

Materialpaket zur Beschäftigung für Menschen mit Demenz
Fachstelle Demenz

Bewegung

Hält fit und gesund



Fachstelle Demenz

Friedrichstraße 11
52351 Düren
Tel.: 02421 9676 14

Daniela Groß

Stiftsherrenstraße 7
52428 Jülich
Tel.: 02461 99793 14



www.caritas-dueren.de

Bewegung - hält fit und gesund

Kennen Sie die Situation, dass Sie morgens wach werden und das Gefühl haben erstmal Ihre Knochen und Muskulatur durch ausgiebiges Recken und Strecken und Bewegen in die richtige Position bringen müssen. Und wenn Sie dies getan haben geht es Ihnen gleich viel besser. Bewegung spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Mangelnde Bewegung hat Auswirkungen auf Muskelkraft, Gleichgewicht und Ausdauer. Das Einkaufen wird beschwerlicher, sie sind schnell aus der Puste und die Gefahr für Unfälle steigt, insbesondere für Stürze. Dies führt häufig zu Unsicherheit und Ängstlichkeit. Was wiederum dazu führt, dass sich weniger bewegt wird. Denn Stürze wollen vermieden werden.

Gerade Menschen mit Demenz sind oft schwer zu motivieren. Hier gilt es, dass jeder Schritt, jedes Recken und Strecken zählen. Stellen sie das Getränkeglas einmal absichtlich einige Zentimeter weiter auf den Tisch, damit der Erkrankte sich danach strecken muss. Vielleicht kann das Glas auch noch selbstständig aus dem Oberschrank geholt werden. Nach dem Frühstück können die Brötchenkrümel vom Tisch gepustet werden, dazu muss man den Oberkörper beugen und das Pusten „belüftet die Lunge“. Es gibt unzählige Situationen am Tag, in denen sie solche kleinsten Bewegungen und Bewegungsabläufe in den Alltag integrieren können. Diese summieren sich über den Tag. Seien sie kreativ. Ich bin sicher Ihnen fallen viele Dinge ein.

Hier haben wir Ihnen einige gezielte Übungen zum Nachmachen zusammengestellt. Wir möchten sie darauf hinweisen, dass es sich hierbei nicht um ein gezieltes Übungsprogramm handelt. Dazu finden sie verschiedene Programme und Anleitungen im Internet. Wir möchten mit wenig Aufwand ein bisschen Abwechslung und Schwung in ihren Alltag bringen und damit das Wohlbefinden fördern.

Bitte achten Sie auf:

- eine sichere Umgebung
- sicherer Stand des Stuhls
- ausreichend Platz
- den Menschen mit Demenz die Übungen nicht allein durchführen lassen
- bei auftretenden Schmerzen die Übung sofort unterbrechen

Sicherheit muss immer die oberste Priorität haben.

Manchmal ist weniger auch mehr. Einen Bewegungsmuffel einmal täglich 30 Minuten Bewegung zu „verordnen“ kann durchaus auf Widerstand treffen. Vielleicht tasten sie sich langsam ran und mehrere Einheiten mit nur wenigen Minuten über den Tag verteilt sind besser als keine Bewegung.

Noch einige kleine Vorbereitungen und schon kann es losgehen:

- Stellen Sie etwas zu trinken bereit
- Die Bewegungen langsam durchführen.
Fangen sie mit 2 Durchgängen mit je 10 Wiederholungen an.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht und gerade
- Achten sie auf eine gleichmäßige Atmung
- Musik kann die Motivation steigern!



Hüftkreisen

Stellen sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Die Knie sind leicht angewinkelt.

Ihre Hände stützen Sie auf die Hüften.

Jetzt kreisen sie Ihre Hüften in beide Richtungen



Blick über die Schulter

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Die Knie sind leicht angewinkelt.

Ihre Hände stützen sie auf die Hüften. Die Füße bleiben fest am Boden. Mit dem Oberkörper und Hüfte drehen Sie sich nach hinten und werfen einen Blick über die Schulter.

Abwechselnd nach links und rechts.



Auf einem Bein stehen

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position. Die Füße stehen nebeneinander. Ein Bein strecken Sie so lange wie möglich leicht nach hinten weg und balancieren auf dem anderen Bein. Maximal 30 Sekunden. Dann wechseln Sie das Bein. Haben Sie Probleme mit dem Gleichgewicht, nehmen Sie einen Stuhl zur Hilfe, indem Sie sich am Stuhlrücken festhalten. Bitte auf den sicheren Stand des Stuhls achten.



Ausfallschritt vor und zurück

Stellen Sie sich in aufrechter Position seitlich neben einen Stuhl und halten sich mit der zum Stuhl zugewandten Hand an der Lehne fest. Jetzt machen Sie mit dem zum Stuhl abgewandten Bein einen Ausfallschritt nach hinten und wieder zurück. Nach 10 Wiederholungen setzen Sie dasselbe Bein jetzt nach vorne für ebenfalls 10 Wiederholungen. Jetzt die Seite wechseln und Übungen mit dem anderen Bein wiederholen.



Übungen mit dem Luftballon/Schaumstoffball oder anderen geeigneten Gegenständen

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Die Knie sind leicht angewinkelt. Wenn Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben setzen Sie sich für diese Übungen auf einen Stuhl.

Jetzt werfen Sie den Luftballon/Schaumstoffball oder einen anderen geeigneten Gegenstand in die Luft und fangen ihn wieder auf.

Nach 10 Wiederholungen werfen sie den Gegenstand von der linken in die rechte Hand und wieder zurück.

Den Gegenstand auf der geöffneten Handfläche, bei seitlich ausgestreckten Armen, balancieren ohne das er runterfällt. Höchstens 30 Sekunden.

Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ihnen fallen sicherlich noch einige Variationen für Übungen ein.



Übungen mit dem Handtuch

Stellen Sie sich in aufrechter Haltung seitlich neben einen Stuhl. Die Knie sind leicht angewinkelt. Wenn Sie unsicher sind, halten Sie sich mit der dem Stuhl zugewandten Hand an der Lehne fest. Nehmen Sie ein Handtuch/Geschirrtuch in die vom Stuhl abgewandte Hand und schwingen dieses seitlich vom Körper vor und zurück.

Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.

Werfen Sie das Handtuch/Geschirrtuch von einer in die andere Hand

Heben Sie das Knie und geben das Handtuch unter dem Bein von einer in die andere Hand. Sind sie unsicher, setzen Sie sich für diese Übung auf den Stuhl.

Legen Sie das Handtuch vor sich auf den Boden und versuchen Sie es mit den Füßen hochzuheben. Auch diese Übung sollten Sie im Sitzen durchführen, wenn sie unsicher sind.



Knieheber

Stellen Sie sich in aufrechter Position etwas seitlich neben einen Stuhl und halten sich mit dem dem Stuhl zugewandten Hand an der Stuhllehne fest. Nun heben Sie das dem Stuhl abgewandten Bein so hoch wie es Ihnen möglich ist, maximal bis zu einem 90 Grad Winkel. Die Fußspitze ziehen Sie beim Heben des Beins nach oben. Nach 10 Wiederholungen das Bein wechseln. Wenn Ihnen Gewichtsmanschetten zur Verfügung stehen, können Sie diese oberhalb des Fußgelenkes anbringen. Maximal ein Gewicht von 1 Kilogramm.



Schulterstrecker

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Den Rücken lehnen Sie nicht an der Stuhllehne an. Halten Sie in jeder Hand eine Hantel (falls sie diese nicht haben ein Flasche Wasser in jede Hand, durch die Wassermenge können Sie das Gewicht variieren) und strecken die Arme auf Brusthöhe vor sich aus. Jetzt sie Arme langsam und gerade nach oben über den Kopf führen und anschließend wieder auf Brusthöhe absenken. Nach 10 Wiederholungen eine Pause einlegen und kräftig durchatmen.

Arme mit Gewichten angewinkelt vor der Brust halten und zur Seite bewegen. Dabei bleiben die Oberarme fest am Rumpf. Nach 10 Wiederholungen Pause einlegen und kräftig durchatmen.



Armstrecker

Setzen Sie sich in aufrechter Position auf die vordere Hälfte der Stuhlfläche. Der Rücken berührt nicht die Stuhllehne. Umfassen Sie die Stuhllehne so, dass sich Ihre Hände auf Höhe ihres Rumpfes befinden. Je nach Fitnesszustand stellen Sie Ihre Füße im 90 Grad Winkel oder etwas weiter nach vorne vor dem Stuhl ab. Nun stemmen Sie Ihren Körper mit den Armen nach oben und setzen sich langsam wieder hin. Nach 10 Wiederholungen eine Pause einlegen und kräftig durchatmen.



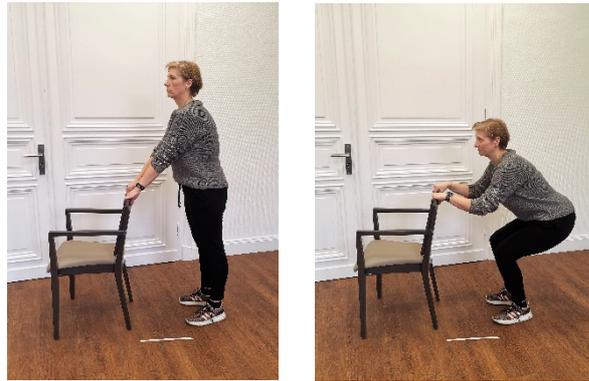
Flieger

Stellen Sie sich in aufrechter Position hinter einen Stuhl und halten sich mit beiden Händen an der Stuhllehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper entsprechend Ihres Fitnesszustandes nach vorne. Maximal in einem 45 Grad Winkel. Nun heben Sie ein Bein und strecken es nach hinten, ohne dabei das Knie zu beugen. Nach 10 Wiederholungen das Bein wechseln.



