

# 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!

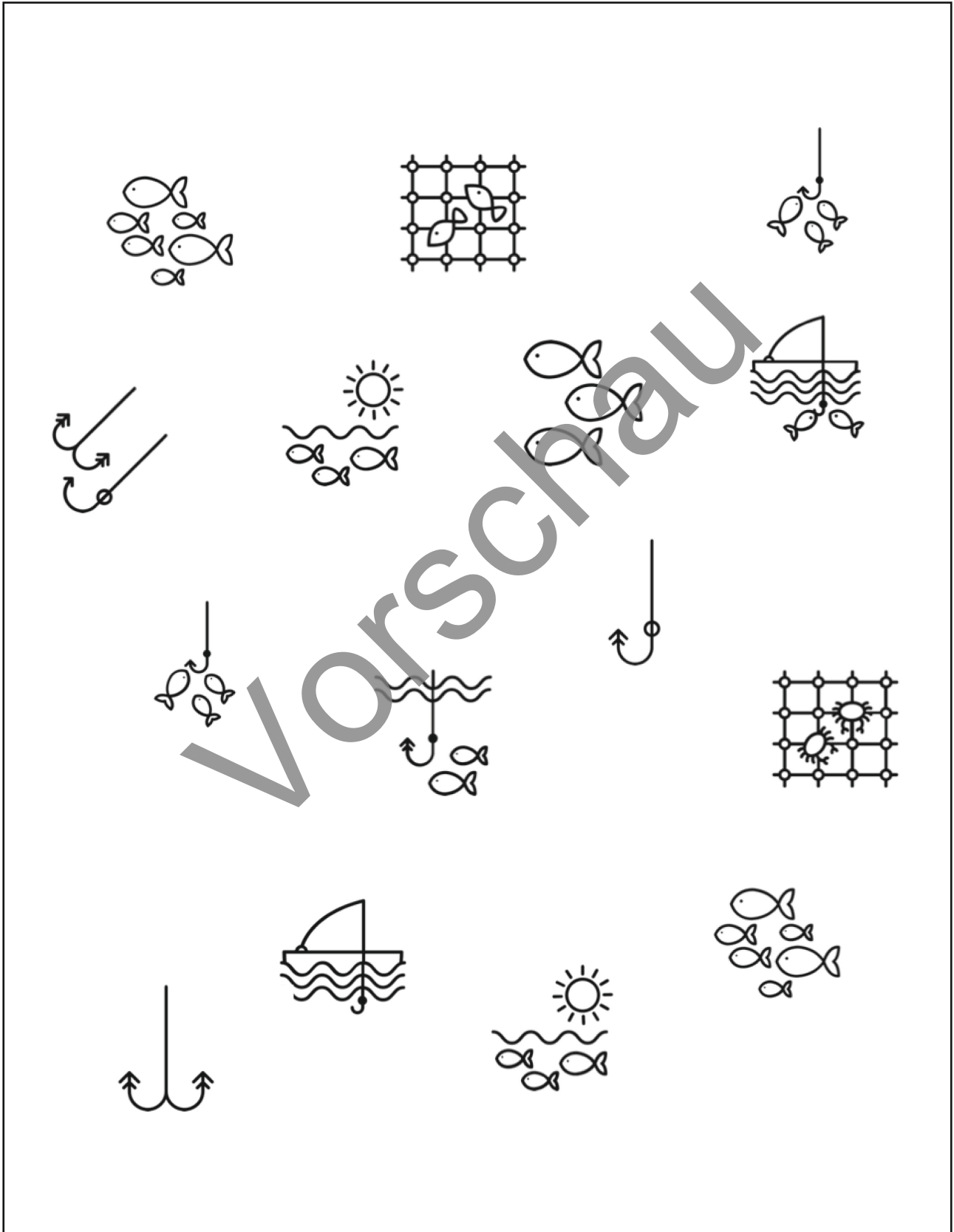
Viel Spaß beim Trainieren und bleiben Sie fit!

