, Trauerarbeit herauszuschieben, bestehen darin, sich selbst oder der Umwelt die Schuld für den unbefriedigenden Zustand zuzuschreiben.“ (Burisch 2006: 31)

→ depressiv-ängstliche oder aggressiv-gereizte Gemütslage (Burisch verweist auf Lazarus 1977): Schuldzuweisung an andere und das „System“ (Regierung, Gesellschaft), Reizbarkeit, Kompromissunfähigkeit, Intoleranz...

#### 4. Abbau

- der kognitiven Leistungsfähigkeit: Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Ungenauigkeit, Entscheidungsunfähigkeit
- der Motivation: Verringerte Initiative/ Produktivität, „Dienst nach Vorschrift“
- der Kreativität: verringerte Phantasie/ Flexibilität
- der Differenzierungsfähigkeit: Schwarzweißdenken, Widerstand gegen Veränderungen

→ Die Leistung fällt ab. Man wird kleinkariert.

### 5. Verflachung

- des emotionalen Lebens: Verflachung, Gleichgültigkeit...
- des sozialen Lebens: weniger persönliche Anteilnahme, manchmal auch exzessive Bindung an einzelne, Eigenbrötelei, Suche nach anderen Kontakten, Einsamkeit.
- des geistigen Lebens: Aufgeben von Hobbys, Desinteresse, Langeweile

→ Die Umwelt ist uninteressant.

6. Psychosomatische Reaktionen: Schwächung des Immunsystems, Schlafstörungen, Albträume, sexuelle Probleme, Engegefühl in der Brust, Herzklopfen, Atembeschwerden, Erhöhter Blutdruck, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, nervöse Tics, Verdauungsstörungen, veränderte Essgewohnheiten, Gewichtsveränderungen, mehr Alkohol/ Kaffee/ Tabak, Drogen...

→ Der Körper merkt's.

7. Verzweiflung: negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, existentielle Verzweiflung...

→ hilflos, hoffnungslos, sinnlos

Bei einem Burnout müssen nicht alle Symptome zusammen auftreten. Vielmehr handelt es sich meist um eine Kombination von Auffälligkeiten auf unterschiedlichen Ebenen. Sowohl bei der Dauer (Durchhaltevermögen) als auch bei der Intensität der Symptome spielt die „individuelle Natur“ von Burnout mit hinein (Bürsch 2006: 27).



c) Lesen Sie sich das Gespräch zwischen Sabine und Fatma noch einmal Satz für Satz durch.



d) Welche Aussage könnte zu welcher Burnout-Stufe gehören? Schreiben Sie die Sätze auf die Linien, die zu den Beschreibungen der Stadien passen. Einige Sätze können mehrfach verwendet werden.



**Lösungsvorschlag:**

- 1** Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.  
Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit, wolltest alles perfekt machen.  
Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen. Dann kommen mir so viele Gedanken.  
Ich funktioniere nur noch.  
Aber wenn ich nach Hause komme, dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen (Überforderung).
- 2** Ist doch immer dasselbe – Herr Meyer oder Frau Kubicek – ist doch eigentlich egal, wen man vor sich hat.  
Ach komm, die blöde Katze.  
Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek – einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.  
Ich funktioniere nur noch.
- 3** Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.  
Den Patienten sind wir doch total egal.  
Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxiunternehmen.
- 4** Du hast vergessen, Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen.  
Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxiunternehmen.  
Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind.
- 5** Herr Meyer oder Frau Kubicek – ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.  
Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek – einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.
- 6** Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind.  
Und mein Magen – es wird und wird nicht besser.
- 7** Und jetzt ist Dir das egal?  
Ach, ich weiß auch nicht – ich habe einfach keine Lust mehr.  
Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.  
Ich funktioniere nur noch.  
... einsam und mit einer alten blöden Katze.

**Auswertungshinweis:**

Einige Sätze können auch bei anderen Stufen genannt werden. Burisch betont immer wieder, dass eine Chronologie schwer darstellbar ist, weil die Symptome ineinandergreifen und auf unterschiedlichen Stufen auftreten können. Die 7 Stufen dienen der Übersichtlichkeit.

**4. Aufgabe:** Prävention muss bei den Betroffenen selbst und bei den Bedingungen von Umfeld und Arbeit ansetzen.



a) Sehen Sie sich die 7 Stufen des Modells von M. Geiger an.

b) Welche Möglichkeiten gibt es, aus der Erschöpfung auszusteigen?  
Besprechen Sie die Stufen.

c) Fallen Ihnen Maßnahmen ein, die zu den einzelnen Stufen passen würden?  
Schreiben Sie sie in die Felder.

**Lösungsvorschlag:**

- 7 Hilfe suchen: nicht arbeiten, Psychotherapie, stationäre/medizinische Hilfe(n), evtl. Medikamente
- 6 Sorge um den Körper: nicht arbeiten, medizinische Hilfe, Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung
- 5 Kreativität und Kontakt: Psychotherapiegruppen, Kontakt zu Betroffenen, alte Hobbies wiederaufnehmen, seelische „Nahrung“
- 4 Das NEIN üben: Entlastung, Umorganisation, Arbeitsbereich wechseln, Verantwortung abgeben, Schnitt!, Teilzeit, Delegieren
- 3 Das JA zu mir finden: eigene Bedürfnisse wiederfinden, Stärken spüren, sich belohnen, weniger ist mehr, Besinnung, Unterstützende finden
- 2 Orientierung: in Kontakt gehen, Dialog, eigene Ziele überdenken, ehrliche Bilanz schaffen und Konsequenzen daraus ziehen

- 1 Ausgewogenheit: Wichtigkeiten des Lebens erkennen, Energie sammeln und sparen, Rollenvielfalt neu einrichten

### Auswertungshinweis:

Martin Geiger entwickelte in Anlehnung an die 7 Stufen der Burnoutentwicklung nach M. Burisch ein Ausstiegsszenario vom Erschöpfungszustand, welches auch als 7-stufiges Treppenmodell dargestellt wird. Zur besseren Veranschaulichung können Sie bzw. die Lernenden die beiden Modelle nebeneinander legen. Dadurch werden die Bezüge deutlich. Jede Stufe bietet die Möglichkeit wieder nach oben zu steigen, die Stufen 1-3 beschreiben Maßnahmen zur Prävention, bei den Stufen 3-5 werden neue Handlungsweisen und klare Entscheidungen gefordert. Von Stufe 5-7 ist fachliche Hilfe und Behandlung notwendig.

Das Stufenmodell eignet sich, um einzelne Maßnahmen mit den Lernenden zu erarbeiten und auch eigene Ideen einfließen zu lassen (z. B. Urlaub nehmen, die Familie mit einbeziehen usw.). Die Zuordnung zu den Stufen unterstützt den lösungsorientierten Ansatz dieses Stufenmodells.

Mit Hilfe eines Beamer oder OH-Projektors können Sie beide Stufenmodelle nebeneinander darstellen.



|                       |                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modul:</b>         | <b>Stress und Belastung im Beruf</b>                                                                                                      |
| <b>Baustein:</b>      | <b>4. Umgang mit Stress</b>                                                                                                               |
| <b>Lerneinheiten:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitmanagement</li> <li>• Ernährung und Bewegung</li> <li>• Resilienz und Entspannung</li> </ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lernziele</b>                       | <p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben die ALPEN-Methode zur Zeitplanung.</li> <li>• erklären Pufferzeiten als Zwischenräume zwischen zwei Terminen und Aufgaben.</li> <li>• erklären die Eisenhower-Methode (auch ABC-Analyse genannt).</li> <li>• beschreiben die Bewegungs- und Entspannungstechniken Yoga, Qi Gong und Tai-Chi.</li> <li>• erklären Lebensmittel, die bei Stress hilfreich sein können.</li> <li>• beschreiben Aspekte einer anregenden Meditations-Umgebung, einer hilfreichen Haltung und bewussten Atmung.</li> <li>• beschreiben den Begriff der Resilienz.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam die Bedeutung von Pufferzeiten.</li> <li>• besprechen gemeinsam, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schreiben eine To-Do-Liste und reflektieren diese.</li> <li>• sind sich bewusst, wie wichtig es ist, bewusst zu atmen, bewusst körperliche Bewegungen wahrzunehmen und bewusst den Körper zu entspannen.</li> <li>• nehmen an einer Meditation teil und erkennen, was ihnen dabei hilft.</li> </ul> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALPEN-Methode</li> <li>• Eisenhower-Modell</li> <li>• Bewegungs- und Entspannungstechniken</li> <li>• Meditation</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Didaktisch-methodische Hinweise</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung und Auswertung von To-Do-Listen (LE 1)</li> <li>• mehrere Sprechansätze</li> <li>• Meditationsreise (LE 3)</li> </ul> <hr/> <p><b>Zeithorizont: ca. 3 ¾ Zeitstunden</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Internetrecherche zu Bewegungs- und Entspannungstechniken ermöglichen (LE 2)</li> <li>• Materialien für die Meditation vorbereiten, z. B. Kerzen, Steine, Blüten, Blumen, Bilder, Tücher, Aromen, Räucherwerk (LE 3)</li> <li>• ggf. Meditationsmusik mitbringen (LE 3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>weiterführende Hinweise</b>         | Heller, Jutta (2013): Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU (Gräfe und Unzer) Verlag. München.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