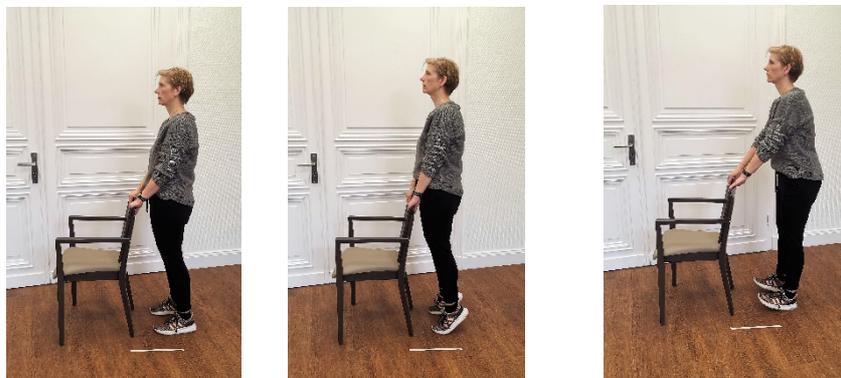
Kniebeugen

Stellen Sie sich in aufrechter Position hinter einen Stuhl und halten sich mit beiden Händen an der Stuhllehne fest. Die Füße stehen mindestens hüftbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Fußsohlen bleiben fest auf dem Boden. Jetzt schieben Sie ihr Gesäß nach hinten so als ob sie sich hinsetzen möchten. Maximal bis zu einem 90 Grad Winkel. Achten Sie darauf, dass ihre Knie nicht nach vorne geschoben werden, sondern über den Fußspitzen bleiben. Jetzt langsam wieder hochkommen.



Zehenstand

Stellen Sie sich in aufrechter Position hinter einen Stuhl. Halten sie sich mit beiden Händen an der Stuhllehne fest. Drücken Sie Ihren Körper hoch, sodass Sie auf den Zehen stehen. Jetzt langsam wieder absenken. Nach 10 Wiederholungen stellen Sie sich auf Ihre Fersen und ziehen die Zehen nach oben.



Materialpaket zur Beschäftigung für Menschen mit Demenz
Fachstelle Demenz

Sprichwörter raten

Eine Beschäftigung nicht nur für Menschen mit Demenz



Der Apfel

... fällt nicht weit vom Stamm

Fachstelle Demenz

Friedrichstraße 11
52351 Düren
Tel.: 02421 9676 14

Daniela Groß



Stiftsherrenstraße 7
52428 Jülich
Tel.: 02461 99793 14

Sprichwörter raten - Eine Beschäftigung nicht nur für demente Menschen

Menschen mit Demenz brauchen, noch mehr als andere Menschen, Erfolgserlebnisse und Bestätigung. Dazu eignet sich das Raten oder Vervollständigen von Sprichwörtern, Redensarten, Redewendungen und Lebensweisheiten ganz hervorragend.

Fast alle älteren Menschen können sich an viele Sprichwörter erinnern und haben Spaß daran, ein angefangenes Sprichwort zu vervollständigen. Sprichwörter sind im Langzeitgedächtnis verhaftet und können „abgerufen“ werden. Selbst bei fortgeschrittener Demenz funktioniert das Langzeitgedächtnis in diesem Bereich noch gut.

Manche Sprichwörter wecken Erinnerungen in den Menschen, über die dann in der Runde gesprochen werden kann. So nach und nach erzählt jeder ein kleines Erlebnis zu einem bestimmten Sprichwort.

Bei dem Spiel Sprichwörterraten gibt es verschiedene Variationen, das Spiel zu gestalten.

Man spricht ein Sprichwort an, beispielsweise mit; "Aller guten Dinge ..." und die Menschen mit Demenz vervollständigen mit den Worten "... sind drei". Die Schwierigkeitsstufe sollte den Fähigkeiten des Menschen mit Demenz angepasst werden. Bei einer beginnenden Demenz können Sie versuchen etwas schwerere Rätsel lösen.

Man kann bei den Menschen, die gerne gefordert werden und dies auch noch können beispielsweise die letzten Worte des Sprichwortes benennen; "sind drei" - und der Mensch mit Demenz ergänzen dann die ersten Worte des Sprichwortes "Aller guten Dinge".

Sprichwörterraten ist eine kurzweilige schöne Beschäftigung für Menschen mit Demenz, die auch bei fortgeschrittener Demenz gut durchgeführt werden kann.

Auf folgende Punkte sollte man bei der „Beschäftigung“ mit dementen Menschen achten:

- Sprechen auf Augenhöhe und stellen Sie Blickkontakt her.
- Sprechen Sie laut und deutlich in einfachen Sätzen.
- Reaktionen beobachten und bei Überforderung das Spiel/Situation sofort beenden.
- Immer wieder ermuntern und Anerkennung aussprechen.

Sprichwörter, Redewendungen und Lebensweisheiten

- Aller Anfang... ...ist schwer
- Aller guten Dinge... ...sind drei
- Alles hat... ...seine Zeit
- Alle Wege führen... ...nach Rom
- Alte Liebe... ...rostet nicht
- Alter schützt vor... ...Torheit nicht
- Aufgeschoben ist... ...nicht aufgehoben
- Auge um Auge,Zahn um Zahn
- Aus den Augen... ...aus dem Sinn
- Besser eine Stunde zu früh, ...
spät ...als eine Minute zu
- Besser ein Spatz in der Hand...
dem Dach ...als eine Taube auf
- Besser etwas... ...als nichts
- Besser spät... ...als nie
- Bier auf Wein, lass das sein, ...
ich dir ...Wein auf Bier, das rat
- Borgen... ...macht Sorgen
- Das Ei will klüger sein... ...als die Henne
- Das Ende krönt... ...das Werk
- Dem Glücklichen... ...schlägt keine Stunde
- Der Apfel fällt... ...nicht weit vom
Stamm
- Der Appetit kommt... ...beim Essen
- Der erste Schritt... ...ist der schwerste
- Der Klügere.... ...gibt nach
- Der Mensch denkt... ...Gott lenkt
- Der Schein... ...trügt
- Der Teufel ist nicht so
schwarz... ...wie man ihn malt
- Der Zweck... ...heiligt die Mittel

- Die Ausnahme... ...bestätigt die Regel
- Die Furcht... ...hat große Augen
- Dienst ist Dienst...
Schnaps ...und Schnaps ist
- Die Wände... ...haben Ohren
- Durch Schaden... ...wird man klug
- Eile... ...mit Weile
- Eine Hand... ...wäscht die andere
- Eine Schwalbe... ...macht noch keinen
Sommer
- Ende gut,alles gut
- Es ist nicht alles Gold... ...was glänzt
- Freunde erkennt... ...man in der Not
- Friede ernährt... ...Unfriede verzehrt
- Gegensätze... ...ziehen sich an
- Geist ist gut, ...
besser ...aber Verstand ist
- Geld... ...regiert die Welt
- Geld... ...stinkt nicht
- Hast du es eilig... ...so nimm dir Zeit
- Hunde die bellen... ...beißen nicht
- In der Kürze... ...liegt die Würze
- Jeder ist Herr... ...in seinem Haus
- Jeder ist seines... ...Glückes Schmied
- Jeder Topf... ...findet seinen Deckel
- Keine Flamme... ...ohne Rauch
- Keine Regel... ... ohne Ausnahme
- Kleider... ...machen Leute
- Lachen... ...ist gesund
- Langsam... ...aber sicher
- Man muss das Eisen schmieden ...solange es heiß ist
- Morgen, morgen nur nicht heute... ...sagen alle faulen
Leute
- Morgenstunde... ...hat Gold im Mund

- Nach dem Essen sollst du ruhen ...oder tausend Schritte tun
- Ohne Fleiß... ...kein Preis
- Ordnung... ...ist das halbe Leben
- Ordnung... ...muss sein
- Pünktlichkeit ist die... ...Höflichkeit der Könige
- Quäle nie ein Tier zum Scherz,denn es fühlt wie du den Schmerz
- Rache... ...ist süß
- Reden ist Silber... ...Schweigen ist Gold
- Scherben bringen.... ...Glück
- Schönheit vergeht,Tugend vergeht
- Spare in der Zeit,so hast du in der Not
- Steter Tropfen... ...höhlt den Stein
- Stille Wasser... ...sind tief
- Strafe... ...muss sein
- Übung... ...macht den Meister
- Viele Köche... ...verderben den Brei
- Was du heute kannst besorgen, ...dass verschiebe nicht auf morgen
- Was Hänschen nicht lernt... ...lernt Hans nimmermehr
- Was man nicht im Kopf hat,hat man in den Beinen
- Was sich liebt... ...das neckt sich
- Wer anderen eine Grube gräbt... ...fällt selbst hinein
- Wer A sagt... ...muss auch B sagen
- Wer den Pfennig nicht ehrt... ...ist des Thalers nicht wert
- Wer die Wahl hat... ...hat die Qual
- Wer schläft... ...der sündigt nicht
- Wer sich zuletzt freut,freut sich am Besten
- Wer zuletzt lacht,lacht am Besten

- Wie die Arbeit... ... so der Lohn
- Wie du mit... ...so ich dir
- Wie gewonnen... ...so zerronnen
- Wunder kommen zu denen,die an sie glauben
- Zeit... ...ist Geld

