

Auf zu neuen Ufern!

Es ist immer eine Frage des **Standpunkts**: Sehe ich das Alter als Geschenk und Aufgabe oder als eine Lebenszeit des Niedergangs, der Einschränkungen und der Krankheiten an. Es liegt an uns und nicht an „den anderen“, ob wir uns im Prozess des Alterns wohl fühlen oder täglich mit uns und der Umwelt hadern.

Der Theologe Pierre Stutz vertritt eine Ansicht, die mir sehr gefällt: „**Wirf die Angst vor deiner Größe weg!**“ Er möchte jede Person ermuntern, die Angst vor der eigenen Größe zu verlieren (ohne größenwahnsinnig zu werden). Es ist auch mit 70, 80 noch nicht zu spät, Träume zu verwirklichen. Seiner Meinung nach bedeutet in seine Kraft zu gehen auch, in seine Macht zu gehen und dass wir gar nicht ohne Macht leben können. Es geht darum, einen **positiven Zugang** zur Kraft zu finden und die Angst vor der eigenen Macht zu verlieren (vgl. Haiden 2015, S. 40f).

1. Selbst bestimmt leben

Wenn wir **selbstbestimmt** leben wollen, dann ist es wichtig, dass wir selbst **wissen** und **spüren**, was wir wirklich **wollen**.

Was wissen wir?

Wir wissen, dass wir uns **gesund ernähren** und ausreichend Bewegung machen sollen. Es ist uns auch klar, wie wichtig die Pflege **sozialer Kontakte** ist. Probieren Sie einmal Ihre Essgewohnheiten (ein bisschen) zu **verändern** und eine neue Sportart (dem Alter angepasst) auszuprobieren, auch wenn das Mühe bereitet. Treffen Sie Menschen, die Sie mögen und reden Sie einmal nicht über Krankheiten, sondern über neue Erfindungen. Kurz und bündig:

- Regelmäßige Essenszeiten, mehrere kleine Mahlzeiten
- Kalorienzufuhr dem Bedarf anpassen
- 1 Mal die Woche Gewicht kontrollieren und reagieren
- Bewusste Auswahl nährstoffdichter Lebensmittel (Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte)
- Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl
- Reichliche Flüssigkeitszufuhr
- Nährstoffschonende Zubereitung – wiederholtes Aufwärmen vermeiden
- Bewusste Auswahl ballaststoffreicher Lebensmittel (Vollkornprodukte – Achtung auf Zähne bzw. Darmverträglichkeit)
- „Gut gekaut ist halb verdaut“ – Zeit nehmen zum Essen!
- „Etwas Warmes braucht der Mensch!“
- Auf **ausreichend Bewegung** achten:
 - Kraftbelastung**: Z. B. Übungen mit dem Thera-Band;
 - Ausdauerbelastung**: Nordic Walking, Wandern, Laufen, Rad fahren, Rudern, Langlaufen, Schwimmen;
 - Knochenstärkende Bewegung**: Stiegen steigen, Bergwandern, Tanzen;
 - Koordinationsübungen**: Stehen auf einem Bein, Balancieren, Reaktionsspiele;
 - Beweglichkeitsübungen**: „Stretching“ – Dehnungsübungen.
- **Soziale Kontakte** pflegen:
 - Personen meiden, die uns Energie rauben, Menschen treffen, die wir mögen und mit denen wir **lachen** können, gemeinsames Essen genießen, Ausflüge unternehmen.



Was spüren wir?

Wir sollen nicht nur unseren Körper pflegen. Auch die **Seele** braucht unsere Aufmerksamkeit und Pflege. Achten Sie vermehrt auf ihre Bedürfnisse, nehmen Sie sich selbst wichtig. Wenn wir Älteren immer wieder aufgefordert werden, aktiv zu sein, um nicht zu „rosten“, dann ist es mir an dieser Stelle sehr wichtig zu sagen, dass diese Aufforderung nicht zum ständigen Druck auf uns ausarten darf. Ich möchte eine Lanze brechen für die **Muße!**

Bauen Sie in Ihren Alltag „**Entspannungseinseln**“ ein:

- Ein kleines Schläfchen unter Tags,
- Wolkenformationen beobachten,
- Telefon ausschalten bzw. Handy auf lautlos stellen,
- an einem Buch „dranbleiben“,
- Lieblingsmusik hören, solange Sie wollen,
- Nichtstun, ohne schlechtes Gewissen – wir „dürfen“ das!
- Ein Eis schlecken, ohne an die Kalorien zu denken,
- über schöne Ereignisse in unserem Leben nachdenken
- Uns kommende Abenteuer vorstellen und uns nicht davor fürchten



Was wollen wir?