# Zeitmanagement

1. Aufgabe: Jeder von uns hat 24 Stunden Zeit am Tag.

Trotzdem empfindet jeder Mensch Zeit anders – Zeit ist relativ.



a) Lesen Sie den Text.

b) Diskutieren Sie in der Gruppe: Warum hat Herbert Stress?

Es ist 6:00 Uhr.

Die Frühschicht beginnt.

Pfleger Herbert kommt eilig in das Dienstzimmer gerannt:

„Das war wieder ein stressiger Morgen.

Erst bin ich zu spät aufgestanden,

dann musste ich noch einen frischen Kittel bügeln,

den Schlüssel konnte ich erst auch nicht finden,

und als ich zur Bushaltestelle kam,

fuhr mir der Bus vor der Nase weg.

Jetzt habe ich richtig schlechte Laune.“



c) Schreiben Sie in ganzen Sätzen, warum Herbert im Stress war.

*Herbert hatte Stress, weil er in Eile war.*

*Er war in Eile, weil*



- d) Was würden Sie Herbert raten,  
damit nicht jeder Morgen mit Stress anfängt?  
Schreiben Sie Ihre Ratschläge auf die Linien.

*Herbert, Du solltest*

*Dir abends den Wecker stellen.*



*Du musst Dir Deine Zeit besser einteilen!*

2. Aufgabe: Eine gute Zeitplanung hilft, Stress zu vermeiden.



Lothar J. Seiwert entwickelte eine Technik,  
um den Tag gut zu organisieren: die ALPEN- Methode.

- a) Lesen Sie die Schritte der ALPEN-Methode.

### Die ALPEN-Methode

- A** Aufgaben und Termine formulieren und aufschreiben
- L** Länge der Aktion einschätzen und festlegen
- P** Pufferzeit für Ungeplantes einplanen
- E** Entscheidungen treffen: Überlegen, was am wichtigsten ist
- N** Nachkontrolle: Unerledigtes auf den nächsten Tag übertragen





- b) Schreiben Sie sich eine Tagesplanung mit den Schritten der ALPEN-Methode. Nutzen Sie dazu die Wörter am Satzanfang.

Achten Sie auf die Reihenfolge: Anfangswort – Verb – Person.

Beispiel: Zuerst formulieren Sie die Aufgaben.

### Meine Tagesplanung

A Zuerst formuliere ich meine Aufgaben und Termine.

Dann schreibe ich die Aufgaben auf.

L Dann

P Danach

E Anschließend

N Am Ende des Tages

Zuletzt

3. Aufgabe: „A“ steht für: Aufgaben formulieren.



Schreiben Sie 5 Aufgaben, die Sie morgens vor einer Spätschicht erledigen wollen, auf die To-Do-Liste, z. B. Wäsche waschen.

*To-Do-Liste*

- 
- 
- 
- 
- 

Eine To-Do-Liste ist eine Übersicht über die Tätigkeiten, die noch erledigt werden müssen.

#### 4. Aufgabe: „L“ steht für: Länge einschätzen.



- a) Was schätzen Sie:  
Wieviel Zeit brauchen  
Sie zum Wäsche waschen?



Für das Waschen  
brauche ich  
  
Minuten.

- b) Haben Sie auch an die kleinen Schritte  
der Aufgabe „Wäsche waschen“ gedacht?  
Lesen Sie, welche Schritte das sind.
- c) Überlegen Sie noch einmal:  
Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen?  
Schreiben Sie Ihre Schätzung in den Kasten unten.

#### Die kleinen Schritte beim Wäsche waschen

Sortieren  
1.



- dreckige Wäsche einsammeln
- Wäsche nach Farben sortieren

Behandeln  
2.



- Pflegehinweise beachten
- Flecken behandeln

Waschen  
3.



- Waschpulver dosieren
- Waschprogramm wählen und starten



Für das Waschen  
brauche ich  
  
Minuten.



d) Bringen Sie die 5 Aufgaben von Ihrer To-Do-Liste in eine sinnvolle Reihenfolge.

e) Schreiben Sie nun die 5 Aufgaben links in die Tabelle.

f) Überlegen Sie auch, welche kleinen Schritte zu einer Aufgabe gehören. Schreiben Sie die kleinen Schritte in die rechte Spalte.

| Aufgabe                    | Zeit          | kleine Schritte der Aufgabe                   |
|----------------------------|---------------|-----------------------------------------------|
| <i>z. B. Morgenroutine</i> | <i>30 Min</i> | <i>Duschen, Zähne putzen, Haare kämmen...</i> |
|                            |               |                                               |
|                            |               |                                               |
|                            |               |                                               |
|                            |               |                                               |
|                            |               |                                               |
|                            |               |                                               |

5. Aufgabe: „P“ steht für: Pufferzeiten einplanen.

Pufferzeiten sind freie Zeiträume zwischen 2 Terminen oder Aufgaben.



a) Erklären Sie mit einem Satz: Warum sind Pufferzeiten wichtig?

b) Sehen Sie sich noch einmal Ihren Plan an:

Planen Sie Pufferzeiten ein.

An welchen Stellen könnte mehr Zeit wichtig sein?

Markieren Sie die Stellen gelb.

*Pufferzeiten sind wichtig,*

6. Aufgabe: „E“ steht für: Entscheidungen treffen.



Das fällt besonders schwer, denn jetzt müssen Sie entscheiden:

Was ist wichtig und was ist nicht wichtig?

Was muss ich direkt erledigen und was kann warten?

a) Lesen Sie die Erklärung zu der Eisenhower-Methode.

### Eisenhower-Methode

Die Eisenhower-Methode geht auf den amerikanischen Präsidenten Dwight D. Eisenhower zurück.

Sie wird auch ABC-Analyse genannt.

Als Präsident hat man viele Aufgaben.

Präsident Eisenhower trennte seine Aufgaben in:

- wichtig oder unwichtig,
- eilig oder nicht eilig.

War eine Aufgabe **wichtig und eilig**, dann erledigte er sie sofort.

War eine Aufgabe **unwichtig oder musste nicht zwangsläufig von ihm erledigt werden, war aber eilig**, dann delegierte er sie.

Delegieren heißt: Man gibt eine Aufgabe an jemanden weiter.

Der muss sie dann erledigen.

Eine delegierte Aufgabe kann durchaus wichtig sein.

War eine Aufgabe **wichtig, aber nicht eilig**, dann plante er später Zeit für diese Aufgabe ein.

War eine Aufgabe **unwichtig und nicht eilig** warf er sie in den Papierkorb.



b) Schreiben Sie alle Aufgabe, die Sie in dieser Woche erledigen wollen und müssen auf ein Blatt.

Es entsteht eine To-Do-Liste.

c) Überlegen Sie:

- Was ist eilig und wichtig?
- Was ist eilig aber nicht wichtig?
- Was ist nicht eilig aber wichtig?
- Was ist nicht eilig und nicht wichtig?



d) Ordnen Sie nun die Aufgaben auf Ihrer To-Do-Liste  
in die 4 Felder der Tabelle.

|             | wichtig                  | Kann ich delegieren<br>oder unwichtig            |
|-------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| eilig       | Das erledige ich sofort: | Das mache ich nicht selbst:                      |
| nicht eilig | Das erledige ich später: | Das mache ich nicht/<br>das mache ich im Urlaub: |

## 7. Aufgabe: „N“ steht für: Nachkontrolle.



a) Beantworten Sie die Fragen.



b) Überlegen Sie: Ist die ALPEN-Methode etwas für Sie?

