

Gedächtnistraining



austroplant



Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben? Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg?

Das ist zwar höchst ärgerlich, Sie müssen deshalb aber nicht gleich in Panik geraten. Gedächtnisschwächen sind weit verbreitet, etwa 500.000 Österreicher leiden mehr oder weniger daran. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unserer Gehirne ab, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Damit unsere „grauen Zellen“ nicht schlapp machen, brauchen sie stets Bewegung und Beschäftigung. Denn alle unsere Körperfunktionen, die nicht gefordert werden, nehmen ab. Das gilt für den gesamten Körper und natürlich ganz besonders für unser Gehirn.

Trainieren Sie aktiv Ihr Gehirn!

Unterstützend zur medikamentösen Therapie, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat, ist es wichtig mit geistigem Training Ihre Denkfähigkeit und Gedächtnisleistung zu steigern.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen verschiedene Lern- und Gedächtnistechniken, die Sie allein oder auch im Wettbewerb mit Freunden ausprobieren können.

Tipps für Ihr Trainingsprogramm

Aktivieren Sie Ihre Hirnleistung

Kreuzworträtsel lösen, Karten- oder Gesellschaftsspiele spielen ist mehr als nur ein netter Zeitvertreib – es trainiert das Gehirn. Milliarden von Nervenzellen befinden sich in unserem Gehirn, genutzt werden aber nur etwa 10 Prozent des Gedächtnisses. Wenn Sie also häufiger etwas vergessen oder Konzentrationsprobleme haben, denken Sie daran: an Ihrer Kapazität liegt es kaum, sondern eventuell nur an der fehlenden Übung, sich etwas merken zu müssen.

Trainieren Sie Ihr Langzeitgedächtnis

Suchen Sie zum Beispiel bedeutungsgleiche Wörter: Was kann man noch für „sich treffen“ sagen? Etwa „sich versammeln, begegnen, wiedersehen“ oder weitere Synonyme. Auch das Bilden von Wortketten – allein oder in geselliger Runde – trainiert das Langzeitgedächtnis. Wie etwa Bauhaus - Haustier - Tierschutz - Schutzhaus - Hausmeister - Meisterkoch -

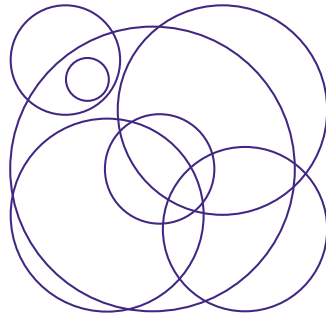
Tun Sie sich Gutes

Vier Dinge sind für einen fitten Kopf unerlässlich: Sauerstoff, ausreichend Flüssigkeit, gesunde Ernährung und erholsame Entspannungsphasen. Gehen Sie viel an der frischen Luft spazieren oder treiben Sie Sport oder Gymnastik. Gesunde Ernährung ist wichtig – nicht nur im Alter. Essen Sie viel frisches Obst, Fisch und Gemüse. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und ballaststoffreiche Ernährung.

Austroplant wünscht Ihnen viel Spaß beim Trainieren!

Übung 1

Wie viele Kreise können Sie hier entdecken? Versuchen Sie die Aufgabe so schnell wie möglich im Kopf zu lösen.



Übung 2

Versuchen Sie mit den Buchstaben eines jeden Wortes ein neues Wort zu finden. Achten Sie bitte darauf, dass Sie von jedem Wort jeden Buchstaben einmal verwenden!

1	ART
	RAT
3	ROT

5	SENSE

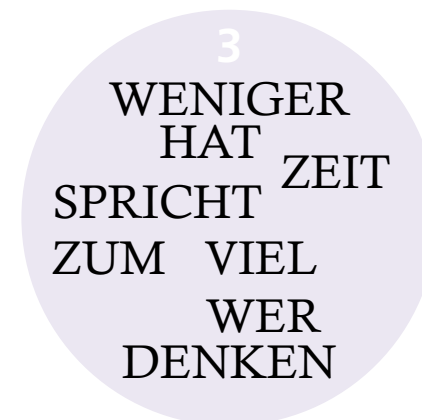
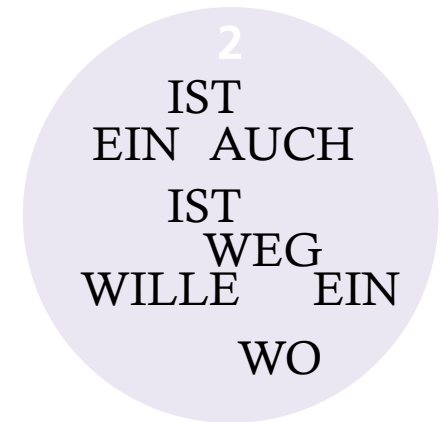
2	NEBEL

4	RIESE

6	SARG

Übung 3

Jeder der folgenden Kreise enthält ein Sprichwort. Wissen Sie welches?