Es gibt **Wünsche**, die wir ein Leben lang haben, uns aber nie **trauen**, sie uns zu **erfüllen**. Warum das so ist, damit wollen wir uns gar nicht auseinandersetzen. Mein Mann möchte mit mir schon lange nach China reisen, genau genommen nach Hongkong, weil er in jungen Jahren diese faszinierende Stadt



einige Male besucht hat. Je älter wir werden, umso anstrengender erleben wir **längere Reisen**, bzw. Langstreckenflüge. Wenn alles gut geht, dann wird diese ersehnte Reise noch heuer Wirklichkeit. Es fiel mir nicht leicht, zu dieser Reise mein Einverständnis zu geben, aber mir war bewusst, dass ein **Aufschieben** bedeuten könnte, in Kürze gesundheitlich **nicht** mehr in der Lage zu sein, dieses Abenteuer zu wagen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie den Mut (auch das Geld) aufbringen, **Ihre Traumreise** anzutreten!

Haben Sie einmal darüber nachgedacht, **Frieden** mit Personen zu **schließen**, mit denen Sie seit Jahren kein Wort gewechselt haben? Es ist schwer, den ersten Schritt zu setzen, aber ein gutes Gefühl, wenn eine Versöhnung zustande kommt – sei es mit Kindern, Enkelkindern, Verwandten oder Freunden und Freundinnen. Zwist und Streit belasten unsere Seele, sie schaden uns. Ich wünsche Ihnen, dass **Sie** den Mut zur **Versöhnung** aufbringen!

Wollten Sie schon lange einmal einen **Opern-** oder **Konzertbesuch** machen, aber immer Gründe aufgetaucht sind, die dagegen gesprochen haben? Machen Sie einen „Generalstabsplan“, indem Sie vorher Ihrem Umfeld erklären, dass Sie an diesem Tag keinen Enkelkinderdienst, keine Einkäufe für die Nachbarin, keine Gründe akzeptieren, die Ihr Vorhaben gefährden könnten. Ich wünsche Ihnen die Kraft, **Ihre kulturellen Bedürfnisse** durchzusetzen und zu genießen!



Wollen Sie sich schon lange einen **Computer** bzw. ein **Tablet** zulegen? Würden Sie gerne damit umgehen lernen? Scheuten Sie bis jetzt davor zurück? **Fassen Sie Mut**, erkundigen Sie sich, **wann** und **wo** der nächste Computerkurs beginnt, **was** er kostet, **wie** lange er dauert, wie Sie dorthin kommen, **wer** Ihnen dabei **helfen** könnte, dieses Ziel zu erreichen! Einen PC zu besitzen, ihn richtig nutzen zu können, eröffnet Ihnen viele **neue Möglichkeiten**, an der heutigen Welt teilzuhaben. Wenn wir uns vor der neuen Technik fürchten, uns nicht damit auseinandersetzen, dann schließen wir uns vom künftigen Alltagsleben aus. Wir müssen wissen, wie wir eine **Fahrkarte** beim Automaten einer Station (z. B. U-Bahn, Bus oder andere Bahnen) erhalten, wie wir **Geldüberweisungen** tätigen etc. Ich wünsche Ihnen, dass Ihr **Computer-Start** erfolgreich beginnt und Sie sich weiter entwickeln!



2. Alter als Geschenk und Aufgabe

Es gibt bestimmte **Lebensphasen**, die man im Laufe des Lebens durchwandert. Die Lebensmitte, in der wir am Höhepunkt unserer Kraft angelangt sind, haben wir Senioren und Seniorinnen alle überschritten. Jede Lebensphase bringt ein Auf und Ab. Es gibt **Krisen**, an denen wir **wachsen** und **reifen**, aber auch an ihnen **scheitern** können. Anton Kner (Krankenhauspfarrer in Rottweil-Rottenmünster) meint: Alter ist ein **Geschenk**. Kein gemachtes, sondern ein **gewachsenes** Geschenk. Gewachsene Geschenke wachsen einem zu. Sie brauchen lang, Jahre oder gar Jahrzehnte. Wenn man sie hat, kann man von ihnen leben und zehren (vgl. Kner 1989, S. 10). Welche Früchte sind bei uns gewachsen? Kner spricht von drei Geschenken des Alters:

Das erste Geschenk im Alter ist die Weisheit

Es gibt viele intelligente Personen, die viel wissen, aber trotzdem nicht weise sind. Ein Weiser / eine Weise hat nicht nur den Einblick und den Ausblick, sondern auch den Überblick. Er / sie blickt durch.