Sind die Aufgaben erledigt?

☐ Ja ☐ Nein

War die Planung realistisch?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn Nein, woran lag es?

☐ zu wenig Pufferzeit eingeplant

☐ zu viel vorgenommen

☐ die kleinen Schritte vergessen

☐

Welche Aufgaben müssen Sie in die folgende Zeitplanung übertragen?



# Zeitmanagement

1. Aufgabe: Jeder von uns hat 24 Stunden Zeit am Tag. Trotzdem empfindet jeder Mensch Zeit anders – Zeit ist relativ.



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Diskutieren Sie in der Gruppe: Warum hat Herbert Stress?

---



c) Schreiben Sie in ganzen Sätzen, warum Herbert im Stress war.

---

d) Was würden Sie Herbert raten, damit nicht jeder Morgen mit Stress anfängt? Schreiben Sie Ihre Ratschläge auf die Linien.

---

## Lösung zu c):

Herbert hatte Stress, weil er in Eile war. Er war in Eile, weil er

- zu spät aufgestanden ist.
- seinen Kittel noch bügeln musste.
- seinen Schlüssel suchen musste.
- zu spät zur Bushaltestelle kam.

## Lösungsvorschlag zu d):

Herbert, Du solltest

- Dir abends den Wecker so stellen, dass Du morgens früh genug geweckt wirst.
- Deinen Kittel am Tag zuvor bügeln.
- Deinen Schlüssel immer an denselben Platz legen.
- Wissen, wann Dein Bus fährt und früh genug aus dem Haus gehen.

Du musst Dir Deine Zeit besser einteilen.

2. Aufgabe: Eine gute Zeitplanung hilft, Stress zu vermeiden. Lothar J. Seiwert entwickelte eine Technik, um den Tag gut zu organisieren: die ALPEN-Methode.



a) Lesen Sie die Schritte der ALPEN-Methode.

b) Schreiben Sie sich eine Tagesplanung mit den Schritten der ALPEN-Methode. Nutzen Sie dazu die Wörter am Satzanfang.

Achten Sie auf die Reihenfolge: Anfangswort – Verb – Person.

Beispiel: Zuerst formulieren Sie die Aufgaben.

### Lösung:

Mit diesen Anfangswörtern können Sie Anleitungen und Abläufe schreiben.

- A Zuerst formuliere ich meine Aufgaben und Termine.  
Dann schreibe ich die Aufgaben und Termine auf.
- L Dann schätze ich die Länge der Aktionen ein.
- P Danach plane ich Pufferzeiten für Ungeplantes ein.
- E Anschließend treffe ich Entscheidungen.
- N Am Ende des Tages mache ich eine Nachkontrolle.  
Zuletzt übertrage ich Unerledigtes auf den nächsten Tag.

3. Aufgabe: „A“ steht für: Aufgaben formulieren. Schreiben Sie 5 Aufgaben, die Sie morgens vor einer Spätschicht erledigen wollen, auf die To-Do-Liste, z. B. Wäsche waschen.



**Durchführungshinweis:**

Sie können die Lernenden auch eine Tagesliste erstellen lassen: Schreiben Sie alle Aufgaben, die Sie heute erledigen wollen, auf!

Die Begrenzung auf 5 Aufgaben dient der Übersichtlichkeit.

4. Aufgabe: „L“ steht für: Länge einschätzen.



- Was schätzen Sie: Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen?
- Haben Sie auch an die kleinen Schritte der Aufgabe „Wäsche waschen“ gedacht? Lesen Sie, welche Schritte das sind.
- Überlegen Sie noch einmal: Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen? Schreiben Sie Ihre Schätzung in den Kasten unten.
- Bringen Sie die 5 Aufgaben von Ihrer To-Do-Liste in eine sinnvolle Reihenfolge.
- Schreiben Sie nun die 5 Aufgaben links in die Tabelle.
- Überlegen Sie auch, welche kleinen Schritte zu einer Aufgabe gehören. Schreiben Sie die kleinen Schritte in die rechte Spalte.

**Durchführungshinweis zu c):**

Lassen Sie den Lernenden einen Augenblick Zeit, eine Aufgabe in kleinere Teile einzuteilen. Oft hilft es, wenn die Teilnehmenden die Aufgabe visualisieren. Dazu fordern Sie die Lernenden auf, die Augen zu schließen und führen sie in die Aufgabe ein.

„Sie möchten jetzt Ihre Wäsche waschen. Stellen Sie sich vor, was sie zuerst tun, wenn Sie die Aufgabe „Wäsche waschen“ erledigen wollen ... Sehen Sie vor sich, wie Sie die Wäsche einsammeln ...“

Wäsche waschen ist in der Regel eine Routine, d. h. die Tätigkeit wird meist unbewusst in derselben Reihenfolge durchgeführt. Kaum einer macht sich Gedanken, wie lange das dauert.

Es geht hier auch nicht um Zeitoptimierung, sondern darum, die kleinen Schritte einer Aufgabe zu erkennen, um die Dauer einer Handlung realistisch einschätzen zu können. An dieser Stelle bietet sich die Möglichkeit, den Lernenden klar zu machen, wieviel sie am Tag leisten, ohne dass es ihnen bewusst ist. Unbewusste Routinen sind meist selbstverständlich und Selbstverständlichkeiten werden in der Regel nicht wertgeschätzt, nicht von dem, für den sie geleistet werden – und meistens auch nicht von dem, der sie leistet.

Die folgenden Aufgaben sollen nun die Teilnehmenden auffordern, die Aufgaben und Pflichten in eine Reihenfolge zu bringen. Viele haben die richtige Reihenfolge schon für sich gefunden, wundern sich aber oft, warum der Morgen für sie so stressig ist – oft sind es die kleinen Schritte, die mehr Zeit in Anspruch nehmen als gedacht.

#### Durchführungshinweis zu d-f):

Wenn die Lernenden Schwierigkeiten haben, 5 eigene Aufgaben zu formulieren oder Sie als Kursleitung lieber einheitliche Texte bearbeiten möchten, dann geben Sie ein Szenario vor:

z. B. Sie haben einen zweieinhalbjährigen Sohn Tim. Dieser muss um 8:30 in der Kita sein – Welche Aufgaben müssen Sie vorher erledigen?

| Aufgabe                      | Zeit | kleine Schritte der Aufgabe | Uhrzeit |
|------------------------------|------|-----------------------------|---------|
| Morgenroutine                |      |                             |         |
| Tim wecken und anziehen      |      |                             |         |
| Frühstück machen             |      |                             |         |
| Brotbox von Tim füllen       |      |                             |         |
| Wäsche waschen               |      |                             |         |
| Spülmaschine                 |      |                             |         |
| Tim zum Kindergarten bringen |      |                             |         |

**Lösungsvorschlag:**

| Aufgabe                      | Zeit            | kleine Schritte der Aufgabe                                                                                                          | Uhrzeit                |
|------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Morgenroutine                | 30 min          | Duschen, Zähne putzen, anziehen...                                                                                                   | 6:00–6:30              |
| Tim wecken und anziehen      | 30 min          | Tim wecken, Kleidung herauslegen, beim Waschen helfen, beim Anziehen helfen...                                                       | 6:30–7:00              |
| Frühstück machen             | 15 min          | Brote schmieren, Milch eingießen, Küche wieder sauber machen...                                                                      | 7:00–7:15              |
| Brotbox von Tim füllen       | 5 min           | Brot schmieren, einpacken, Apfel kleinschneiden, Getränk...                                                                          | 7:15–7:20              |
| Wäsche waschen               | 10 min          | Dreckige Wäsche einsammeln (oder Wäschekorb leeren), Wäsche sortieren, Waschmaschine füllen...                                       | 7:20–7:30              |
| Spülmaschine                 | 5 min           | Geschirr ausräumen und an die richtigen Plätze bringen, dreckiges Geschirr einräumen, Spültabs einlegen, Programm wählen, starten... | 7:30–7:35              |
| Tim zum Kindergarten bringen | 5 min<br>15 min | Jacke anziehen, Schuhe, losgehen ... Weg zum Kindergarten, im Kindergarten ausziehen, Haus-schuhe anziehen                           | 7:35–7:40<br>7:40–7:55 |

**Auswertungshinweis:**

Oft wird die Zeit für eine Aufgabe so geplant, dass die Aufgabe immer in der schnellstmöglichen Zeit durchgeführt werden muss. Das führt aber dazu, dass immer Höchstleistungen abgerufen und erwartet werden. Natürlich kann man die Wäsche auch in 5 Minuten einsammeln, sortieren und die Maschine befüllen, doch was, wenn etwas dazwischenkommt? Dann ist der ohnehin schon enge Zeitrahmen auf jeden Fall zu eng gefasst – und der Morgen wird stressig. Auch wäre jede noch so einfache Routinehandlung mit dem Grundgefühl der Hast verbunden. Arbeit unter permanenten Zeitdruck macht krank (→ INA-Pflege-Toolbox 2b, Stress, BS 3, LE 2 Burnout).