Ihre

*Elisabeth Hahn*

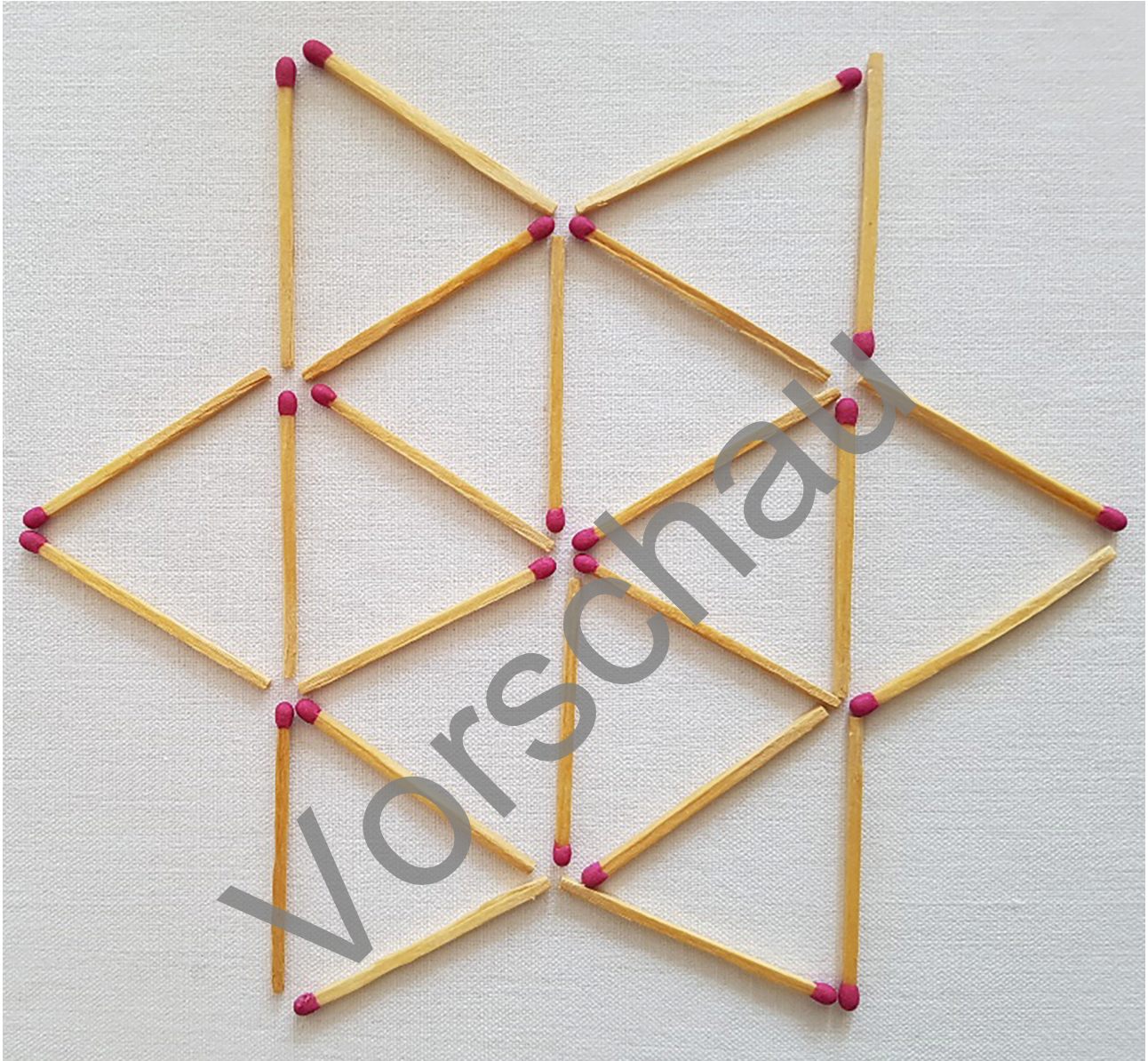
# ANGLERGLÜCK

Drei Symbole sind doppelt abgebildet. Welche sind es?



# STREICHHOLZRÄTSEL

Wie viele Dreiecke können Sie erkennen?



# TIERGARTEN

In diesem Raster sind viele verschiedene Tiere abgebildet.

1) Elf Tiere kommen dreimal vor, fünf Tiere zweimal.

Können Sie sie finden?

2) Wie viele verschiedene Tierarten sind insgesamt abgebildet?



**So geht's leichter:**

Benennen Sie die verschiedenen Tiere.

Der hohe Turm aus Eisen in Paris heißt .....

Antoni Gaudí hat für Barcelona eine Basilika entworfen, sie heißt

.....

Am Pariser Platz in Berlin steht das .....

Das größte Amphitheater in Rom ist bekannt als

.....

Der berühmte Uhrturm in London ist nach seinen Glocken benannt:

.....

Früher eine Moschee, heute ein Museum ist die

..... in Istanbul.

..... ist der berühmte Steinkreis in England.

Im bayrischem Allgäu steht ein Schloss, das aussieht wie ein Märchen-

schloss: .....

In der Innsbrucker Altstadt gibt es einen Prunkerker mit einem

besonderen Dach: .....