Das zweite Geschenk im Alter ist die Dankbarkeit

Dankbarkeit und Weisheit sind Schwestern. Der Weise /die Weise sieht hinter die Kulissen und weiß, dass vieles nicht machbar ist, sondern geschenkt wird. Besonders in der zweiten Lebenshälfte erfahren wir unsere Grenzen und entdecken, dass einem vieles geschenkt wird. Das Erlebnis der Dankbarkeit schenkt einem ein Glücksgefühl, das Jüngere kaum ahnen können.

Das dritte Geschenk im Alter ist die Gelassenheit

Ein gelassener Mensch wirkt wohltuend. In seiner Nähe wird man selbst ruhig. Um in sich ruhen zu können, bedarf es manchmal das Durchqueren von Wüsten, das Meistern schwieriger Situationen. Oft gewinnen wir erst an innerer Größe, wenn wir Krisen überwunden haben.

Also, weise bin ich noch lange nicht, dankbar für mein Leben mit allen Höhen und Tiefen sehr wohl. Bezüglich Gelassenheit: Ich merke, dass ich mich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen lasse, weil meine Lebenserfahrungen mir helfen, zu wissen, wer ich heute bin, was ich kann – was ich nicht kann, was ich will – was ich nicht will. Ich lasse mir (fast) nichts mehr von anderen einreden. Ich entscheide selbst, was für mich gut ist. Es geht darum, dass wir uns selbst vertrauen!

3. Mit Selbstvertrauen in die Zukunft

Wer Selbstvertrauen besitzt, **traut sich** etwas zu, nimmt eigene Wünsche, Bedürfnisse und Impulse ernst. Gerade im Älter-Werden müssen wir klar kommunizieren, was wir wollen und das auch umsetzen, damit andere Personen nicht über uns bestimmen (auch wenn sie es „gut“ mit uns meinen).

Wenn **wir** merken, dass unsere Brille nicht mehr optimal hilft, dann müssen wir zum Augenarzt, denn es ist wichtig, dass unsere Augen die richtige **Sehhilfe** bekommen. Wenn Sie feststellen, dass Sie nur mühevoll Gesprächen folgen können, dann ist ein **Hörtest** angebracht. Die heutigen Hörgeräte sind wahre Wunderwerke (und völlig unauffällig). Niemand, den ich kenne, geht gerne zum Arzt / zur Ärztin (außer er / sie ist jung und knackig). Seien Sie **verantwortungsbewusst** und nehmen Sie Arztbesuche in Ihren Terminkalender auf. Es geht doch um die Erhaltung unserer **Lebensqualität!** Führen Sie mit Ihren Angehörigen rechtzeitig Gespräche darüber, was **Sie** wollen, wenn Sie Pflege benötigen sollten. Schieben Sie Gedanken, die sich mit Sterben und Tod beschäftigen nicht immer weiter vor sich her. „Bestellen Sie Ihr Haus“, regeln Sie rechtzeitig Ihren Nachlass, es lässt Sie ruhiger schlafen. Das Tolle ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten gut geregelt haben, gewinnen wir neue Freiheit, um unsere kommenden Jahre **mit Leben und Freude zu füllen**.

Eine Prise **Humor** wäre auch vorteilhaft. In diesem Sinne ist das Gedicht von Eugen Roth zu verstehen:

Ein Mensch, der sich von Gott und Welt mit einem andern unterhält,
muss dabei leider rasch erlahmen: vergessen hat er alle Namen!
Wer war's denn gleich, Sie wissen doch...der Dings, naja, wie hieß er noch,
der damals, gegen Ostern ging's, in Dings gewesen mit dem Dings?“
Der andre, um im Bild zu scheinen, spricht mild: „Ich weiß schon, wen Sie meinen!“
Jedoch nach längerem hin und her, sehn beide ein, es geht nicht mehr.
Der Dings in Dingsda mit dem Dings, zum Rätsel wird er bald der Sphinx
und zwingt die zwei sonst gar nicht Dummen, beschämt und traurig zu verstummen.