Den Lernenden soll bewusst werden, dass sie selbst die Zeit für eine Aufgabe (ver-)planen. Wer am Morgen schon Stress hat, kann das ändern. Wenn noch eine Person betroffen ist (wie in unserem Beispiel Tim), dann muss die Zeitplanung auch die Belastbarkeit dieser Person mit einbeziehen! Aus diesem Grund hat Lothar J. Seiwert Pufferzeiten entwickelt. Puffer sind Zeitreserven.

5. Aufgabe: „P“ steht für: Pufferzeiten einplanen. Pufferzeiten sind freie Zeiträume zwischen 2 Terminen oder Aufgaben.



a) Besprechen Sie: Warum sind Pufferzeiten wichtig?

b) Sehen Sie sich noch einmal Ihren Plan an: Planen Sie Pufferzeiten ein. An welchen Stellen könnte mehr Zeit wichtig sein? Markieren Sie die Stellen gelb.

### Durchführungshinweis:

Besprechen Sie mit den Lernenden zunächst, was Pufferzeiten sind und warum es sinnvoll ist, Pufferzeiten einzuplanen (etwa 1/3 des geschätzten Zeitaufwandes).

### Auswertungshinweis zu a):

Pufferzeiten sind wichtig.

- Wenn etwas Unvorhergesehenes passiert, hat man noch ein bisschen mehr Zeit, bevor man bei dem nächsten Termin sein muss.
- Wenn eine Aufgabe länger dauert, hat man ein bisschen mehr Zeit in Reserve, die man vielleicht noch braucht, um die Aufgabe zu erledigen.
- Manchmal braucht man eine kleine Pause.

## Lösungsvorschlag zu b):

| Aufgabe                      | Zeit            | kleine Schritte der Aufgabe                                                                                                                                                                                 | Uhrzeit                |
|------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Morgenroutine                | 30 min          | Duschen, Zähne putzen, anziehen...                                                                                                                                                                          | 6:00–6:30              |
| Tim wecken und anziehen      | 30 min          | Tim wecken, Kleidung herauslegen, beim Waschen helfen, beim Anziehen helfen...                                                                                                                              | 6:30–7:00              |
| Frühstück machen             | 15 min          | Brote schmieren, Milch eingießen, Küche wieder sauber machen...                                                                                                                                             | 7:00–7:15              |
| Brotbox von Tim füllen       | 5 min           | Brot schmieren, einpacken, Apfel kleinschneiden, Getränk...<br>Wenn die Brotbox noch ausgewaschen werden muss – oder noch in Tims Rucksack gesucht werden muss, kann das Zeit kosten!<br>(Pufferzeit 5 min) | 7:15–7:20              |
| Wäsche waschen               | 10 min          | Dreckige Wäsche einsammeln (oder Wäschekorb leeren), Wäsche sortieren, Waschmaschine füllen...                                                                                                              | 7:20–7:30              |
| Spülmaschine                 | 5 min           | Geschirr ausräumen und an die richtigen Plätze bringen, dreckiges Geschirr einräumen, Spültabs einlegen, Programm wählen, starten ...<br>Sind 5 Minuten realistisch? (Pufferzeit 5 min)                     | 7:30–7:35              |
| Tim zum Kindergarten bringen | 5 min<br>15 min | Jacke anziehen, Schuhe, losgehen ... Weg zum Kindergarten, im Kindergarten ausziehen, Haus-schuhe anziehen                                                                                                  | 7:35–7:40<br>7:40–7:55 |

## Auswertungshinweis zu b):

Wenn eine Aufgabe zeitlich realistisch geplant wurde, dann erinnern Sie die Lernenden daran, dass sie ihre eigenen Zeitvorgaben auch respektieren müssen, d. h. sie sollten die Aufgabe wirklich in der vorgegeben Zeit erledigen und mögliche Zeitfresser im Vorherein ausschließen (Handy ausstellen, kein Fernsehen dabei laufen lassen). Alles, was auch Aufmerksamkeit beansprucht, sollte für die Zeit der Aufgabe vermieden werden).

An dieser Stelle kann nachgefragt werden, ob in der Tabelle vielleicht noch etwas fehlt.

Ganz bewusst wurde hier die Zeit für das Frühstück weggelassen. Die Teilnehmenden sollen erkennen, dass auch **Pausen und Essenszeiten** mit in die Planung gehören.



Tim sollte auf jeden Fall etwas frühstücken. Einige Lernende werden vorbringen, dass Tim frühstücken kann, während die Waschmaschine bedient wird. Geben Sie zu bedenken, dass Tim zweieinhalb Jahre alt ist, bei einigen Dingen Hilfestellung braucht und es „Qualitätszeiten“ geben sollte. „Qualitätszeit“ ist die wirklich bewusst erlebte Zeit – z. B. die bewusst erlebte Zeit beim gemeinsamen Frühstück mit dem Kind (siehe Aufgabe 5: Entscheidungen treffen – Prioritäten setzen).

**6. Aufgabe:** „E“ steht für: Entscheidungen treffen. Das fällt besonders schwer, denn jetzt müssen Sie entscheiden: Was ist wichtig und was ist nicht wichtig? Was muss ich direkt erledigen und was kann warten?



- a) Lesen Sie die Erklärung zu der Eisenhower-Methode.

---
- b) Schreiben Sie alle Aufgabe, die Sie in dieser Woche erledigen wollen und müssen auf ein Blatt. Es entsteht eine To-Do-Liste.

---
- c) Überlegen Sie:
  - Was ist eilig und wichtig?
  - Was ist eilig aber nicht wichtig?
  - Was ist nicht eilig aber wichtig?
  - Was ist nicht eilig und nicht wichtig?

---
- d) Ordnen Sie nun die Aufgaben auf Ihrer To-Do-Liste in die 4 Felder der Tabelle.

---

### Durchführungshinweis:

Wenn Sie eine Vorgabe an die Lernenden geben möchten, dann nehmen Sie wieder das Szenario. So können alle Lernenden mit denselben Informationen arbeiten.



## Lösungsvorschlag:

|                        | wichtig                                                                                                     | Kann ich delegieren<br>oder unwichtig                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>eilig</b>           | Das erledige ich sofort:<br><i>Morgenroutine<br/>Brotbox füllen<br/>Tim in den Kindergarten<br/>bringen</i> | Das mache ich nicht selbst:<br><i>Tim auch mal von der<br/>Oma in den Kindergarten<br/>bringen lassen.</i> |
| <b>nicht<br/>eilig</b> | Das erledige ich später:<br><i>Wäsche waschen<br/>Oma anrufen<br/>Rechnung bezahlen</i>                     | Das mache ich nicht /<br>das mache ich im Urlaub:<br><i>Fenster putzen</i>                                 |

7. Aufgabe: „N“ steht für: Nachkontrolle.



a) Beantworten Sie die Fragen.



b) Überlegen Sie: Ist die ALPEN-Methode etwas für Sie?



