



Gerald Gatterer · Antonia Croy

Geistig fit ins Alter 1

Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen

3. Auflage

MOREMEDIA



Springer

Geistig fit ins Alter 1

Gerald Gatterer · Antonia Croy

Geistig fit ins Alter 1

Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen

3. Auflage

Gerald Gatterer
Wiener Neudorf, Österreich

Antonia Croy
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-65800-0 ISBN 978-3-662-65801-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-65801-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2002, 2004, 2022

Übungen zum Download über folgenden Link: sn.pub/extras unter ISBN 978-3-211-21404-6

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature. Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhaltsverzeichnis

Aspekte des Alterns	3
Vortest zu Feststellung des richtigen Übungsbereiches	6
Konzentrationsfähigkeit/Gedächtnis	8
Gedächtnis/Logisches Denken	10
Konzentrationsfähigkeit/Wortfindung	12
Logisches Denken	14
Flexibilität der Denkabläufe 1	16
Flexibilität der Denkabläufe 2	17
Altgedächtnis/logisches Denken	18
Motorik/Gedächtnis	20
Motorik/räumliches Vorstellungsvermögen	22
Rechenfähigkeit	24
Wortflüssigkeit/Flexibilität des Denkens	26
Konzentrationsfähigkeit/Gedächtnis	28
Gedächtnis/logisches Denken	30
Konzentration/Sprache	32
Logisches Denken	34
Flexibilität der Denkabläufe	36
Flexibilität der Denkabläufe/Gedächtnis	37
Altgedächtnis/logisches Denken	38
Motorik/Gedächtnis	42
Motorik/räumliches Vorstellungsvermögen/Gedächtnis	44
Rechenfähigkeit	46
Sprache/Flexibilität des Denkens	48
Grundüberlegungen für die Durchführung der Aufgaben des Aufgabenbereiches C	50
Konzentration/Wortfindung	54
Altgedächtnis/Wortfindung	56

Konzentration/Visuomotorik	58
Logisches Denken	60
Wortfindung/Flexibilität der Denkabläufe	62
Konzentration/Flexibilität der Denkabläufe	64
Altgedächtnis/Assoziatives Gedächtnis	66
Motorik/Gedächtnis	68
Motorik	70
Rechenfähigkeit	72
Benennen/Motorik	74
Literatur	77

Liebe Leserinnen und Leser,

wer von uns möchte nicht bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit und aktiv sein? Damit uns das auch gelingt, muss jeder von uns seinen Beitrag dazu leisten. Wie unsere Muskeln, die durch Bewegungsmangel Substanz abbauen, ist auch unser Gehirn nicht so leistungsfähig, wenn wir es nicht laufend fordern und trainieren.

Neben regelmäßiger sportlicher Betätigung ist geistiges Training Voraussetzung für den langen Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade bei krankheitsbedingten geistigen Problemen ist es wichtig, die noch vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen, zu erhalten oder sogar zu verbessern. Auch wenn vieles vielleicht nicht mehr so leichtfällt, ist es nie zu spät, mit dem geistigen Training zu beginnen! So ist z.B. geistige Schulung neben der medikamentösen Behandlung auch ein wichtiger Teil in der Therapie bei Demenzerkrankungen.

Mit diesem Gedächtnisbuch können Sie sich geistig fit halten. Im Buch findet sich auch ein Link für ein kleines computerunterstütztes Training, welches online verfügbar ist. Der Umgang mit dem Computer ist für viele ältere Menschen oft neu und auch ein wenig angstausslösend. Trauen Sie sich einfach an dieses neue Medium heran. Es kann nichts passieren, und der Computer wird weniger oft kaputt als ein Haarföhn. Manche Übungen werden Ihnen leichtfallen, andere hingegen sind schwieriger. Versuchen Sie einfach alle Übungen über einen längeren Zeitraum durchzuarbeiten. Die Reihenfolge ist dabei unwesentlich. Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn manche Übungen nicht sofort gelingen. Beim Computertraining hilft Ihnen der Computer bei der Auswahl der Schwierigkeiten. Sie können diese aber auch selbst wählen. Überfordern Sie sich aber nicht durch übermäßigen Ehrgeiz. Manche Aufgaben sind wahrscheinlich am Anfang auch zu schwer. Das ist normal. Versuchen Sie es einfach zu einem späteren Zeitpunkt nochmals.