Das ist ein guter Grund, sich jetzt den nächsten Gedächtnisübungen zuzuwenden, denn wir wollen ja unser Gedächtnis trainieren, damit wir nicht immer nur „**Dingsda**“ sagen können!

Sich auf den Weg machen

(Mitterlechner)

Um Entfernungen bzw. Größen anzugeben, verwenden wir **Längenmaße**.

Zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse soll folgende Zusammenfassung dienen:

1 Kilometer hat 1.000 Meter	1 km = 1.000 m
1 Meter hat 10 Dezimeter	1 m = 10 dm
1 Dezimeter hat 10 Zentimeter	1 dm = 10 cm
1 Zentimeter hat 10 Millimeter	1 cm = 10 mm

Umwandlungen: km in m

Von A nach B sind es 3 km 250 m = m

Von B nach C sind es 8 km 180 m = m

Von C nach D sind es 10 km 67 m = m

Wie viele Meter haben Sie von A nach D zurückgelegt?

Wie groß sind diese Personen?

Hr. Huber ist um 7 cm kleiner als Hr. Maier.

Fr. Baric ist um 11 cm kleiner als Hr. Schulz.

Hr. Maier ist um 9 cm größer als Fr. Baric.

Hr. Schulz ist 1 m 83 cm. groß.

Wandeln Sie in die gewünschte Einheit um:

3,9 cm = mm 58 mm = cm

7,4 m = dm 92 dm = m

5,78 km = m 4695 m = km

18dm 3cm = cm 728 cm = dm

Zur Info: Das **Wort Meter** kommt vom griechischen **Metron = Maß**.

Die französischen Mathematiker Delambre und Mechant errechneten die Länge des Meridianbogens vom Nordpol durch Paris zum Äquator. Sie teilten diesen gemessenen Bogen in 10 Millionen Teile.

Diesen **10 000 000sten Teil des Erdmeridians** nannte man Meter. Erst im Jahr 1875 beschlossen

17 Staaten den Meter als Maßeinheit einzuführen. Davor wurde mit den **Körperteilen** Maß genommen:

man kaufte **3 Ellen** Stoff, baute den Brunnen **20 Fuß** tief und strickte einen **Handspanne** breiten Schal.

(<http://vs-material.wegerer.at>, Text von Margret Demetz in gekürzter Form)

Das versteckte Kuckucksei

(Mitterlechner, in Anlehnung an SIMA, 1993; in Anlehnung an Fischer & Lehl, 1992, S. 218)

Bei den folgenden Wortreihen haben jeweils **drei Wörter** etwas gemeinsam, ein viertes Wort passt nicht dazu. **Streichen** Sie bitte dieses „Kuckucksei“ **durch**.

Stier – Kuh – Hahn – Kalb

Pinsel – Apfel – Malfarben – Staffelei

Kuhstall – Horst – Fuchsbau – Gartenzaun

Apfelbaum – Tanne – Birnbaum – Zwetschkenbaum

Wolke – stürmisch – sonnig – kühl

laufen – kaufen – raufen – essen

Synapse – Gehirnhaut – Großhirn – Fuß

Schultasche – Bleistift – Blaumeise – Radiergummi

Haarbürste – Kamm – Shampoo – Veilchen

Hai – Forelle – Karpfen – Wels

Leopoldsberg – Bisamberg – Matterhorn – Kahlenberg

rot – dunkelgrün – himmelblau – zitronengelb

der – die – das – mein

table – chair – bed – Kasten

mausetot – hundeehend – lieb – engelsgleich

wer – also – wann – wie

Kunsteis – Kunstbahn – kunstvoll – Kunstfigur

drei – mehrere – fünf – acht

Theater – Kino – Aufführung – Oper

alt – jung – uralte – vergnügt

Rucksack – Krimi – Drama – Komödie

rothaarig – sommersprossig – brünett – blond

fröhlich – lustig – beschwingt – grantig

Mülltrennung

(Mitterlechner, in Anlehnung „aktiv lernen 2“, Verena Kaindl, 1992)

Die Frage lautet: **Wohin** mit dem Müll?

