

# 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!

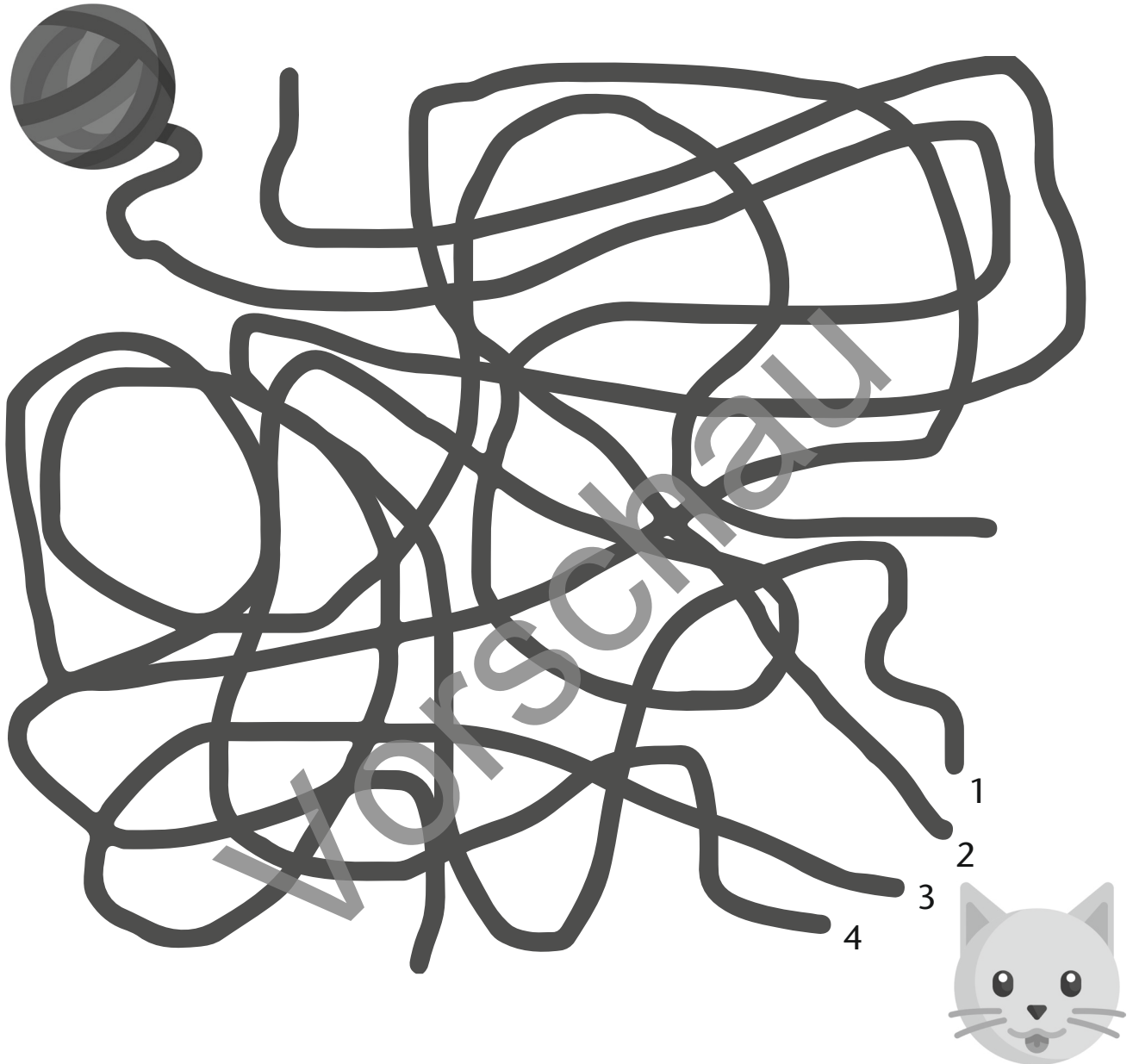
Viel Spaß beim Trainieren und bleiben Sie fit!

Ihre

*Elisabeth Hahn*

# KÄTZCHEN IM LABYRINTH

Welcher Weg führt die Katze zum Wollknäuel?



## **Herausforderung gesucht?**

Folgen Sie den Wegen nur mit den Augen.

## **So geht's leichter:**

Fahren Sie den Weg mit einem Stift entlang.

# KUCKUCKSEI

Welches Wort passt nicht in die Reihe? Begründen Sie Ihre Entscheidung.

Zwirn	Nadel	Hacke	Schere	
Kuh	Kalb	Stier	Pferd	
Brot	Marmelade	Kakao	Butter	
Australien	Europa	Paris	Amerika	
Milchreis	Pudding	Grießbrei	Kompott	
Arme	Beine	Ohren	Leber	
Esche	Eiche	Tanne	Birke	
Löwenzahn	Wegwarte	Hortensie	Huflattich	
Tollkirsche	Vogelkirsche	Herzkirsche	Kornelkirsche	
Filzstifte	Füllfeder	Schraubenzieher	Kugelschreiber	
fröhlich	traurig	freudestrahlend	glücklich	
Banane	Pfirsich	Mirabelle	Ringlotte	
Emu	Strauß	Henne	Storch	
Schach	Schifahren	Schneemann	bauen	Eislaufen
Tennis	Fußball	Tischtennis	Eishockey	

Wer hat diesen Satz gesagt?

1. „Ich bin so satt, ich mag kein Blatt.“
2. „Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen.“
3. „Knusper, knusper knäuschen, wer knabbert an meinem Häuschen?“
4. „Siebene auf einen Streich!“
5. „Wer hat von meinem Tellerchen gegessen?“
6. „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.“
7. „Aber Großmutter, was hast du für große Augen?“
8. „Der Wolf ist tot, der Wolf ist tot!“
9. „Was rumpelt und pumpelt in meinem Bauch herum?“
10. „Heute back ich, morgen brau ich,  
übermorgen hole ich der Königin ihr Kind!“
11. „Sesam öffne dich!“
12. „Heinrich, der Wagen bricht.“
13. „Spieglein, Spieglein an der Wand,  
wer ist die Schönste im ganzen Land?“
14. „Lass dein Haar herunter!“
15. „Ruckediguh, Ruckediguh, Blut ist im Schuh.“

Unten finden Sie drei Bilder. Welches enthält die Steine, aus denen diese Form gelegt wurde?



**A**



**B**



**C**