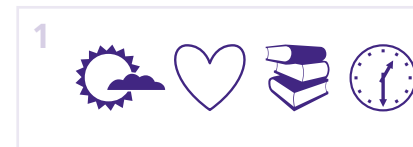
Übung 4

Im unteren Text fehlen die folgenden 2 Selbstlaute: a und e. Sie sind durch ersetzt. Lesen Sie den Text laut vor, versuchen Sie die Selbstlaute zu ersetzen und den Text zu verstehen.

Wi oft in der l tzt n Z it h b n
Si tw s Wichtig s v rg ss n?
S g n Si j tzt nicht „ni “, d nn
d s würd h iß n, d ss Si
 ig ntlich nichts im Kopf h b n.
T ts ch ist nämlich, j m hr d r
M nsch im Kopf h t, d sto h r
n igt r uch d zu, Ding zu
v rg ss n.
D ss d m nicht so ist, g hört nicht
zu d n r rbt n Fähigk it n,
sond rn ist rl rn b r!

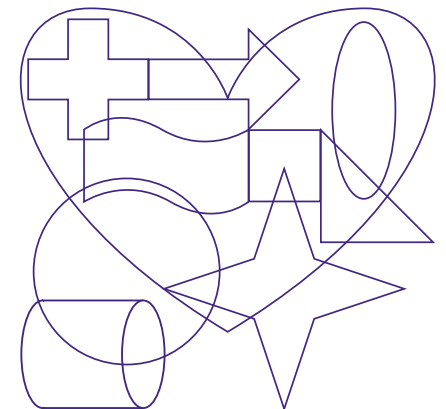
Übung 5

Betrachten Sie die Bilder in einem Kästchen ca. 30 Sekunden lang und versuchen Sie, sich die Symbole zu merken. Decken Sie dann den linken Bereich der Seite ab und ergänzen das fehlende Symbol im rechten Kästchen. Beachten Sie bitte, dass auch die Reihenfolge geändert wurde!



Übung 6

Wie viele Symbole erkennen Sie in diesem Bild?



Übung 7

Versuchen Sie, folgende Rechenbeispiele so schnell als möglich im Kopf zu rechnen.