„Entsorgen“ Sie den aufgelisteten Müll im **richtigen Container**, indem Sie neben dem „Mist“ den **Anfangsbuchstaben** des passenden Containers schreiben:

Beispiel: Werbeprospekte (**A**)

R und S

Restmüll

Sondermüll

K und B

Kompost

Buntglas

A und M

Altpapier

Metall

Weinflasche (_____), Kaffeesatz (_____), Eierschalen (_____), Lacke (_____),
 Kartoffelschalen (_____), Nägel (_____), Telefonbücher (_____), Altöl (_____),
 Medikamente (_____), Konservendosen (_____), Geschenkpapier (_____),
 Sektflasche (_____), Autobatterie (_____), Milchpackung (_____), Filme (_____),
 Plastikverpackungen (_____), Alufolie (_____), verwelkte Blumen (_____),
 Saftpackungen (_____), Schachteln (_____), zerbrochene Essigflasche (_____),
 alte Hefte (_____), Batterien (_____), Zahnpastatube (_____), Terpentin (_____),
 Papiersäcke (_____), Schrauben (_____), Wandfarbe (_____), Zeitungen (_____),
 Salatblätter (_____), Staubbeutel aus dem Staubsauger (_____),
 Drähte (_____), Schädlingsbekämpfungsmittel (_____)

Muster erkennen

(Mitterlechner)

In diesem Raster finden Sie viele Symbole. Immer wenn **3 gleiche** Zeichen vorkommen, die in einem **rechten Winkel** angeordnet sind (exakt nach dem eingefärbten Beispiel), umranden Sie diese. Tragen Sie die **Anzahl** der gefundenen Kombinationen unten ein.

							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							

Formation 

mal

Formation 

mal

Formation 

mal

Formation 

mal

Formation 

mal

Formation 

mal

Wie viele Fische?

(Mitterlechner)

Betrachten Sie das Bild vom Aquarium. **Zählen** Sie die Fische.

Es geht nicht um die Namen der Fische, sondern um ihre **Farben**. Schauen Sie genau!



Gelbschwarz-gestreifte Fische:

Gelbe Fische mit dunkel scheinender Rückenflosse:

Orange Fische:

Fische mit hellblauen Streifen auf dunklem Grund:

Fische mit türkisen Streifen auf beigem Grund:

Fische mit dunklen Streifen auf hellem Grund:

Dunkel und hell gefärbte Fische mit großen „Schwänzen“:

Pfirsichfarbige Fische:

Wie viele Fische haben Sie insgesamt gezählt?

Das Kaffeehäferl

Sonntagmorgen! Noch Stille im Haus und auf der Straße. Mit Genuss trinke ich meinen Kaffee und mein Blick bleibt am Häferl hängen. „Endlich bemerkst Du mich“ beginnt das Kaffeehäferl mit mir zu reden. „Du benützt mich schon eine ganze Weile und trotzdem hast Du mich noch nie richtig angeschaut. Dabei haben wir so vieles gemeinsam! Ich wurde geformt, gebrannt und bekam mein Muster. Um aber als Häferl benützt werden zu können, brauchte ich noch einen Brand. Nach diesem wurde ich begutachtet und als Gebrauchsgegenstand frei gegeben.“

Als ich das Leben aus der Sicht des Kaffeehäferls betrachtete, stimmte vieles! Zuerst bekommen auch wir unsere „Form“ im Mutterleib. Den Schmerz bei der Geburt können wir als ersten Brand bezeichnen. Dann folgen die Jahre der Bemalung, wo die verschiedensten Menschen ihre Muster an uns ausprobieren und weitergeben wollen! Dies geschieht so lange, bis der zweite Brand all dem ein Ende setzt!

Wie betäubt registrieren wir, dass unser Leben durch dieses Geschehen – das kann eine Krankheit oder der Verlust eines Menschen oder Besitz sein, nun ein ganz anderes ist. Zuerst wollen wir uns dagegen wehren und fragen „wieso ich, wieso mir?“ Nun zeigt es sich, aus welchem Material wir geformt sind. Manche zerbrechen daran, doch viele schaffen es, geläutert und gefestigt daraus hervorzugehen.