# Ernährung und Bewegung

1. Aufgabe: Es gibt Lebensmittel, die bei Stress helfen.

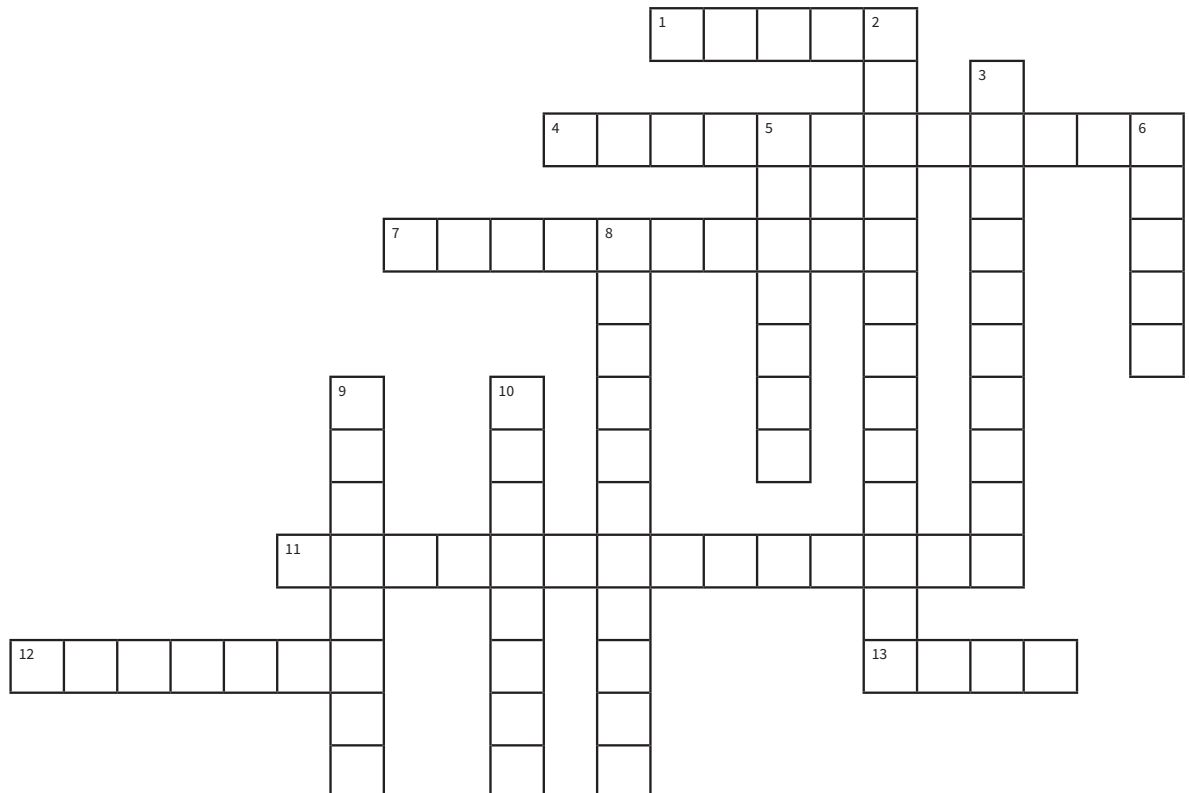


Lösen Sie das Kreuzworträtsel.



Nutzen Sie dafür die Erklärungen und die Bilder.

Achtung: Die Umlaute Ä, Ö und Ü werden auch so geschrieben.



| von links nach rechts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | von oben nach unten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.</b> Beugt ebenso wie Joghurt und Quark Nervosität vor. Sie enthält nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern auch B-Vitamine und natürliche Phospholipide. Ein Müsli ist deshalb ein gutes Frühstück vor einem stressreichen Tag!</p>  <p><b>4.</b> Sie kann man z. B. frühstücken. Sie liefern Magnesium, Eisen und B-Vitamine. Deshalb schützen sie besonders vor den negativen Folgen von Stress.</p>  <p><b>7.</b> Sollte man abwechselnd am besten täglich trinken: Baldrian, Johanniskraut, Orangenblüten, Pfefferminz und Lindenblüten sind am besten für die Entspannung.</p>  <p><b>11.</b> Auch sie helfen gegen Stress: Aprikosen, Äpfel, Datteln und Feigen enthalten Magnesium, Kalium, B-Vitamine und Flavonoide. Das macht Herz und Nerven stark.</p>  | <p><b>2.</b> Ihr hoher Kalziumgehalt hilft gegen Ängste. Sie haben auch viel Magnesium und helfen deshalb, entspannt zu bleiben. Zu ihnen gehören zum Beispiel Bohnen, Erbsen und Linsen.</p>  <p><b>3.</b> Mit viel Kakao ist sie dunkel und beruhigt.</p>  <p><b>5.</b> Er hat roh und gekocht viel Vitamin C und Kalium. Manche nenne ihn auch Blaukraut.</p>  <p><b>6.</b> Das sind viele B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium und Kalium zum Knacken. B-Vitamine stärken die Konzentration; Kalium sorgt für einen ruhigen Puls auch bei Stress.</p>  <p><b>8.</b> Schützt die Nerven genauso wie ein Gläschen Rotwein. Mit reichlich Wasser verdünnt, deckt er den Flüssigkeitsbedarf auf gesunde Weise.</p>  |

| von links nach rechts                                                                                                                                                                                                                                                          | von oben nach unten                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>12.</b> Sie sind gelbe, krumme "Magnesiumbomben". Magnesium stärkt die Nerven. Wenn man zu wenig Magnesium hat, schläft man schlecht.</p>                                               | <p><b>9.</b> Sie liefern viel Vitamin C. Das macht die Leber stark und die Nerven fit.</p>                                 |
| <p><b>13.</b> Sie sind die beste Medizin gegen Stress. So sind sie z. B. eine natürliche Quelle für Vitamin B12: Dieses Vitamin schützt Herz und Nerven, macht ruhig und konzentrierter.</p>  | <p><b>10.</b> Er ist wirksam gegen Folgen von Stress, weil er viel Kalium erhält. Er ist mit dem Blumenkohl verwandt.</p>  |

**2. Aufgabe:** Bewegung hält gesund und schützt vor Erkrankungen, die durch Stress entstehen können.



- a) Lesen Sie zuerst die Aufgaben zum Text.  
Kreuzen Sie die Lösungen an, die Sie vielleicht schon kennen.

**Das Fremdwort für „körperlich“ ist ...**

☐ physisch.

☐ psychisch.

☐ aktiv.

**Sport hat den Effekt, dass ...**

☐ die Körpertemperatur sinkt.

☐ Fettreserven aufgebaut werden.

☐ Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin) abgebaut werden.

### **Regelmäßige Bewegung ...**

- ☐ beugt depressiven Stimmungen vor.
- ☐ verliert im Alter an Bedeutung.
- ☐ führt zu Diabetes Typ 2.

### **Glückshormone ...**

- ☐ werden nur von entspannten Menschen produziert.
- ☐ werden auch bei aktiver Arbeit produziert.
- ☐ sind schlecht für die Konzentration.

### **Bewegung gegen Stress ...**

- ☐ hilft nur, wenn man den ganzen Tag sitzt.
- ☐ hat nur Auswirkung auf den Körper.
- ☐ kann man im Alltag unterbringen.



**b) Lesen Sie nun den Text.**

**c) Überprüfen Sie noch einmal Ihre Antworten.**

**d) Markieren Sie die Textstellen, die Ihre Antworten begründen.**

Körperliche Aktivität ist sehr gut für die Verbesserung der körperlichen (= physischen) und psychischen Gesundheit. Wer sich an 5 Tagen in der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv bewegt, verringert sein Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle. Die tägliche sportliche Bewegung sollte mindestens so anstrengen, dass man intensiver atmet und leicht schwitzt.

Durch Sport werden Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) abgebaut.

Regelmäßige Bewegung hilft auch, wenn man ängstlich, unsicher, traurig oder gestresst ist. Bewegung und Aktivität sind der beste Schutz gegen depressive Stimmungen und Stress. Außerdem können sich aktive Menschen besser entspannen.

Auch wenn man aktiv arbeitet, produziert der Körper Glückshormone. Glückshormone helfen, sich besser zu konzentrieren, zu lernen und mit Kollegen zusammenzuarbeiten.

Egal, ob Sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Ein paar Dehnübungen helfen, Ihren Körper und Ihren Kopf zu entspannen. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und bringen Sie diese im Alltag unter.

**3. Aufgabe: Wie könnte man mehr Bewegung in den Alltag einbauen?**



a) Sprechen Sie darüber.



b) Schreiben Sie Ihre Ideen in die Sprechblasen.

