

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

BUCHSTABEN VERLOREN

Bei diesen Wörtern sind ein paar Buchstaben verloren gegangen. Setzen Sie die passenden Buchstaben ein. Pro Buchstabe steht ein Punkt.

| | | |
|-------------------|--------------|------------------|
| Schm . . . erling | H . . s | Ä . . el |
| K . . guru | Ga . . . n | Ri . . . el |
| G . . affe | Ro . . n | Mir . . . llen |
| Sin . . ogel | D . . h | K . . schen |
| Nas n | Ke r | Zw ken |
| P . . . kan | Tr . . . e | We . . . seln |
| A . . . se | T . r | Er . . eeren |

So geht's leichter:

Die erste Spalte enthält Tiernamen, in der zweiten Spalte sind Begriffe rund um's Haus gesucht und in der dritten Spalte ergänzen Sie Obstnamen.

TIERE

Verbinden Sie die Tiere mit den Tätigkeiten,
die diese besonders gut können:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Puma | a. schnell schwimmen |
| 2. Riesenkänguru | b. tief tauchen |
| 3. Alpensteinbock | c. laut schreien |
| 4. Gepard | d. weit fliegen |
| 5. Schwertfisch | e. gut hören |
| 6. Pottwal | f. gut klettern |
| 7. Küstenseeschwalbe | g. schnell laufen |
| 8. Brüllaffe | h. gut sehen |
| 9. Adler | i. hoch springen |
| 10. Fledermaus | j. weit springen |

FRÜHLINGSERWACHEN

In diesem Gedicht fehlen jeweils die Selbstlaute (A, E, I, O, U) und Umlaute (Ä, Ö, Ü). Setzen Sie diese sinnvoll in die Zwischenräume ein.

Frühling

W_s r__sch_t, w_s r__s_lt, w_s r_nn_t s_ schn_ll?

W_s bl_tzt _n d_r S_nn_? W_s sch_mm_rt s_ h_ll?

_nd _ls _ch s_ fr_gt_, d_ m_rm_lt d_r B_ch:

»D_r Fr_hl_ng, d_r Fr_hl_ng, d_r Fr_hl_ng _st w_ch!«

W_s kn_sp_t, w_s k__m_t, w_s d_ft_t s_ l_nd?

W_s gr_n_t s_ fr_hl_ch? W_s fl_st_rt _m W_nd?

_nd _ls _ch s_ fr_gt_, d_r _sht _s _m H__n:

»D_r Fr_hl_ng, d_r Fr_hl_ng, d_r Fr_hl_ng z__ht __n!«

W_s kl_ng_lt, w_s kl_g_t, w_s fl_t_t s_ kl_r?

W_s j__chz_t, w_s j_b_lt s_ w_nd_rb_r?

_nd _ls _ch s_ fr_gt_, d__ N_cht_g_ll schl_g:

»D_r Fr_hl_ng, d_r Fr_hl_ng!« — d_ w_sst' _ch g_n_g!

Heinrich Seidel (1842–1906)

Teilen Sie dieses Gitternetz in vier Teile. In jedem der vier Teile sollen neun unterschiedliche Symbole abgebildet sein.



 **So geht's einfacher:**

- 1) Finden Sie jeweils die vier gleichen Symbole.
- 2) Benennen Sie die abgebildeten Nahrungsmittel.