

Thema: Gedächtnistraining im Alltag

„Wer rastet der rostet!“ Ein Grundsatz, der auch für unser Gehirn gilt. Denn wie bei einem Muskel lässt mit fehlender Nutzung die Leistungsfähigkeit nach. Es ist also wichtig das Gehirn regelmäßig herauszufordern und zu trainieren. Dies ist bereits mit kleinen Aufgaben im Alltag möglich.

Holen Sie zum Beispiel beim Einkaufen ihren Einkaufszettel erst am Ende aus der Tasche, um zu kontrollieren, ob Sie an alles gedacht haben. Wenn es Ihnen zunächst schwerfällt, versuchen Sie eine Methode aus dem Gedächtnistraining – den „Gedächtnis-Palast“. Sie durchschreiten gedanklich Ihre Wohnung oder gehen einen Weg entlang, der Ihnen gut bekannt ist. An verschiedenen Stellen legen Sie Ihre benötigten Lebensmittel ab – am besten so kurios wie möglich. So steht gedanklich auf dem Herd dann vielleicht eine Rolle Toilettenpapier, als Glühbirne hängen Sie Bananen in die Lampe und aus dem Briefkasten vor dem Haus wächst Petersilie usw.. Beim Einkaufen gehen Sie dann genau denselben Gedankenweg und wissen genau, was Sie brauchen. Sie werden merken, dass es mit jedem Mal einfacher wird, an alles zu denken.

Zeitlich weniger anspruchsvoll aber dennoch sehr wirksam ist es, wenn Sie für Tätigkeiten einfach mal die andere Hand nutzen. Versuchen Sie mal Ihre Zähne mit der Hand zu putzen, die Sie eigentlich sonst nicht nehmen. Hierdurch wird die Entwicklung neuer Nervenbahnen gefördert.

Und für Zwischendurch gibt es viele Möglichkeiten um alleine, zu zweit, oder auch in einer Gruppe das Gedächtnis zu trainieren. Suchen Sie sich ein beliebiges Thema aus (z.B. Frühling, Kleider, Ostern) und überlegen Sie, ob Ihnen zu jedem Buchstaben von A-Z etwas zu Ihrem Thema einfällt. Sie singen gerne? Dann überlegen Sie sich Lieder zu einem bestimmten Thema (z.B. Vögel, Farben, Liebe). Oder Sie nehmen einfach ein langes Wort als Oberbegriff und versuchen mit den einzelnen Buchstaben wieder passende Worte zu finden, z.B. Osterhase: O-sterne, S-ahnekuchen, T-ulpe usw.. Sie sehen, es ist gar nicht so schwer sich eine Aufgabe für das Gedächtnis zu überlegen.

Viel Freude beim Trainieren Ihres Gehirns!

Nachgefragt: Wo finde ich Gedächtnistrainings-Übungen?

Übungen finden Sie sowohl im Internet (z.B. www.mal-alt-werden.de), als auch in Zeitungen, Zeitschriften und Büchern.

Sie wollen lieber in geselliger Runde Ihr Gedächtnis trainieren? Fragen Sie einfach nach bei einem der Alten- und Servicezentren (ASZ) in München oder bei der zuständigen Volkshochschule.

Tipp: Unsere Angebote:

Beratung zu allen pflegerelevanten Themen, Betreuungsgruppen für demenziell erkrankte Menschen, Gesprächskreise für pflegende Angehörige, ambulante Helferkreise zur stundenweisen Entlastung zu Hause.

Ihre Fachstellen für pflegende Angehörige der Caritas

Caritas Dienste-
Landkreis München
Jagdfeldring 17
85540 Haar
Tel. 46 23 67 – 10

Caritas
München West
Haidelweg 48
81241 München
Tel. 82 99 20 – 0

Caritas München
West - Moosach
Leipziger Str. 38
80992 München
Tel. 14 98 97 14

Caritas
München Nord
Hildegard-v.-Bingen-Anger 1-3
80937 München
Tel.: 31 60 63 10