Materialpaket zur Beschäftigung für Menschen mit Demenz
Fachstelle Demenz

Ausmalbilder

Fördert Entspannung und Konzentration



Fachstelle Demenz

Friedrichstraße 11
52351 Düren
Tel.: 02421 9676 14

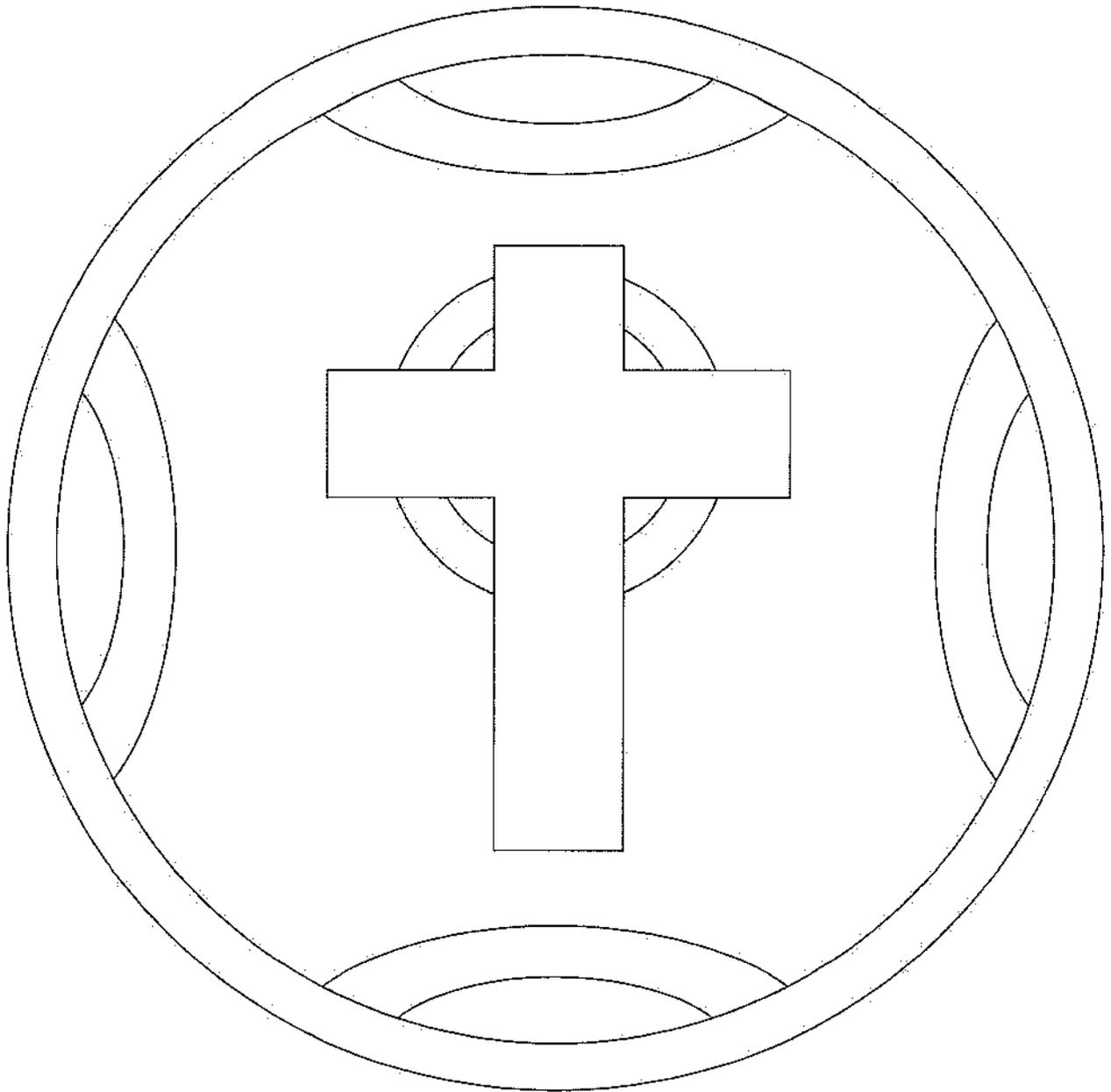
Daniela Groß

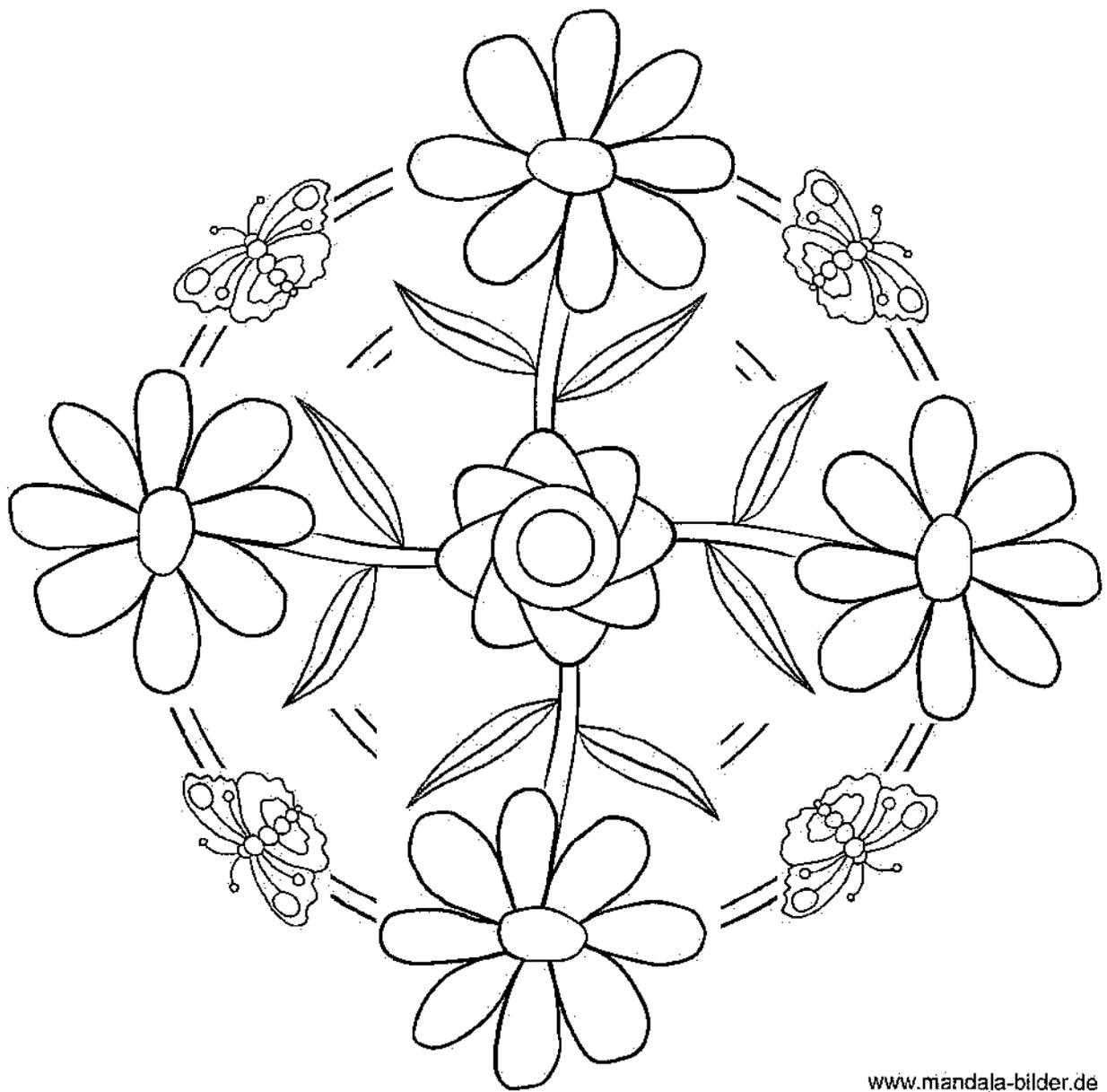


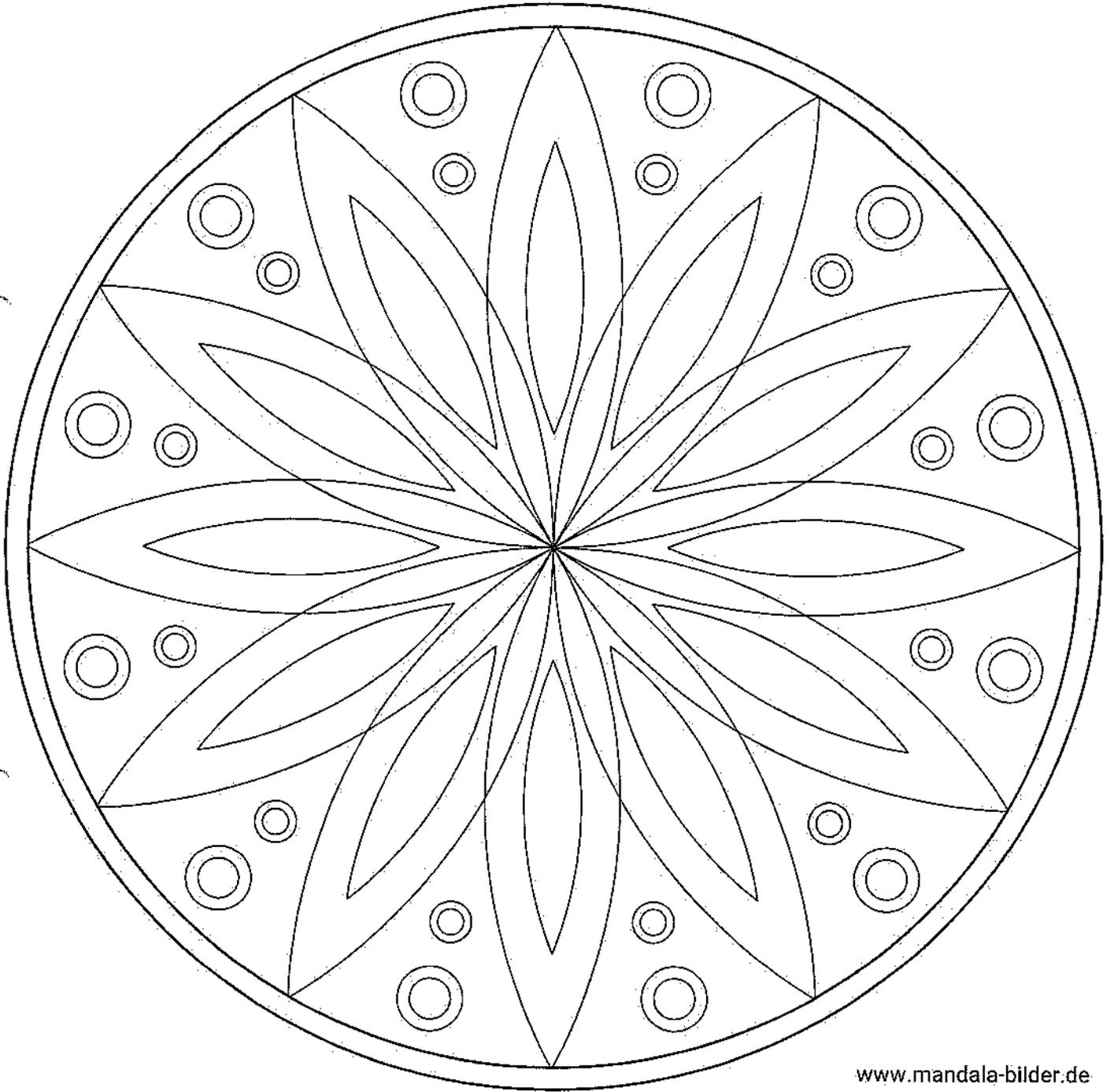
Stiftsherrenstraße 7
52428 Jülich
Tel.: 02461 99793 14