„Doch dies alles ist nur eine notwendige Vorbereitung für Deinen wahren Zweck hier auf Erden“, sagte das Kaffeehäferl wieder zu mir. „Beide sind wir als notwendiges Gefäß für einen Inhalt geschaffen: Doch einen Unterschied gibt es zwischen uns. Ich werde gefüllt, doch Du hast die Möglichkeit, selbst zu bestimmen, welchen Inhalt Du wählst! Füllst Du Dich mit Liebe, Geduld, Frieden und Verständnis, oder aber mit Zorn, Neid, Hass und Unzufriedenheit.“ Dies alles hat mir mein Kaffeehäferl heute Morgen erzählt.

Dieser Text wurde am 27. 07. 2005 von Frau Ilse Haslmayer verfasst, heute 87-jährige Bewohnerin eines Caritas Heimes in Wien. Mit ihrer Genehmigung darf ich ihn hier verwenden.

Auflösungen der 10. Woche

1. Übung: Sich auf den Weg machen

- 3 km 250 m = 3.250 m
- 8 km 180 m = 8.180 m
- 10 km 67 m = 10.067 m
- Von A nach D haben Sie 21,497 m zurück gelegt. (21 km 497 m)
- Herr Huber: 1,74 m, Frau Baric: 1,72 m, Herr Maier: 1,81 m, Herr Schulz: 1,83 m
- 3,9 cm = 39 mm
- 58 mm = 5,8 cm (5 cm 8 mm)
- 7,4 m = 74 dm
- 92 dm = 9,2 m (9 m 2 dm)
- 4695 m = 4,695 km (4 km 695 m)
- 728 cm = 72,8 dm
- (7,28 m = 7 m 2 dm 8 cm)

2. Übung: Das versteckte Kuckucksei

- Hahn, Apfel, Gartenzaun, Tanne, Wolke, essen, Fuß, Blauweise, Veilchen, Hai, Mätherhorn, rot, mein, Kasten, lieb, also, kunstvoll, mehrere, Auführung, vergnügt, Rucksack, sommersprossig, grantig.

3. Übung: Mülltrennung

- Restmüll (R):** Milchpackung, Plastikverpackungen, Saftpackungen, Zahnpastatube, Staubbeutel aus dem Staubsauger
- Sondermüll (S):** Lacke, Altöl, Medikamente, Autobatterie, Filme, Batterien, Terpentin, Wandfarbe, Schädlingsbekämpfungsmittel
- Kompost (K):** Kaffeesatz, Eierschalen, Kartoffelschalen, verwelkte Blumen, Salatblätter
- Buntglas (B):** Weinflasche, Sektflasche, zerbrochene Essigflasche
- Altpapier (A):** Telefonbücher, Geschenkkapier, Schachteln, alte Hefte, Papiersäcke, Zeitungen

4. Übung: Ein Smiley

✂	★	★	☕	✂	✂	☀	☀
☀	★	★	☕	☀	✂	✂	✂
★	✂	✂	☀	☕	☀	☀	☀
✂	✂	✂	✂	★	☀	☕	☀
☀	☕	☕	☕	✂	✂	✂	✂
★	✂	★	☀	✂	✂	☕	★
✂	✂	★	✂	☀	☕	☕	★
★	★	✂	✂	☕	☀	☀	★
☕	★	★	★	☀	☀	✂	☕
☀	★	☀	☀	☕	✂	✂	☀
✂	✂	☕	☀	☕	☀	☀	★
★	☀	☀	☕	★	★	★	★

- Metal (M):** Nägel, Konserven Dosen, Alufolie, Schrauben, Drähte

5. Übung: Wie viele Fische ?

- Formation ★ = 3 mal
- Formation ✂ = 4 mal
- Formation ☀ = 2 mal
- Formation ✨ = 2 mal
- Formation ☕ = 3 mal
- Gelbschwarz-gestreifte Fische: 1
- Orange Fische: 4
- Fische mit hellblauen Streifen auf dunklem Grund: 4
- Fische mit türkisen Streifen auf beigem Grund: 3
- Fische mit dunklen Streifen auf hellem Grund: 3
- Dunkel und hell gefärbte Fische mit großen „Schwänzen“: 3
- Pfirsichfarbige Fische: 1
- Insgesamt sind es 24 Fische.**