**4. Aufgabe: Es gibt Bewegungsübungen, die Körper und Geist beruhigen.**



a) Welche kennen Sie schon?  
Schreiben Sie Ihre Vorschläge auf die Linien.



b) Was wissen Sie über Yoga, Qi Gong und Tai Chi?  
Sammeln Sie Informationen  
über diese 3 Bewegungs- und Entspannungstechniken.

c) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse.  
Welche Technik würden Sie am liebsten ausprobieren? Warum?



# Ernährung und Bewegung

## 1. Aufgabe: Es gibt Lebensmittel, die bei Stress helfen.



Lösen Sie das Kreuzworträtsel. Nutzen Sie dafür die Erklärungen und die Bilder.  
**Achtung:** Die Umlaute Ä, Ö und Ü werden auch so geschrieben.

### Lösung:

1. Milch | 2. Hülsenfrüchte | 3. Schokolade | 4. Haferflocken | 5. Rotkohl | 6. Nüsse |  
7. Kräutertee | 8. Traubensaft | 9. Zitronen | 10. Brokkoli | 11. Trockenfrüchte |  
12. Bananen | 13. Eier

## 2. Aufgabe: Bewegung hält gesund und schützt vor Erkrankungen, die durch Stress entstehen können.



a) Lesen Sie zuerst die Aufgaben zum Text. Kreuzen Sie die Lösungen an, die Sie vielleicht schon kennen.

b) Lesen Sie nun den Text.

c) Überprüfen Sie noch einmal Ihre Antworten.

d) Markieren Sie die Textstellen, die Ihre Antworten begründen.

### Lösung zu a):

- Das Fremdwort für „körperlich“ ist physisch.
- Sport hat den Effekt, dass Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin) abgebaut werden.
- Regelmäßige Bewegung beugt depressiven Stimmungen vor.
- Glückshormone werden auch bei aktiver Arbeit produziert.
- Bewegung gegen Stress kann man im Alltag unterbringen.

### Lösung zu d):

Körperliche Aktivität ist sehr gut für die Verbesserung der körperlichen (= physischen) und psychischen Gesundheit.

Wer sich an 5 Tagen in der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv bewegt, verringert sein Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle.

Die tägliche sportliche Bewegung sollte mindestens so anstrengen, dass man intensiver atmet und leicht schwitzt.

Durch Sport werden Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) abgebaut.

Regelmäßige Bewegung hilft auch, wenn man ängstlich, unsicher, traurig oder gestresst ist. Bewegung und Aktivität sind der beste Schutz gegen depressive Stimmungen und Stress. Außerdem können sich aktive Menschen besser entspannen.

Auch wenn man aktiv arbeitet, produziert der Körper Glückshormone. Glückshormone helfen, sich besser zu konzentrieren, zu lernen und mit Kollegen zusammen zu arbeiten.

Egal, ob sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Ein paar Dehnübungen helfen, Ihren Körper und Ihren Kopf zu entspannen. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und bringen Sie diese im Alltag unter.

### 3. Aufgabe: Wie könnte man mehr Bewegung in den Alltag einbauen?



a) Sprechen Sie darüber.



b) Schreiben Sie Ihre Ideen in die Sprechblasen.

#### Lösungsvorschlag:

- Ein Stück vom Arbeitsweg zu Fuß gehen.
- Mit dem Rad zur Arbeit/zum Einkaufen fahren.
- In einem Verein/einer Mannschaft Sport treiben.
- Die Treppe benutzen, nicht mit dem Aufzug fahren.
- In der Mittagspause Dehnungsübungen machen.

#### 4. Aufgabe: Es gibt Bewegungsübungen, die Körper und Geist beruhigen.



- a) Welche kennen Sie schon? Schreiben Sie Ihre Vorschläge auf die Linien.
- b) Was wissen Sie über Yoga, Qi Gong und Tai Chi? Sammeln Sie Informationen über diese 3 Bewegungs- und Entspannungstechniken.
- c) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse. Welche Technik würden Sie am liebsten ausprobieren? Warum?

#### Durchführungshinweis:

Tragen Sie im Plenum das Wissen über Entspannungs- oder Bewegungsübungen zusammen, das schon da ist.

Mit diesem Thema haben gerade Pflegekräfte keine Berührungsängste, sehr oft haben Sie eigene Erfahrungen gesammelt. Sie können vielleicht auch das Internet nutzen, um die Teilnehmenden recherchieren zu lassen. Diese Aufgabe lässt sich als Gruppenarbeit für eine Art Vortragsübung nutzen.

Geben Sie einer Gruppe die Aufgabe, das Thema „Yoga“ so zu bearbeiten, dass sie es in der nächsten Stunde (oder nächsten Woche) den anderen Teilnehmenden vortragen können. Besprechen Sie miteinander, wie ein kurzer Beitrag/Vortrag aussehen könnte.

Einer anderen Gruppe geben Sie das Thema „Qi Gong“ – und einer dritten das Thema „Thai Chi“. Zum Schluss können Sie mit den Teilnehmenden über die Inhalte sprechen: Was haben diese Bewegungs- und Entspannungstechniken gemeinsam? Was unterscheidet sie?

#### Lösungsvorschlag:

Yoga stammt aus Indien und besteht aus geistigen und körperlichen Übungen. Die verschiedenen Haltungen nennt man Asanas.

Die Atemübungen heißen Pranayamas.

Hatha-Yoga verbindet Asanas mit bewusster Atmung (Pranayama).

Das Ziel war ursprünglich die spirituelle Erleuchtung durch Meditation.

Leben in Yoga bedeutet, dass sich der Mensch seiner Verantwortung gegenüber seinem Leben bewusst ist.

Qigong kommt aus China und ist die Fähigkeit, mit der eigenen Lebenskraft umzugehen.

Das Qi steht für „Vitalität“.

Gong bedeutet „Können“.

Qigong umschließt Übungen zur Atmung, Bewegung, Selbstmassage und Konzentration.

Qigong dient der allgemeinen Gesundheit, kann aber auch gezielt auf eine Krankheit angewendet werden.

Tai Chi ist eine Kampfkunst aus China.

Tai Chi wird auch Schattenboxen genannt.

Tai Chi besteht aus einer festen Abfolge von eher langsamen und fließenden Bewegungen.

Durch das „Halten“ von Körperpositionen wird die Muskulatur gestärkt und das Gleichgewicht trainiert.

Die Konzentration auf Bewegungsabläufe beruhigt.

### Auswertungshinweis:

Das ist nur eine kleine Auswahl körperlicher Bewegungsmethoden, die Körper, Seele und Geist entspannen sollen. Allen aber ist gemein, den Menschen in seine eigene Bewusstheit zu führen, bewusst zu atmen, bewusst körperliche Bewegungen wahrzunehmen – und bewusst den Körper zu entspannen. Wesentliches Augenmerk wird hier auf das Wort „bewusst“ gelegt – denn es beinhaltet tatsächlich den Schlüssel aus der Stressfalle.

# Resilienz und Entspannung

1. Aufgabe: Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft.  
Es ist die Fähigkeit, in belastenden Situationen gesund zu bleiben.



- a) Sehen Sie sich das Bild an.  
Was könnte das Bild mit Resilienz zu tun haben?





**b) Kann man Resilienz lernen?**

Lesen Sie die 7 Schlüssel der Resilienz von Dr. Jutta Heller.

**c) Ordnen Sie die Erklärungen den Fachbegriffen zu.  
Schreiben Sie dazu die Nummern der Erklärungen  
in die Kästchen vor die Fachbegriffe.**

**d) Sprechen Sie über die 7 Schlüssel.**

**Die 7 Schlüssel der Resilienz**

- 1** annehmen, was ist
- 2** darauf vertrauen, dass es besser wird
- 3** davon überzeugt sein, Aufgaben bewältigen zu können
- 4** Verantwortung übernehmen statt, einen Schuldigen zu suchen
- 5** Kontakte pflegen und sich Hilfe holen
- 6** aktiv werden und sich auf die Lösung, nicht auf das Problem konzentrieren
- 7** das Leben planen und sich Ziele setzen

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Optimismus           |
| <input type="checkbox"/> | Eigenverantwortung   |
| <input type="checkbox"/> | Netzwerkorientierung |
| <input type="checkbox"/> | Akzeptanz            |
| <input type="checkbox"/> | Zukunftsorientierung |
| <input type="checkbox"/> | Selbstwirksamkeit    |
| <input type="checkbox"/> | Lösungsorientierung  |





2. Aufgabe: Zur Ruhe kommen und sich einen Moment sammeln,  
das ist für viele Menschen Zeitverschwendung.



Aber ist es das wirklich?