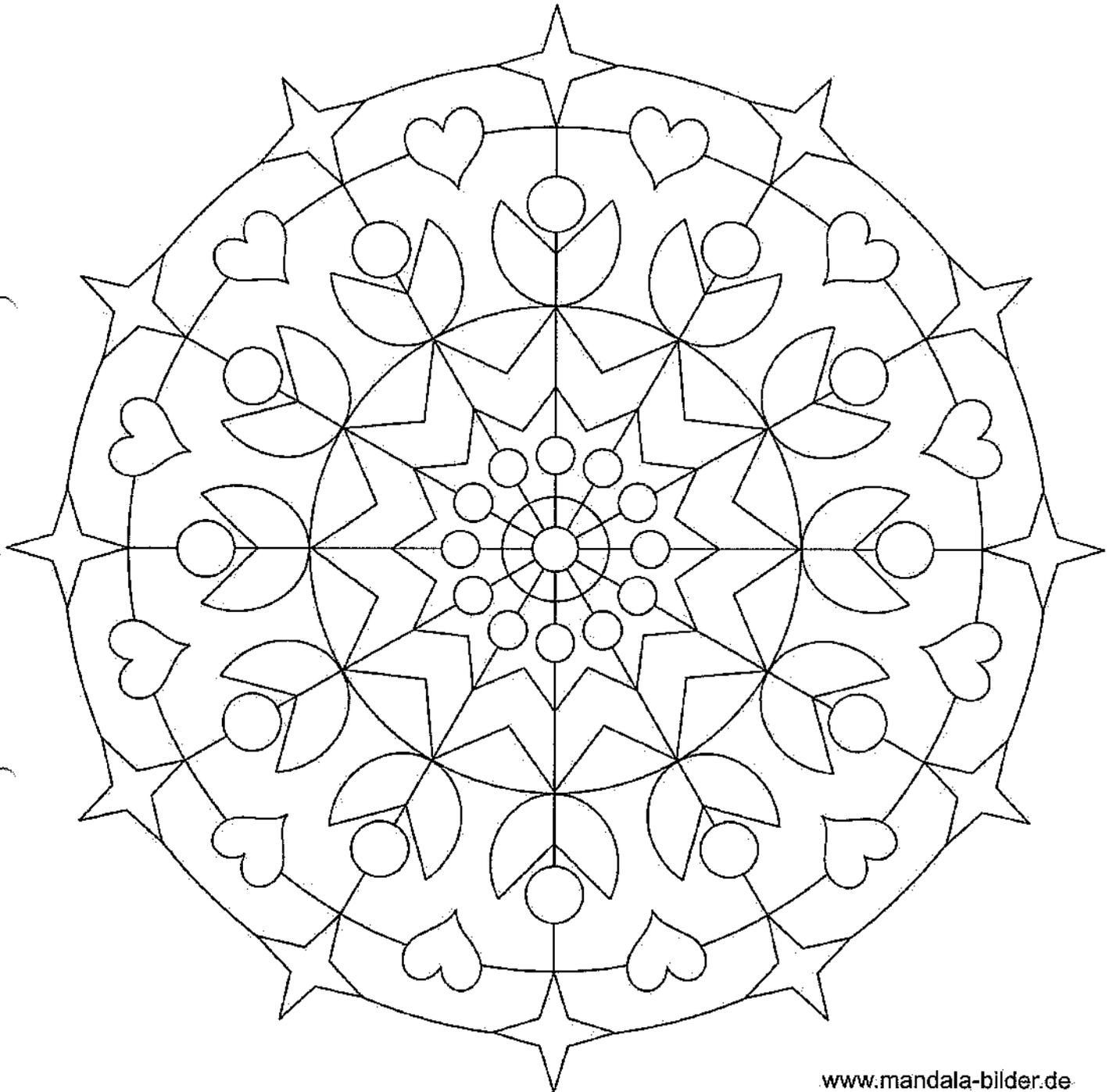
www.caritas-dueren.de

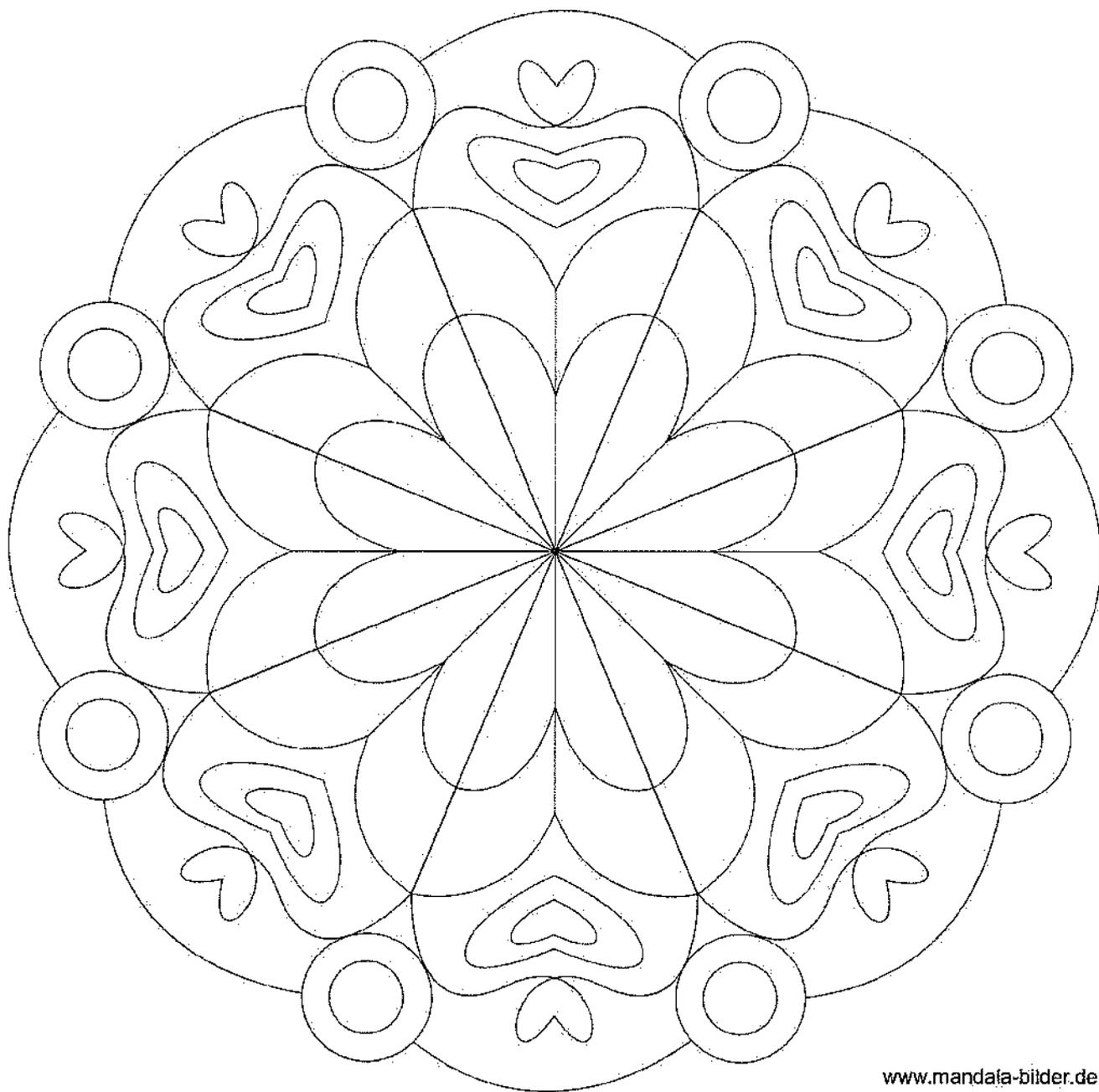


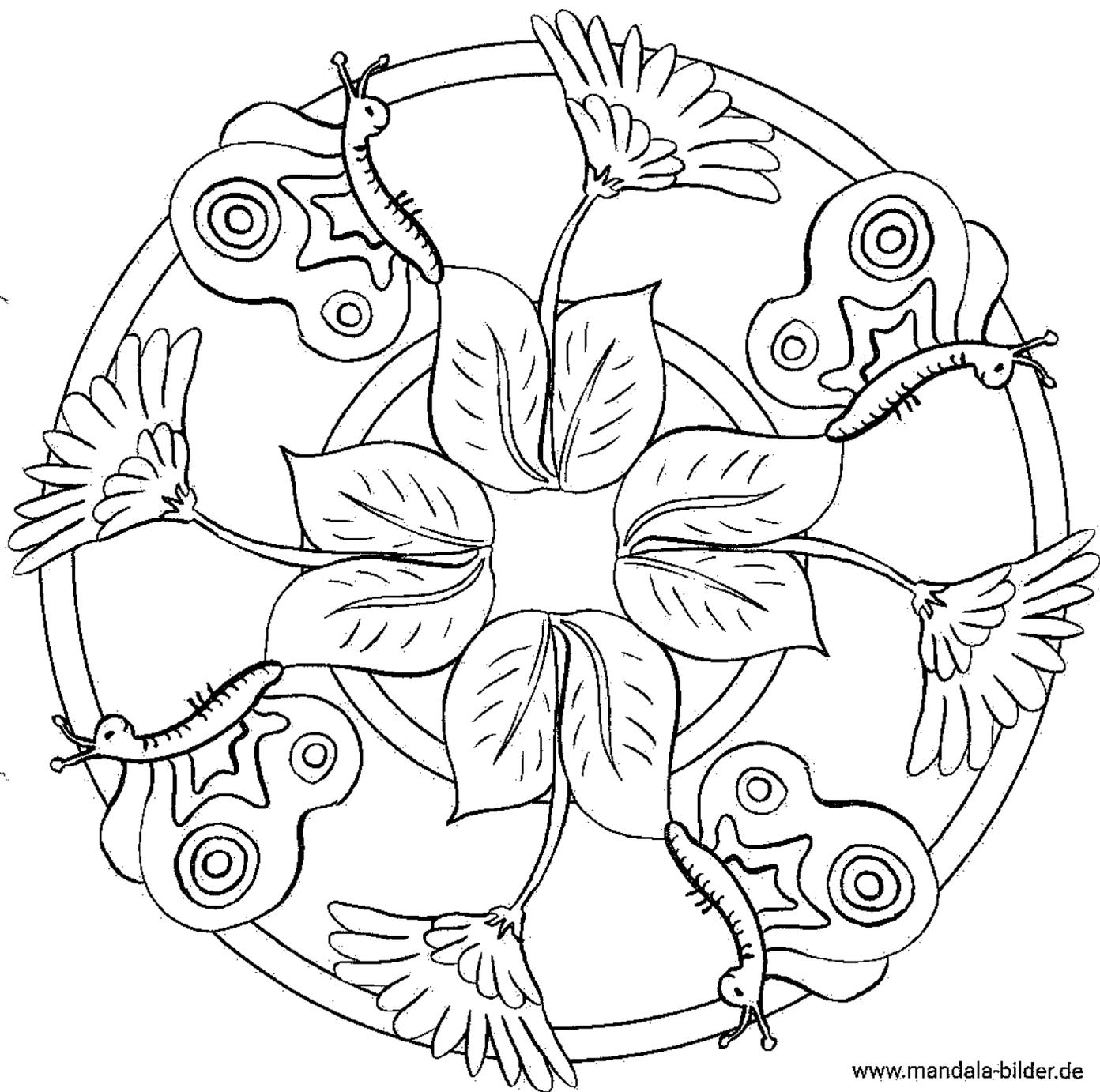


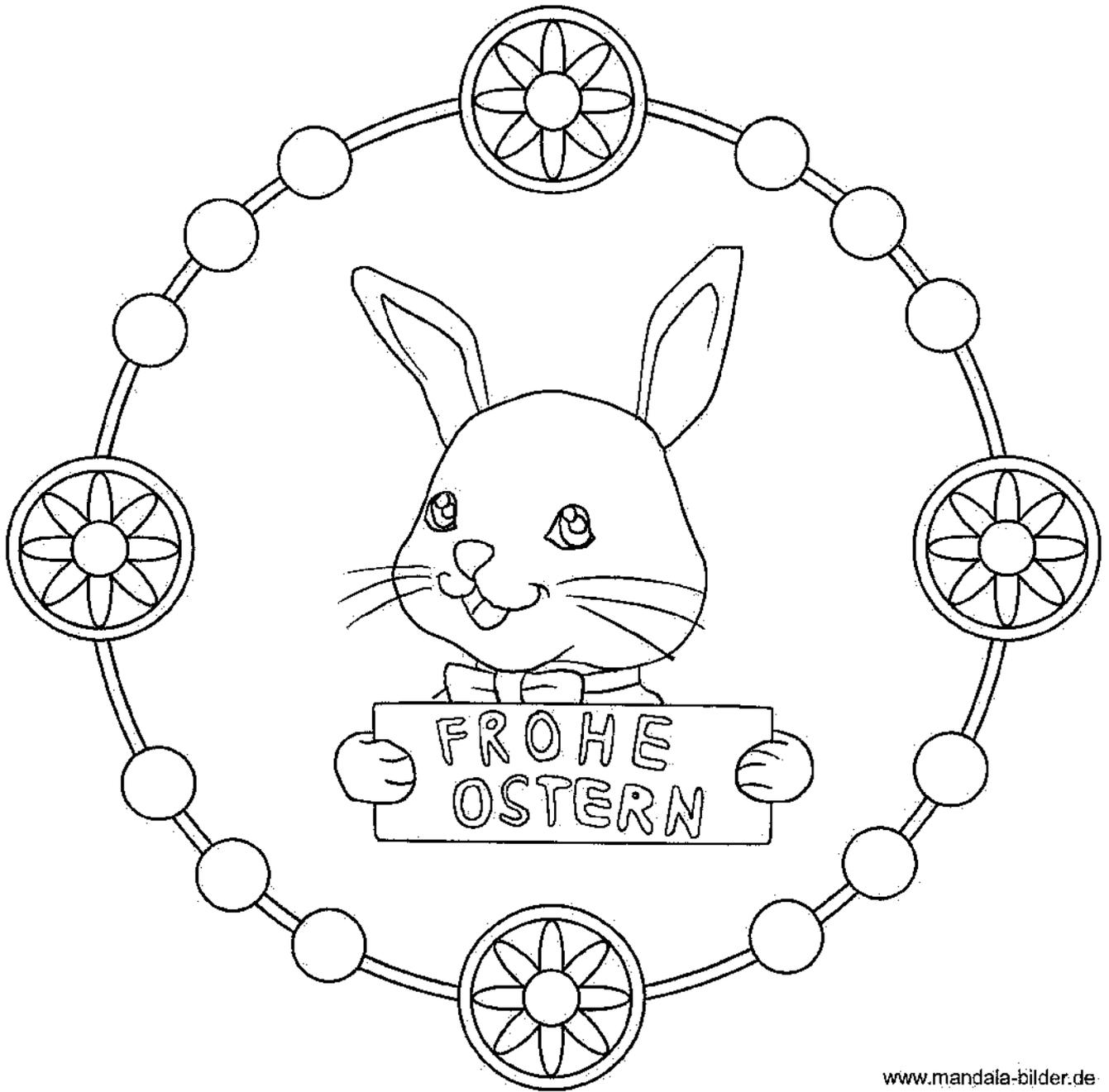


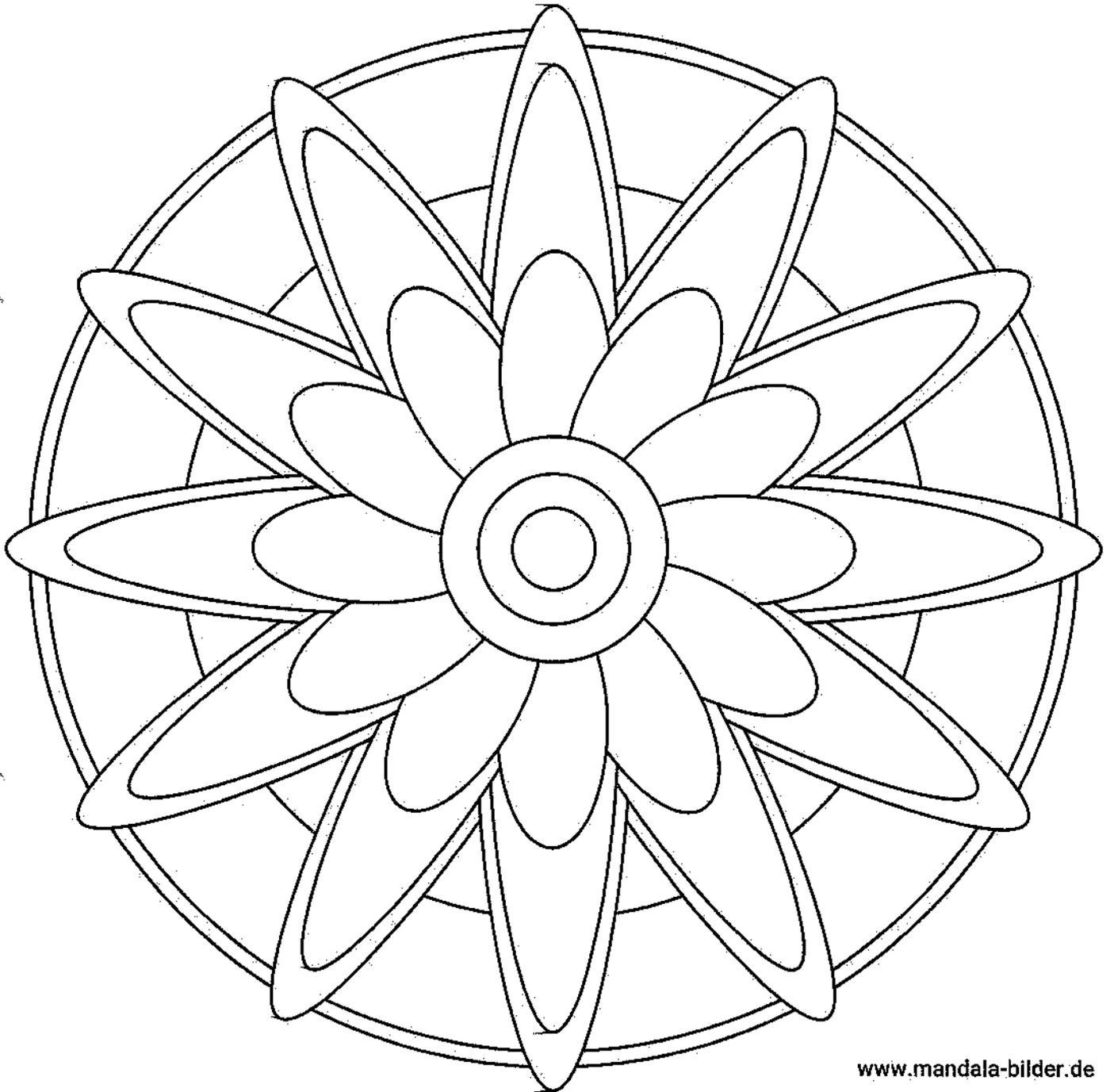


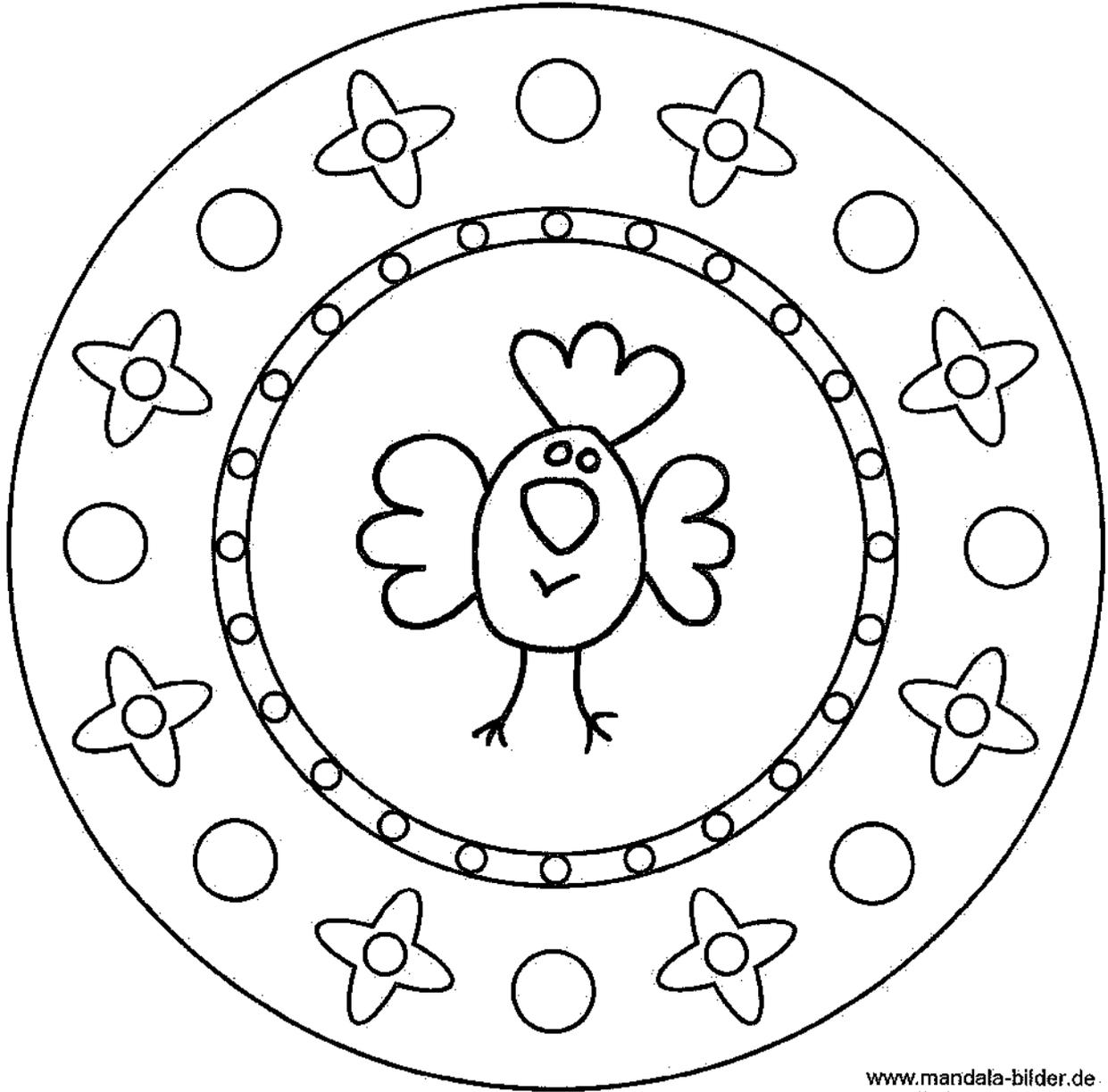












Materialpaket zur Beschäftigung für Menschen mit Demenz
Fachstelle Demenz

Singen

Beschwingt den Alltag – mit und ohne Demenz



Fachstelle Demenz

Friedrichstraße 11
52351 Düren
Tel.: 02421 9676 14

Daniela Groß

Stiftsherrenstraße 7
52428 Jülich
Tel.: 02461 99793 14



Kein schöner Land in dieser Zeit

Anton Wilhelm von Zuccalmaglio (1838)

Die Melodie von "Kein schöner Land" basiert auf eine Volksweise aus dem 18. Jahrhundert, die von Wilhelm von Zuccalmaglio bearbeitet und mit einem eigenen Text versehen 1840 veröffentlicht wurde. 1884 fand das Lied eine weite Verbreitung durch das Preußische Soldatenliederbuch und nach 1918 durch die Wandervogelbewegung. Heute ist "Kein schöner Land" eines der bekanntesten deutschen Volkslieder.

Anton Wilhelm von Zuccalmaglio (18. Jahrhundert)

The image shows a musical score for the song "Kein schöner Land in dieser Zeit". It consists of four staves of music in G major (one sharp) and 3/4 time. The melody is written in treble clef. The lyrics are written below the notes. Chord symbols (G, D, D7, Em, D7) are