



## Gisela Ritsch

Basale Therapien und ambulante Hilfen  
Bewegung, Berührung, Wahrnehmung, Zuwendung, Sinnenfreuden  
Gesünder älter werden – Lebensqualität im Alter

## Übersicht

### Gruppenarbeit (Sinnesgruppe)

Durch die Sensibilisierung aller fünf Sinne fördere ich die Ansprache der Bewohnerinnen und Bewohner untereinander und die Feinsinnigkeit zu sich selbst. Durch zunehmendes Wachwerden der Sinne wird eine höhere Anteilnahme am gegenwärtigen Leben erreicht.

- Sehen: Sehtests miteinander durchführen, Training von Augen und Augenmuskeln durch differenzierte Übungen.
- Hören: Alltagsgeräusche kennenlernen; auf Musik und Naturgeräusche lauschen.
- Riechen: Durch „Schnüffeln“ und Atemübungen die verschiedenartigen Düfte der Natur aufsaugen, die eigene Gefühlswelt beleben.
- Schmecken: Durch unterschiedliche Geschmackseindrücke den Gaumen verfeinern.
- Fühlen: Blind, mit geschlossenen Augen oder verdeckt unter Tüchern Materialien, Gegenstände oder Naturalien erfühlen und schließlich feinsinnig erkennen.

### Einzelarbeit:

Sensibilisierung wie in der Gruppenarbeit, jedoch verfeinert; mehr auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmt.

- Körpertherapie: Einzelzuwendung, Körperkontakt in Form von Berührungen, Streichungen, Handauflegen, Energie - und Entspannungsübungen, aktiv - passive Dehn - und Beweglichkeitsübungen, Mobilisierung sämtlicher Gelenke des Körpers bei Schwerstpflegebedürftigen, demenzen oder bettlägerigen Bewohner/innen. Diese Therapie wirkt Kontrakturen und Alterssteifheit entgegen.  
Bei mobilen Bewohner/innen wird individuell nach Zustand aktiviert, um Geschmeidigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten, somit körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit.  
„Wer sich spürt, hat Kontakt zu sich, lebt im Heute!“
- Aromatherapie: Mit gezielten Massagen, -einfühlsamen Klopf -, Reib - und Knetungen werden spezielle ätherische Öle der Haut zugeführt, die nach ca. 20 Minuten über die Blutbahn zu wirken beginnen.  
Da Geruch und Gefühl in direkter Verbindung stehen, wird der Mensch, ob dement oder wach, beim Atmen bestimmter ätherischer Öle mit Erinnerungen, Eindrücken und Erlebnissen konfrontiert. Bilder steigen auf, Gefühle, die oft weit zurückliegen werden geweckt: von Freude bis Trauer, von Glück bis Unbehagen; die ganze Palette der Gefühlswelt wird somit beim alten Menschen aktiviert. „Riechen = fühlen ohne Filter“

**B** Bewegung, Berührung  
**A** Atmung, Aromen  
**S** Sinne, Selbstwert, Singen  
**A** Antrieb  
**L** Liebe, Leben, Lachen  
**E** Energie  
**THERAPIEN**

### Gisela Ritsch

Staatl. Geprüfte Gymnastiklehrerin, manuelle osteopathische Rücken- und Wirbelsäulenthherapie, orthopädische Krankengymnastik, ganzheitliche Körper- und Energiebehandlung, Akupressur und Yoga, Entspannungstechniken, Atem-, Aroma- und Basale Therapien

### Büro:

Feldbergstr. 18 • 81825 München  
Tel. 089/42045156 • Fax: 089/42045157  
Mobil: 0178/1377465 • E-Mail: info@basale-therapie.de



## Gisela Ritsch

Basale Therapien und ambulante Hilfen  
Bewegung, Berührung, Wahrnehmung, Zuwendung, Sinnenfreuden  
Gesünder älter werden – Lebensqualität im Alter

### Durchführung

Dies alles geschieht in spielerischer Art und Weise. Mit Geräten, Bällen verschiedenster Materialien, Größe und Schwere werden Aufmerksamkeit, Aktion und Reaktion gefördert. Dadurch erlebt der/die Bewohner/in auch im Alter Freude am Spiel; er/sie kann noch lachen, aktiv sein und neues Selbstvertrauen spüren.

Im Alter neuen menschlichen Kontakt zu knüpfen, jenen aufrecht zu erhalten und zu pflegen gibt dem Leben eine frische Brise: Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit und Freude am Leben stellen sich ein.

**B** Bewegung, Berührung  
**A** Atmung, Aromen  
**S** Sinne, Selbstwert, Singen  
**A** Antrieb  
**L** Liebe, Leben, Lachen  
**E** Energie

**THERAPIEN**

### Sinn des Angebotes

- Zuwendung genießen
- Lebensfreude wecken
- Lebendigkeit fördern
- Den Alltag im Heute bewusster erleben
- Die Chance zur Ruhe (fern vom gelebten Leben ) erkennen und nutzen
- Die derzeitige Situation annehmen
- Lernen, das Leben loszulassen

---

### Gisela Ritsch

Staatl. Geprüfte Gymnastiklehrerin, manuelle osteopathische Rücken- und Wirbelsäulenthherapie, orthopädische Krankengymnastik, ganzheitliche Körper- und Energiebehandlung, Akupressur und Yoga, Entspannungstechniken, Atem-, Aroma- und Basale Therapien

### Büro:

Feldbergstr. 18 • 81825 München  
Tel. 089/42045156 • Fax: 089/42045157  
Mobil: 0178/1377465 • E-Mail: info@basale-therapie.de