Probieren Sie es aus:

- a) Bitte nehmen Sie sich Zeit! Das ist heute IHRE Lerneinheit.
- b) Schaffen Sie sich eine Umgebung, in der Sie zur Ruhe kommen.
- c) Legen Sie sich gemütlich hin.  
Sie brauchen nichts zu tun.  
Hören Sie einfach zu und genießen Sie diese Zeit für sich.







# Resilienz und Entspannung

1. Aufgabe: Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft. Es ist die Fähigkeit, in belastenden Situationen gesund zu bleiben.



- a) Sehen Sie sich das Bild an. Was könnte das Bild mit Resilienz zu tun haben?
- b) Kann man Resilienz lernen? Lesen Sie die 7 Schlüssel der Resilienz von Dr. Jutta Heller.
- c) Ordnen Sie die Erklärungen den Fachbegriffen zu. Schreiben Sie dazu die Nummern der Erklärungen in die Kästchen vor die Fachbegriffe.
- d) Sprechen Sie über die 7 Schlüssel.

## Durchführungshinweis:

Besprechen Sie die Zeichnung und mögliche Deutungen im Plenum. Geben Sie weitere Informationen zum Resilienz-Begriff (siehe Auswertungshinweis).

## Auswertungshinweis:

Resilienz ist ein Begriff aus der Psychologie. Damit ist die Fähigkeit gemeint, trotz Belastungen gesund zu bleiben, aber auch Krisen oder traumatische Erfahrungen durchstehen zu können und unter Umständen, daran zu wachsen. Das ist dann möglich, wenn eine Krankheit oder ein Unfall auch als Chance wahrgenommen wird. Menschen mit Resilienz, mit Widerstandskraft, sind aber auch bei geringeren Problemen (z. B. bei privatem oder beruflichem Stress, unerwarteten Veränderungen) besser befähigt, mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Schlüsselfaktoren für Resilienz erwirbt man schon in der Kindheit. Für Menschen, bei denen die hierfür notwendigen Bedingungen (emotionale Bindungen, positive Erfahrungen von Akzeptanz, Respekt und Unterstützung) in der Kindheit nicht gegeben waren, ist die Entwicklung von Resilienz auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich. Die 7 Schlüsselfaktoren der Resilienz können dazu gezielt trainiert werden.

## Lösung zu c):

2: Optimismus | 4: Eigenverantwortung | 5: Netzwerkorientierung | 1: Akzeptanz | 7: Zukunftsorientierung | 3: Selbstwirksamkeit | 6: Lösungsorientierung

2. Aufgabe: Zur Ruhe kommen und sich einen Moment sammeln, das ist für viele Menschen Zeitverschwendung. Aber ist es das wirklich? Probieren Sie es aus:



- a) Bitte nehmen Sie sich Zeit! Das ist heute IHRE Lerneinheit.
- b) Schaffen Sie sich eine Umgebung, in der Sie zur Ruhe kommen.
- c) Legen Sie sich gemütlich hin. Sie brauchen nichts zu tun. Hören Sie einfach zu und genießen Sie diese Zeit für sich.

### Durchführungshinweis:

Planen Sie diese Übung vorausschauend zum Abschluss des Moduls „Stress“ in Ihren Lehrplan ein. Schon einige Tage vorher sollten Sie die Teilnehmer auf diese Lerneinheit vorbereiten und sie bitten, in gemütlicher Kleidung zu erscheinen und sich warme Socken mitzubringen, vielleicht auch eine Yogamatte oder eine Decke.

Um wirklich Ruhe zu gewährleisten, bitten Sie die Teilnehmenden die Mobiltelefone und andere technische Geräte auszuschalten und außer Reichweite zu legen – am besten sogar in einen anderen Raum zu bringen.

Um zur Ruhe zu kommen und eine erholsame „Meditationsreise“ durchzuführen, sind der Raum und die Gestaltung des Ortes nicht unwesentlich. Schließlich soll er für die Dauer der Entspannung ein Kraft-Ort werden und mit dazu beitragen, dass sich alle wohl fühlen. Dazu können Sie als Kursleiterin oder Kursleiter mit einer liebevollen Gestaltung des Meditationsortes beitragen. Der Raum sollte gut belüftet und wohltemperiert sein. Manche Menschen mögen auch den Einsatz von leichten Düften oder Räucherwerk, wie z. B. weißer Salbei. Fragen Sie aber vorher nach, ob Allergien bestehen und der Einsatz von Düften etc. erwünscht ist. Wenn in dem gewählten Meditationstext eine sinnliche Wahrnehmung vorkommt (Riechen Sie den Sommer, Herbst, Regen ... usw.?) – dann setzen Sie bitte keinen zusätzlichen Reiz durch Aromen und Düfte.

Materialvorschläge: Kerze(n), Steine, Blüten, Blumen, Bild, Tuch/ Tücher, Aromen/ Räucherwerk (nicht zu intensiv, sollten aus natürlichen Essenzen bestehen) etc. Erklären Sie den Teilnehmenden, wie sie einen Meditationsort gestalten und welche Haltungen Sie bei der Meditation einnehmen können. Hilfreich ist es auch die verschiedenen Haltungen vorzuführen. Teilen Sie ggf. folgendes Merkblatt aus:

### Gestaltung eines Meditations-Ortes:

Weniger ist mehr: Halten Sie den Platz, an dem Sie meditieren, schlicht. Der Ort soll zum Entspannen beitragen und nicht durch zu viele Reize ablenken. Eine Kerze, ein Blumenstrauß, ein buntes Tuch oder ein mitgebrachter Stein können aber zu einer positiven Atmosphäre beitragen. Ihnen sind dabei keine Grenzen gesetzt, aber Alle sollen sich an dem Ort wohl fühlen.

### Haltungen:



Am häufigsten wird der **gerade aufrechte Sitz** (Schneidersitz) zur Durchführung einer Meditation beschrieben. Der aufrechte Oberkörper erleichtert das Atmen in die tiefere Bauchregion.



Der Sitz sollte aber vor allen Dingen bequem sein. Daher kann man sich auch **auf ein Yogakissen oder auf eine Decke setzen**.



Man kann sich auch **auf den Rücken legen**. Das hilft, um den Geist vom Körper und seinen Beschwerden abzulenken. Wenn man die Sorge hat einzuschlafen, kann man auch im Schneidersitz liegen.

Der folgende Meditationstext sollte von den Teilnehmenden im Liegen gehört werden. Wenn die Teilnehmenden ihre Liegeposition gefunden haben, geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit sich einzufinden.

Die Handflächen liegen entweder nach oben Richtung Himmel oder nach unten zur Erde gerichtet. Der eine sucht den freien Orbit, der andere wünscht sich Erdung – der eine möchte seine Beine in gerader Haltung, der andere nicht. Jeder so, wie er mag. Alles ist richtig – und jeder ist richtig.

Sie können leise Meditationsmusik laufen lassen. Angebote gibt es im Netz genug (z. B. Reiki-Musik). Suchen Sie, als Kursleitende/r, sich bitte vorher aus, mit welcher Musik Sie die Meditation durchführen wollen.

Es gibt verschiedene Atemübungen, die helfen, in einen meditativen Zustand zu kommen – diese aber sollten mit einer/m ausgebildeten Yogalehrenden oder Atemtrainer(in) eingeübt werden.

Für den Einstieg soll eine tiefe ruhige Atmung angestrebt werden.

Erklären Sie noch, wo der Solarplexus zu finden ist.

Nun folgen Sie der geführten Meditation:

Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung. Lesen Sie langsam und mit Aufmerksamkeit (machen Sie nach jedem Ansatz eine kurze Pause).

**1**

Du befindest Dich an einem ruhigen und friedlichen Ort  
Schließe nun die Augen.  
Du liegst bequem auf dem Rücken.  
Die Arme liegen seitlich neben Deinem Körper.  
Sie sind leicht gebeugt.  
Die Beine liegen gerade hüftbreit auseinander.  
Lass die Füße locker auseinanderfallen.

(ca. 1 Minute Pause)

2

Atme nun gleichmäßig und ruhig tief in die Lungen und in den Bauch.

Spüre, wie sich Deine Bauchdecke hebt und wieder senkt. ...

