

VORWORT

Die folgenden Übungen sind durchwegs in der Praxis erprobt. Sie bauen auf einem reichhaltigen Erfahrungsschatz auf: der langjährigen Auseinandersetzung mit dem Thema Gedächtnis, Demenz und den Auswirkungen für Betroffene und deren Angehörige. Im Rahmen der Beratung konnte und kann ich Erkenntnisse des praktischen Handelns mit den Ansätzen aus diversen Theorien und Studien verknüpfen.

So konnte man zum Beispiel nachweisen, dass durch kognitive Stimulation medikamentöse Therapieeffekte im kognitiven Leistungsbereich verstärkt werden können. Damit lassen sich Abbauprozesse verlangsamen und Alltagsfunktionen länger erhalten. Gedächtnistraining ist aber viel mehr: Es ermöglicht gemeinsame Beschäftigung, sorgt für soziale Interaktion und stärkt das Selbstbewusstsein der Trainierenden.

Kognitives Training ist geeignet als Prophylaxe, um lange fit und gesund zu bleiben. Es kann aber auch durchgeführt werden, wenn bereits eine demenzielle Erkrankung oder andere kognitive Einbußen festgestellt wurden. Dann dient es dem möglichst gezielten Erhalt von Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der Konzentration. Kurz, es stärkt und motiviert. Probieren Sie es einfach aus!

Viel Spaß beim Trainieren und bleiben Sie fit!

Ihre

Elisabeth Hahn

A) Versuchen Sie folgende Aufgaben im Kopf auszurechnen!

$$337 + 883 =$$

$$5206 + 3210 =$$

$$354 - 293 =$$

$$9860 + 3125 =$$

$$52 \times 11 =$$

$$72 \times 25 =$$

$$121 : 11 =$$

$$96 : 8 =$$

 **So geht's leichter:**

Nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand und rechnen Sie die Aufgaben schriftlich aus.

ÜBERSCHRIFTEN FINDEN

Finden Sie eine Überschrift oder einen Sammelbegriff, der für alle Begriffe in einer Zeile gilt.

Zum Beispiel:

Tanne, Kiefer, Fichte, Lärche, Zirbe, Eibe, Wacholder, Zeder → Nadelbäume

1. Kirsche, Mirabelle, Zwetschke, Marille, Pfirsich

→

2. Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren,
Blaubeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren

→

3. Eisenbahn, Auto, Bus, Straßenbahn, Motorrad, Roller

→

4. Karpaten, Pyrenäen, Ural, Apennin, Kaukasus, Sierra Nevada

→

5. Schönberg, Haydn, Schubert, Bruckner, Stolz

→

KOPFSACHE

Im Folgenden lesen Sie verschiedene Umschreibungen. Finden Sie dazu eine passende Redensart, in welcher der Begriff „Kopf“ vorkommt.

1. Sich etwas Neues vornehmen:

.....

2. Etwas gegen alle Widerstände durchsetzen:

.....

3. Selbst eine Turnübung hilft hier nicht mehr:

.....

4. Ganz ruhig bleiben:

.....

5. Das Kinn zur Brust senken:

.....

6. Ich bin ja nicht dumm:

.....

Beschreiben Sie im ersten Schritt, welche Tiere Sie sehen.

Dann decken Sie die Seite zu. Versuchen Sie, aus dem Gedächtnis möglichst viele der abgebildeten Tiere aufzuzählen.