placed above the notes to indicate the harmonic accompaniment. The lyrics are: "1. Kein schöner Land in dieser Zeit, als hier das uns - re weit und breit, wo wir uns fin - den wohl un - ter Lin - den zur A - bend - zeit wo wir uns fin - den wohl un - ter Lin - den zur A - bend - zeit."

1. Kein schö-ner Land in die-ser Zeit, als hier das
uns - re weit und breit, wo wir uns fin - den wohl un - ter
Lin - den zur A - bend - zeit wo wir uns
fin - den wohl un - ter Lin - den zur A - bend - zeit.

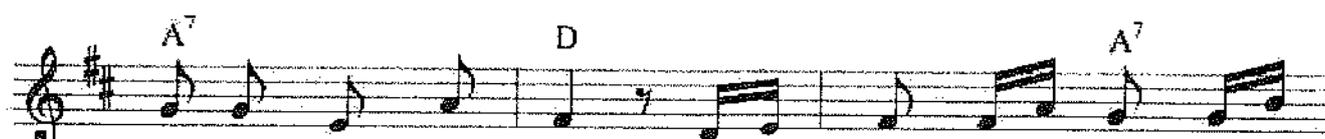
- 1 Kein schöner Land in dieser Zeit,
als hier das unsre weit und breit,
wo wir uns finden
wohl unter Linden
zur Abendzeit, Abendzeit.
- 2 Da haben wir so manche Stund'
gesessen wohl in froher Rund'
und taten singen;
die Lieder klingen
im Eichengrund.
- 3 Daß wir uns hier in diesem Tal
noch treffen so viel hundertmal,
Gott mag es schenken,
Gott mag es lenken,
er hat die Gnad'.
- 4 Nun, Brüder, eine gute Nacht;
der Herr im hohen Himmel wacht!
In seiner Güten
uns zu behüten
ist er bedacht.
- 5 Ihr Brüder wißt, was uns vereint,
eine andre Sonne hell uns scheint;
in ihr wir leben,
zu ihr wir streben
als die Gemeind'.

Muß i denn, muß i denn zum Städtele naus
Volkslied (um 1800/1824)

Volksweise (um 1800)



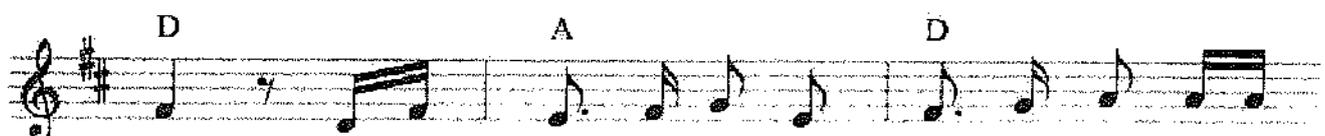
1. Muß i denn, muß i denn zum Städ-te-le naus, Städ-te-le naus, und...