Du atmest ein ... und wieder aus ...

ein ... und wieder aus ...

Ganz in Deinem sanften eigenen Rhythmus.

Ganz bei Dir ...

Mit jedem Ausatmen entspannst du deine Muskeln immer mehr.

Alle Anspannung fließt aus deinem Körper ...

3

Du bist vollkommen ruhig und entspannt.

Eine wohltuende Wärme fließt in Deinen rechten Arm. ...

Dann in deinen linken Arm ...

Eine wohltuende Wärme fließt in Dein rechtes Bein. ...

in das linke Bein ...

Dein Körper ist angenehm warm ...

Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

...

Gedanken kommen und gehen. Sie sind ohne Bedeutung und ziehen vorbei ...

Schau Sie Dir kurz an ... dann lass sie ziehen.

...

Das ist jetzt der Moment, in dem Dein Körper den ganzen Lärm des Tages einfach loslässt ...

und Du spürst, wie etwas in Dir weicher wird – freier ...

...

Stell Dir vor, dass jede Zelle deines Körpers den Stress von heute loslässt ...

von der letzten Woche loslässt ... des letzten Jahres ... und darüber hinaus.

Was vorbei ist – ist vorbei.

...

Atme tief aus ... Und tief in den Bauch wieder ein ...  
Atme nun in deinem Rhythmus sanft weiter ...  
Gib Dir die Erlaubnis, gar nichts Besonderes zu erwarten.  
Sondern genieße Dein Bewusst-Sein ...  
Dein Bewusstsein weiß, was Du jetzt brauchst. Lass es einfach  
zu ...  
Entspann Dich in die Stille ...  
...  
In Dir gibt es einen Raum, der ganz weit ist ...  
In diesen Raum kannst Du Dich beim Ausatmen ausweiten ...  
Folge nach Innen ...  
Dein Geist öffnet sich immer weiter für einen wohltuenden  
Zustand ...  
Dein Unterbewusstsein kann signalisieren, dass es zuhört, –  
dass Du bereit bist.  
Du bist jetzt ganz ...  
bei Dir ...

4

Konzentriere Dich nun auf deinen Solarplexus – Dein Herzzent-  
rum – in der Mitte deiner Brust ...  
Atme sanft und tief hinein ...  
Es kann sein, dass die Stelle sich dadurch wärmer anfühlt ...  
Lass das zu. Spüre es. Genieße es ...  
...  
Stell Dir vor, dass dein Herzzentrum in einer Farbe strahlt – ...  
Vielleicht kannst Du vor Deinem inneren Auge eine Farbe wahr-  
nehmen ...  
Atme noch tiefer in dein Herz ...  
Und stell Dir vor, wie Du beim Ausatmen diesen uralten Kampf  
gegen Dich selbst gehen lässt, ...  
weil Du ihn nicht mehr brauchst.



Und wenn Du einatmest, ziehst Du ein starkes leuchtendes „Ja“  
in dein Herz ...

ein bedingungsloses „Ja“ ...

ein lebensbejahendes „Ja“ ...

Mit jedem Einatmen ziehst Du diese starke Energie mit ein.

Mit jedem Ausatmen verteilt sich diese Energie über Deinen  
Kreislauf in Deinem Körper ...

Jede Zelle empfängt diese Botschaft ...

Du kannst spüren, wie sie sich in Deinem Körper verbreitet ...

als Kribbeln ... oder Wärme ...

als Wohlgefühl oder als eine spürbare Energie.

...

Fühle jetzt, wie Dein ganzer Körper vom Scheitelpunkt bis in Dei-  
ne Zehen

spürbar für Dich ist ...

Vertrau Dir, dass es gut ist, ...

wie es jetzt gerade ist ...

In diesem Moment ...

In diesem Augenblick ...

Jetzt ... Hier ...

Bist Du ganz und vollkommen ... – ...

Lass Dir in dieser Vollkommenheit Zeit ... – ...

Bleib in dieser Achtsamkeit für Dich und spüre Deinen Atem.

...

(Ruhe geben, wenn jemand einschlafen sollte, dann lassen Sie  
ihn schlafen, denn es ist genau das, was er in diesem Augenblick  
braucht)

...

5

Nun wird es Zeit, ganz langsam ...  
und sanft ...  
mit jedem Atemzug wieder in die Gegenwart emporzutauchen ...  
Komm zurück in Deinen Körper ...  
Spüre deine Füße ... Deine Beine ... das linke Bein ... das rechte Bein ...  
Spüre Deine Arme ... den linken Arm ... den rechten Arm ...  
Atme in Deinen unteren Bauch ... den unteren Rücken ...  
Atme in den oberen Bauch ... in Deine Flanken ...  
Atme in den Brustkorb ... in den rechten Arm ... bis in die rechte Hand ... Finger ...  
in den linken Arm ... Hand ... Finger ...  
Nimm einen tiefen Atemzug über den Hals ... die Schilddrüse ...  
in den Kopf hinein.  
Fülle Deinen Kopf mit wohltuender Energie ...  
Strecke Dich sanft ...  
Komm bewusst an, da wo Du bist ...  
Genieße den Moment, hole Dir einen tiefen Atemzug und seufze,  
wenn Du das möchtest ...  
Nun öffne Deine Augen und lass ihnen Zeit, sich wieder zu orientieren ...  
Lass die Energie und das „Ja“ noch ein bisschen nachhallen in Dir ...  
und nimm diese gewonnene Kraft mit in den Tag.  
Namaste – Danke



## 7. Projektbeteiligte

Die Lehr- und Lernmaterialien und Hintergrundinformationen der INA-Pflege-Toolbox 2 entstanden in einem interdisziplinären Team aus Pädagog\*innen der Beruflichen Bildung, Germanist\*innen sowie Pflegepraktiker\*innen und Pflegedozent\*innen.

Wissenschaftliche und studentische Mitarbeitende der Humboldt-Universität zu Berlin,  
Abteilung Wirtschaftspädagogik, INA-Pflege 2:

Kirsten Althaus M. A.

PD Dr. Steffi Badel

Antonia Burkhardt B. Sc.

Aneli Hüttner B. Sc., B. A.

Dipl. Soz. Annika Löbsin

Manjiri Palicha M. A.

Tanja Posselt M Sc.

Patrick Richter M. Ed.

Dr. Regina Ryssel

Lea Schüle M. A.

Christine Seuß M. A.

Daniel Srock B. A.,

Diana Stuckatz M. A.

### Freie Autor\*innen:

Dipl. Mineral. Barbara Büchtemann

Dipl. Päd. Bianca Cuadras

Fernanda Cury Cabral M. A.

Dipl.-Pflegepäd. Oliver Ludwig

Sabine Massloff M. A.,

Antje Nehring M. Sc.

Dipl.-Pflegepäd. Mathias Stock

Dipl. Psy. Annegret Wild

### Kooperationspartner:

BTB Bildungszentrum GmbH, Berlin

Berufsfachschule Paulo Freire im Zentrum Überleben, Berlin

com berlin languages sprachakademie, Berlin

## 8. Feedback



Sie setzen die INA-Pflege-Toolboxen 1 und 2 in Ihrem Unterricht ein und/oder nutzen die Publikationen zur grundbildungsbezogenen Weiterbildung? Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen.

**Vielen Dank im Voraus!**



## 9. Kontakt

### **Humboldt-Universität zu Berlin**

Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät

Institut für Erziehungswissenschaften

Lehrstuhl Wirtschaftspädagogik Projekt INA-Pflege 2

PD Dr. Steffi Badel (Projektleiterin)

Post: Unter den Linden 6

10099 Berlin

Sitz: Geschwister-Scholl-Straße 7

10117 Berlin

Fon 030 2093 66880

Fax 030 2093 4165

[steffi.badel@hu-berlin.de](mailto:steffi.badel@hu-berlin.de)

[ina-pflege.ewi@hu-berlin.de](mailto:ina-pflege.ewi@hu-berlin.de)

[www.ina-pflege.hu-berlin.de](http://www.ina-pflege.hu-berlin.de)

### **Herausgeber**

Steffi Badel

Humboldt-Universität zu Berlin

Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät

Institut für Erziehungswissenschaften

Abteilung Wirtschaftspädagogik

Projekt INA-Pflege 2

Unter den Linden 6

10099 Berlin

ISBN: 978-3-86004-342-4