du, mein Schatz, bleibst hier. Wenn i komm, wenn i komm, wenn i



wied - rum... komm, wied - rum komm, kehr i ein, mein Schatz, bei



dir. Kann i gleich net all - weil bei dir sein, han i



doch mein Freud an... dir, wenn i komm, wenn i komm, wenn i



wied - rum komm, wied - rum komm, kehr i ein, mein Schatz, bei dir.

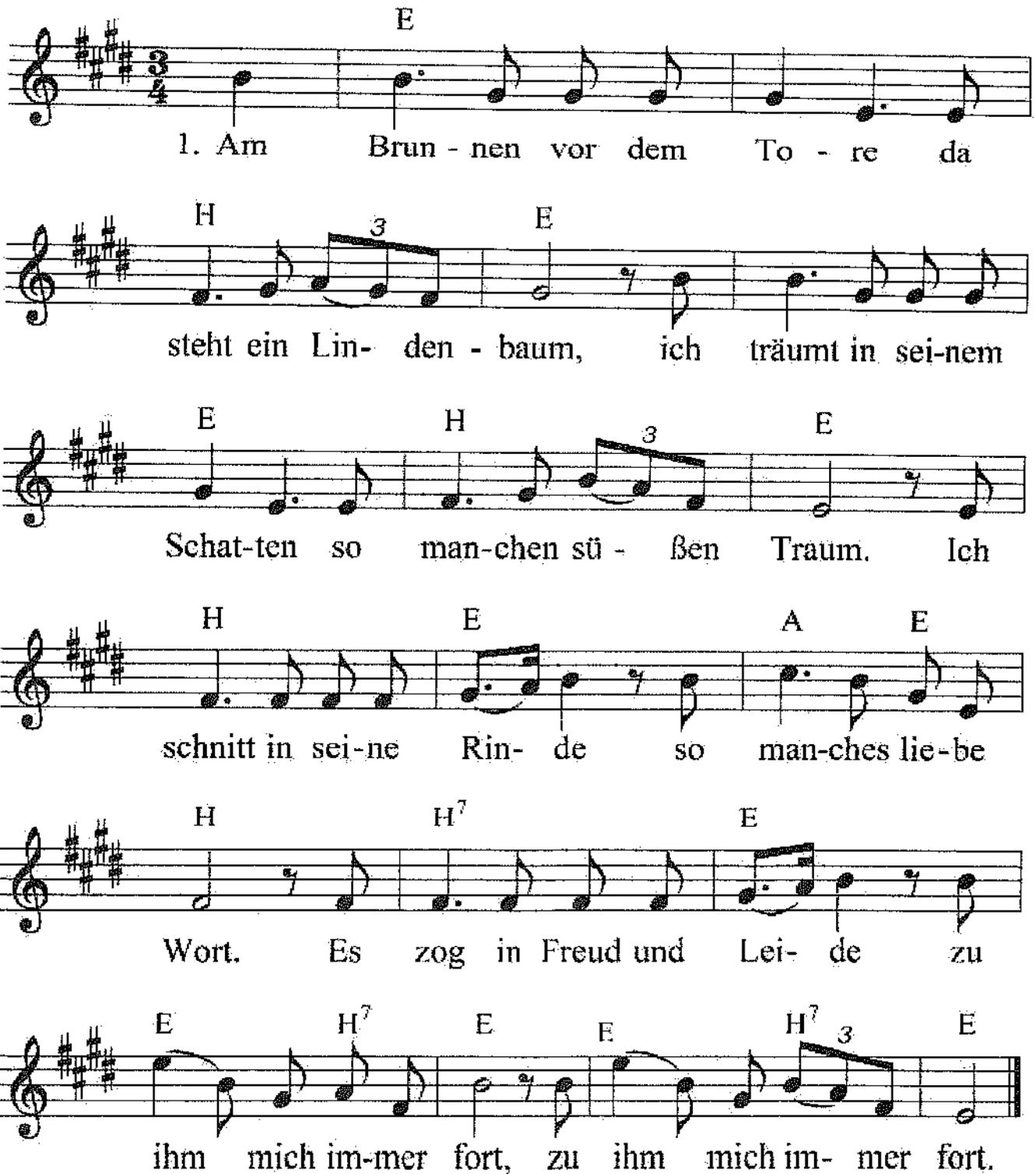
- 1 Muß i denn, muß i denn zum Städtele naus, Städtele naus,
und du, mein Schatz, bleibst hier.
Wenn i komm, wenn i komm, wenn i wiedrum komm, wiedrum komm,
kehr i ein, mein Schatz, bei dir.
Kann i gleich net allweil bei dir sein,
han i doch mein Freud an dir;
wenn i komm, wenn i komm, wenn i wiedrum komm, wiedrum komm,
kehr i ein, mein Schatz, bei dir.
- 2 Wie du weinst, wie du weinst, daß i wandre muß,
wie wenn d' Lieb jetzt wär vorbei!
Sind au drauß, sind au drauß der Mädele viel,
lieber Schatz, i bleib dir treu.
Denk du net, wenn i andre sieh,
no sei mein' Lieb vorbei;
sind au drauß, sind au drauß der Mädele viel,
lieber Schatz, i bleib dir treu.
- 3 Übers Jahr, übers Jahr, wenn mer Träuble schneid't,
stell i hier mir wiedrum ein;
bin i dann, bin i dann dein Schätzele noch,
so soll die Hochzeit sein.
Übers Jahr, do ist mein Zeit vorbei,
do g'hör i mein und dein,
bin i dann, bin i dann dein Schätzele noch,
so soll die Hochzeit sein.

Am Brunnen vor dem Tore

Wilhelm Müller (1822)

Das 1822 von Wilhelm Müller geschriebene Gedicht vertonte 1827 Franz Schubert. Doch erst die spätere volksliedhafte Bearbeitung durch Friedrich Silcher entfachte die große Begeisterung, die *Am Brunnen vor dem Tore* zu einem der bekanntesten und beliebtesten deutschen Volkslieder machte.

Franz Schubert (1827)



E

1. Am Brunnen vor dem Tore da

H 3 E

steht ein Lindenbaum, ich träumt in seinem

E H 3 E

Schatten so manchen süßen Traum. Ich

H E A E

schnitt in seine Rinde so manches liebe

H H⁷ E

Wort. Es zog in Freud und Leide zu

E H⁷ E E H⁷ 3 E

ihm mich immer fort, zu ihm mich immer fort.

- 1 Am Brunnen vor dem Tore da steht ein Lindenbaum,
ich träumt in seinem Schatten so manchen süßen Traum.
Ich schnitt in seine Rinde so manches liebe Wort,
Es zog in Freud und Leide zu ihm mich immerfort,
zu ihm mich immerfort;
- 2 Ich muß' auch heute wandern vorbei in tiefer Nacht,
da hab' ich noch im Dunkeln die Augen zugemacht.
Und seine Zweige rauschten, als riefen sie mir zu:
Komm her zu mir, Geselle, hier find'st du deine Ruh!
- 3 Die kalten Winde bliesen mir grad ins Angesicht,
der Hut flog mir vom Kopfe, ich wendete mich nicht.
Nun bin ich manche Stunde entfernt von jenem Ort,
und immer hör ich's rauschen: du fändest Ruhe dort!

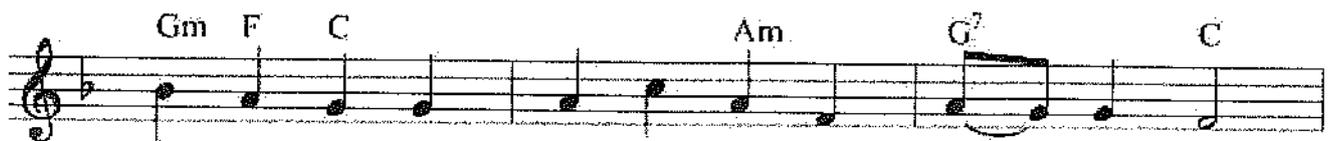
Auf, du junger Wandersmann

Volkslied

Volksweise



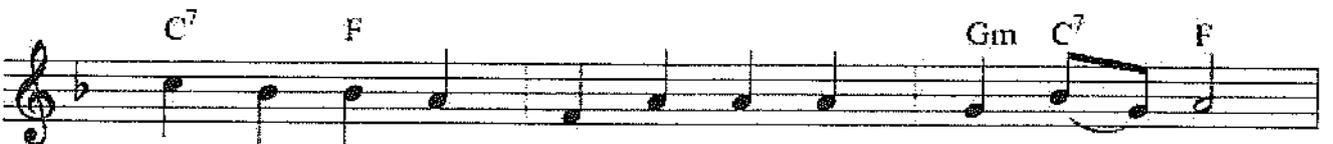
1. Auf, du jun - ger Wan - ders - mann, jet - zo kommt die



Zeit her - an, die Wan - der - zeit, die gibt uns Freud'!



Woll'n uns auf die Fahrt be - ge - ben, das ist un - ser



schön - stes Le - ben, gro - ße Was - ser, Berg und Tal



an - zu - schau - en ü - ber - all.

- 1 Auf, du junger Wandersmann,
jetzo kommt die Zeit heran,
die Wanderzeit,
die gibt uns Freud!
Woll'n uns auf die Fahrt begeben,
das ist unser schönstes Leben,
großes Wasser, Berg und Tal,
anschauen überall.
- 2 An dem schönen Donaufluß
findet man ja seine Lust
und seine Freud' auf grüner Heid',
wo die Vöglein lieblich singen
und die Hirschlein fröhlich springen,
dann kommt man vor eine Stadt,
wo man gute Arbeit hat.
- 3 Mancher hintern Ofen sitzt
und gar fein die Ohren spitzt,
kein' Stund' vors Haus ist kommen 'aus;
den soll man G'sell erkennen
oder gar als Meister nennen,
der noch nirgends ist gewest,
nur gesessen in sei'm Nest?
- 4 Mancher hat auf seiner Reis'
ausgestanden Müh' und Schweiß
und Not und Pein, das muß so seon;
trägt's Felleisen auf dem Rücken,
trägt es über tausend Brücken,
bis er kommt nach Innsbruck ein,
wo man trinkt Tiroler Wein.
- 5 Morgens, wenn der Tag angeht
und die Sonn' am Himmel steht
so herrlich rot wie Milch und Blut:
Auf, ihr Brüder, laßt uns reisen,
unser'm Herrgott Dank erweisen
für die fröhlich' Wanderzeit,
hier und in die Ewigkeit!

Hoch auf dem gelben Wagen

Rudolf Baumbach (1879)

Heinz Höhne (1922)

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of seven staves of music with German lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are: '1. Hoch auf dem gelben Wagen sitz ich beim Schwager vorn. Vorwärts die Rosse trauben, lustig schmettert das Horn. Berge, Täler und Auen, leuchtendes Ährengold, ich möchte in Ruhe gern schauen; aber der Wagen, der rollt.'

1. Hoch auf dem gelben Wagen
sitz ich beim Schwager vorn. Vorwärts die Rosse
trauben, lustig schmettert das Horn.
Berge, Täler und Auen,
leuchtendes Ährengold, ich
möchte in Ruhe gern schauen;
a - ber der Wagen, der rollt.

- 1 Hoch auf dem gelben Wagen
sitz ich beim Schwager vorn,
Vorwärts die Rosse traben,
lustig schmettert das Horn,
Berge Täler und Auen,
leuchtendes Ährengold,
ich möcht in Ruhe gern schauen;
aber der Wagen, der rollt.
- 2 Flöten hör ich und Geigen,
lustiges Baßgebrumm,
junges Volk im Reigen
tanzt um die Linde herum,
Wirbelnde Blätter im Winde,
es jauchzt und lacht und tollt,
ich bliebe so gern bei der Linde;
aber der Wagen, der rollt.
- 3 Postillion in der Schenke
füttert Rosse im Flug,
schäumendes Gerstengetränke
reicht uns der Wirt im Krug.
Hinter den Fensterscheiben
lacht ein Gesicht gar hold,
ich möchte so gerne noch bleiben,
aber der Wagen, der rollt.
- 4 Sitzt einmal ein Gerippe
hoch auf dem Wagen vorn,
hält statt der Peitsche die Hippe,
Stundenglas statt Horn.
Sag ich: Ade, nun, ihr Lieben,
die ihr nicht mitfahren wöllt,
ich wäre so gern noch geblieben,
aber der Wagen, der rollt.

Im Frühtau zu Berge

Gustav Schulten (1917)

Im Frühtau zu Berge ist die deutsche Version eines sehr bekannten schwedischen Wanderlied, dessen Melodie um 1900 nach einer traditionellen schwedischen Melodie verfasst wurde. In Deutschland erschien die erste Übersetzung 1917 in Robert Kothes Lautenlieder.

Volkswaise (19. Jahrhundert)

The musical score is written on a single treble clef staff in 2/4 time, with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The melody is simple and folk-like. Chord symbols E, H⁷, and A are placed above the staff to indicate accompaniment. The lyrics are written below the notes, with hyphens indicating syllables that span across notes. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

E H⁷

1. Im Früh-tau zu Ber-ge wir zieh'n, fal-le-

H⁷

ra, es grü-nen al-le Wäl-der, al-le

E A

Höh'n, fal-le - ra. Wir wan-dern oh-ne

E

Sor - gen sin - gend in den Mor - gen noch

H⁷ E

e - he im Ta - le die Häh - ne kräh'n.

- 1 Im Frühtau zu Berge wir ziehn, fallera,
es grünen alle Wälder, alle Höh'n, fallera.
Wir wandern ohne Sorgen
singend in den Morgen,
noch ehe im Tale die Hähne krähn.
- 2 Ihr alten und hochweisen Leut,
ihr denkt wohl, wir sind nicht gescheit?
Wer wollte aber singen,
wenn wir schon Grillen fingen
in dieser herrlichen r'rühlingszeit?
- 3 Werft ab alle Sorge und Qual
und wandert mit uns aus dem Tall
Wir sind hinaus gegangen,
den Sonnenschein zu fangen:
Kommt mit und versucht es auch selbst einmal!

Alle Vögel sind schon da

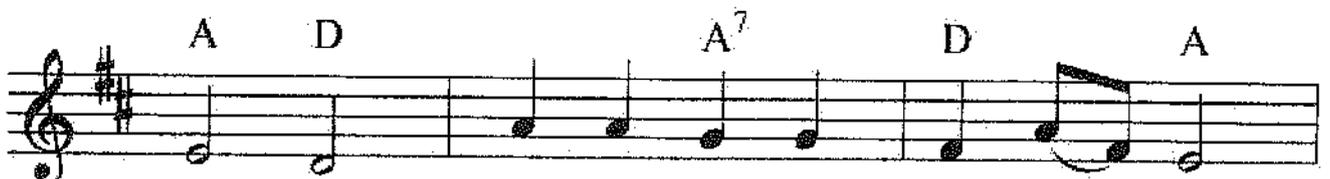
Hoffmann von Fallersleben (1847)

Alle Vögel sind schon da ist eines der bekanntesten deutschen Frühlings- und Kinderlieder. Verfasst hat es 1835 der Dichter, Schriftsteller und Germanist August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798–1874), von dem auch das Deutschlandlied (Lied der Deutschen) stammt.

Volkswaise (18. Jahrhundert)



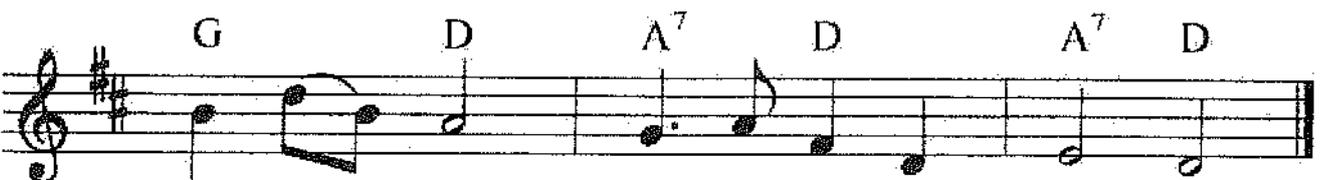
1. Al - le Vö - gel sind schon da, al - le Vö - gel,



al - le! Welch ein Sin - gen, Mu - si - zern,



Pfei - fen, Zwit - sern, Ti - ri - liern! Früh - ling will nun



ein - mar - schiern, kommt mit Sang und Schal - le.

- 1 Alle Vögel sind schon da, alle Vögel, alle!
Welch ein Singen, Musizieren,
Pfeifen, Zwitschern, Tirilieren!
Frühling will nun einmarschieren,
kommt mit Sang und Schalle.
- 2 Wie sie alle lustig sind, flink und froh sich regen!
Amsel, Drossel, Fink und Star
und die ganze Vogelschar
wünschen dir ein frohes Jahr,
lauter Heil und Segen.
- 3 Was sie uns verkünden nun, nehmen wir zur Herzen:
alle wolln wir lustig sein,
lustig wie die Vögelein,
hier und dort, feldaus, feldein,
springen, tanzen scherzen.

Der Mai ist gekommen

Emanuel Geibel (1841)

Emanuel Geibel schuf 1841 das Frühlingsgedicht "Der Mai ist gekommen", das 1842 von Justus Wilhelm Lyra nach einer alten Volksweise vertont wurde. Populär als Frühlings- und Wanderlied wurde es schon bald nach seiner Veröffentlichung im Jahr 1843.

Justus Wilhelm Lyra (1842)

D G G/D D Em4 3 A A7

1. Der Mai ist ge - kom - men, die Bäu - me schla - gen
Da blei - be wer Lust hat, mit Sor - gen zu

D A E

aus. } Wie die Wol - ken dort wan - dern am
Haus. }

E7 A A7 D D

himm - li - schen Zelt, so — steht auch mir der

G/D D Em4 3 A A7 D

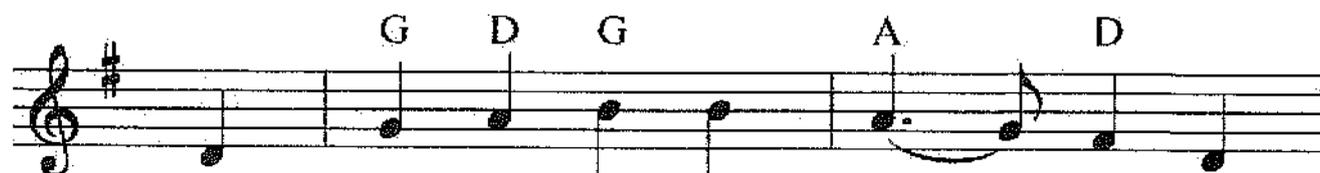
Sinn in die wei - te, wei - te Welt.

- 1 Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus.
Da bleibe wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus.
Wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in die Weite, weite Welt.
- 2 Herr Vater, Frau Mutter, daß Gott euch behüt!
Wer weiß, wo in der Ferne mein Glück mir noch blüht.
Es gibt so manche Straße, da nimmer ich marschiert;
es gibt so manchen Wein, den nimmer ich probiert.
- 3 Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal!
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all-
mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall.
- 4 Und abends im Städtchen, da kehrt' ich durstig ein:
Herr Wirt, mein Herr Wirt, eine Kanne blanken Wein!
Ergreife die Fiedel, du lustiger Spielmann du,
von meinem Schatz das Liedel, das sing' ich dazu.
- 5 Und find ich keine Herberg', so lieg' ich zur Nacht
wohl unter blauem Himmel, die Sterne halten Wacht.
Im Winde, die Linde, die rauscht mich ein gemach,
es küsset in der Früh' das Morgenrot mich wach.
- 6 O Wandern, o wandern, du freie Burschenlust!
Da wehet Gottes Odem so frisch in der Brust;
da singet und jauchzet das Herz zum Himmelszelt:
Wie bist du doch so schön, o du weite, weite Welt!

Nun will der Lenz uns grüßen

Der Ursprungstext zu diesem alten Reigenlied stammt aus dem 13. Jahrhundert von Neithardt von Reuental, der von Karl Ströse überarbeitet wurde. Die Melodie ist eine Volksweise in Anlehnung an das alte Geusenlied Wilhelm von Nassauen aus dem 17. Jahrhundert.

Volksweise



1. Nun will der Lenz uns grü - ßen, von
aus al - len Wie - sen sprie - ßen die



Mit - tag weht es lau; Draus wob die brau - ne
Blu - men rot und blau.



Hei - de sich ein Ge - wand gar fein und



lädt im Fest - tags - klei - de zum Mei - en - tan - ze ein.

1 Nun will der Lenz uns grüßen,
von Mittag weht es lau;
aus allen Wiesen sprießen,
die Blumen rot und blau.
Draus wob die braune Heide
sich ein Gewand gar fein
und lädt im Festagskleide
zum Maientanze ein.

2 Waldvöglein Lieder singen,
wie ihr sie nur begehrt.
Drum auf zum frohen Springen,
die Reis' ist Goldes wert!
Hej, unter grünen Linden,
da leuchten weiße Kleid!
Hejja, nun hat uns Kinden
ein End all Wintersleid.

Im schönsten Wiesengrunde

Wilhelm Ganzhorn (1853)

Wilhelm Ganzhorn schrieb das Gedicht *Das stille Tal* 1851. 1876 erschien es erstmals in der "Schwäbischen Lieder-Chronik" und besitzt im Original 13 Strophen, die zusammen ein schönes Gesamtbild ergeben. Üblicherweise werden jedoch nur die Strophen 1, 12 und 13 gesungen.

Volkswaise (um 1850)

1. Im schön-sten Wie-sen-grun-de ist
 mei-ner Hei-mat Haus; da zog ich man-che
 Stun-de ins Tal hin-aus. Dich, mein
 stil-les Tal, grüß' ich tau-send mal! Da
 zog ich man-che Stun-de ins Tal hin aus.

Chords: Es, B⁷, Es, As, Es, B, Es, Cm, Fm, As⁶, Es/B, B⁷, B, B⁹, Es, Es, Cm, Fm, As⁶, Es/B, B⁷, Es.

- 1 Im schönsten Wiesengrunde
 ist meiner Heimat Haus;
 da zog ich manche Stunde
 ins Tal hinaus.
 Dich, mein stilles Tal,
 grüß' ich tausendmal!
 Da zog ich manche Stunde
 ins Tal hinaus.

- 2 Wie Teppich reich gewoben,
Steht mir die Flur zur Schau;
O Wunderbild, und oben
Des Himmels Blau.
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
O Wunderbild, und oben
Des Himmels Blau.
- 3 Herab von sonn'ger Halde
Ein frischer Odem zieht;
Es klingt aus nahem Walde
Der Vögel Lied.
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Es klingt aus nahem Walde
Der Vögel Lied.
- 4 Die Blume winkt dem Schäfer
Mit Farbenpracht und Duft;
Den Falter und den Käfer
Zu Tisch sie ruft.
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Den Falter und den Käfer
Zu Tisch sie ruft.
- 5 Das Bächlein will beleben
Den heimlich trauten Ort;
Da kommt's durch Wiesen eben
Und murmelt fort.
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Da kommt's durch Wiesen eben
Und murmelt fort.
- 6 Das blanke Fischlein munter
Schwimmt auf und ab im Tanz;
Rings strahlen tausend Wunder
Im Sonnenglanz.
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Rings strahlen tausend Wunder
Im Sonnenglanz.
- 7 Wie schön der Knospen Springen,
Des Tau's Kristall im Licht!
Wollt ich es alles singen -
Ich könnt es nicht!
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Wollt ich es alles singen -
Ich könnt es nicht!
- 8 Kommt, kommt der Tisch der Gnaden
Winkt reichlich überall;
Kommt, all' seid ihr geladen
Ins stille Tal!
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Kommt, all' seid ihr geladen
Ins stille Tal!
- 9 Wie froh sind da die Gäste!
Da ist nicht Leid noch Klag';
Da wird zum Friedensfeste
Ein jeder Tag!

Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Da wird zum Friedensfeste
Ein jeder Tag!

- 10 Wie sieht das Aug so helle
Im Buche der Natur!
Der reinsten Freuden Quelle
Springt aus der Flur.
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Der reinsten Freuden Quelle
Springt aus der Flur.
- 11 Hier mag das Herz sich laben
Am ew'gen Festaltar;
Kommt, bringet Opfertgaben
Mit Jubel dar!
Dich mein stilles Tal
Grüß ich tausendmal!
Kommt, bringet Opfertgaben
Mit Jubel dar!
- 12 Müßt aus dem Tal ich scheiden,
Wo alles Lust und Klang,
Das wär mein herbstes Leiden,
Mein letzter Gang.
Dich, mein stilles Tal,
Grüß ich tausendmal!
Das wär mein herbstes Leiden,
Mein letzter Gang.
- 13 Sterb ich, in Tales Grunde
Will ich begraben sein,
Singt mir zur letzten Stunde
Beim Abendschein:
"Dir, o stilles Tal,
Gruß zum letztenmal!"
Singt mir zur letzten Stunde
Beim Abendschein.