1 $15 \times 2 = \underline{\quad}$

2 $37 - 9 = \underline{\quad}$

3 $42 : 6 = \underline{\quad}$

4 $94 + 17 = \underline{\quad}$

5 $32 \times 4 = \underline{\quad}$

6 $450 : 5 = \underline{\quad}$

7 $\underline{\quad} : 6 = 12$

8 $\underline{\quad} \times 12 = 144$

9 $\underline{\quad} + 27 = 82$

10 $\underline{\quad} \times 13 = 169$

11 $\underline{\quad} : 15 = 5$

12 $\underline{\quad} - 19 = 68$

13 $98 + \underline{\quad} = 107$

14 $3 \times \underline{\quad} = 135$

15 $15 : \underline{\quad} = 10$

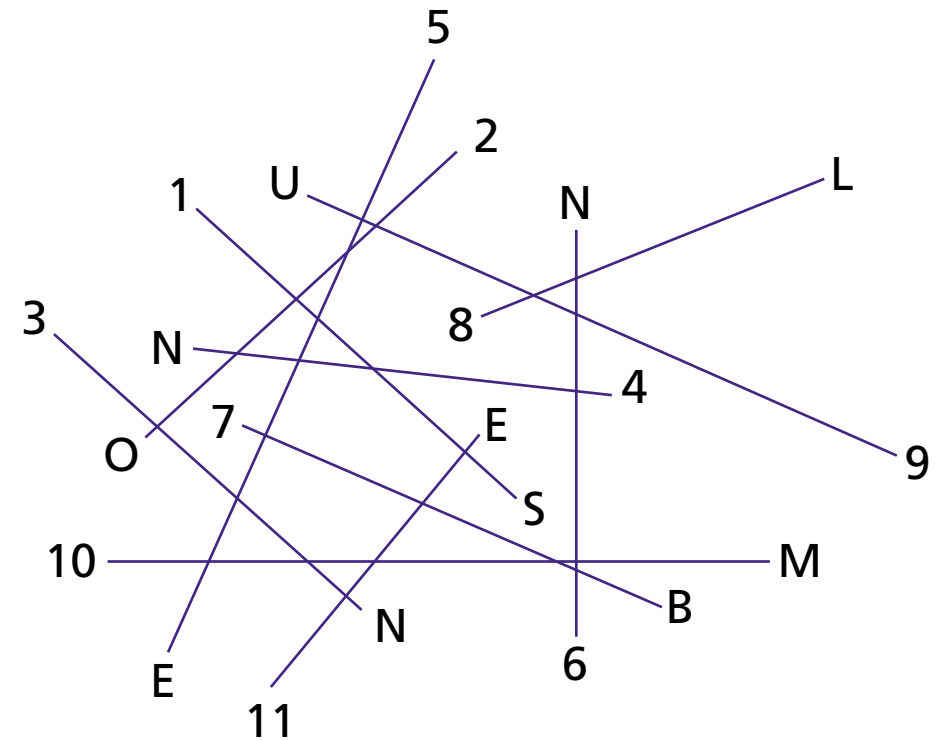
16 $5 \times \underline{\quad} = 7,5$

17 $45 : \underline{\quad} = 9$

18 $121 - \underline{\quad} = 99$

Übung 8

Versuchen Sie, das Wort zu finden, das hier dargestellt ist. Die Zahlen zeigen Ihnen die Reihenfolge der Buchstaben. Versuchen Sie zusätzlich, die zwei parallelen Geraden zu finden.



Übung 9

Vergleichen Sie die übereinander stehenden Zeichen in jedem Kästchen.
Pro Kästchen haben sich 4 Fehler eingeschlichen!

1	128Ku1FO	2	Un17üP3x
	138Knlfo		Uu18ÜP3z
3	Oo0Mmpöz	4	RfÄ*46q-
	oO0mmröz		RlÄ+56p-
5	Ddy9:2Ug	6	Abc4s#(P
	Djy6:2up		Adc5s#)F

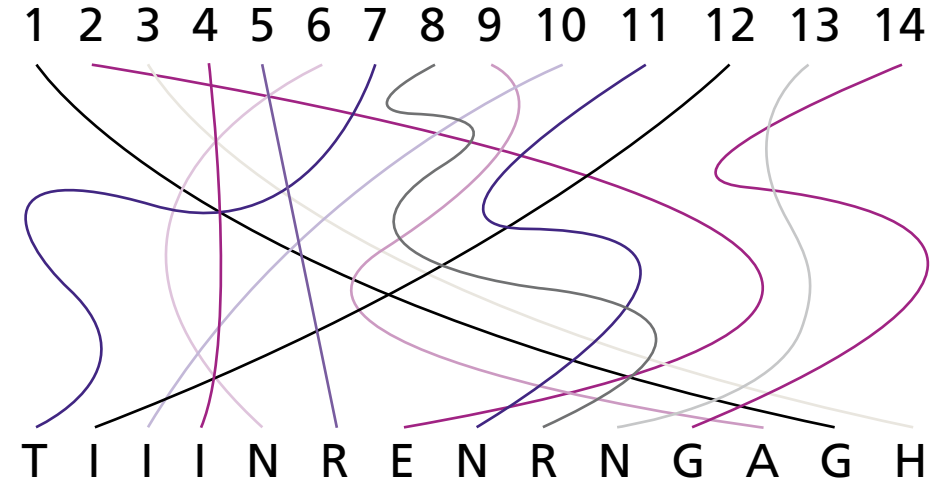
Übung 10

Im folgenden Satz sind die Leerzeichen abhanden gekommen. Versuchen Sie trotzdem den Satz laut zu lesen.

LIEBESONNEKOMMBALDWIEDERUNDZEIGDEINGESICHT, DENNDENREGEN, DENMAGICHEUTENICHT. SAG DEMWINDEERSOLLBLASEN, DASSDIEWOLKENNURSO ZIEHENUNDDANNHOFFICH, DASSWIRMORGENKEINE NREGENMEHRKRIEGEN.

Übung 11

Folgen Sie den Linien! Die Zahlen führen zur Reihenfolge der Wörter.
Welches Wort ist hier versteckt?



Übung 12

Ermitteln Sie so schnell wie möglich die Ziffernsumme dieser Zahlenreihen.

1	1453095761 = 41	2	8529637419 = _____
3	9836422702 = _____	4	1239874565 = _____
5	8453921004 = _____	6	1973468257 = _____

Übung 13

Jedem Buchstaben wurde genau ein Symbol zugeordnet. Versuchen Sie die unten stehenden Wörter in geheimen Zeichen zu schreiben.

A = \diamond

E = α

H = \gg

L = $\sqrt{\quad}$

M = \approx

S = Π

U = \neg

1 Maus _____

2 Esel _____

3 Haus _____

4 Hase _____

5 Lehm _____

6 Laus _____

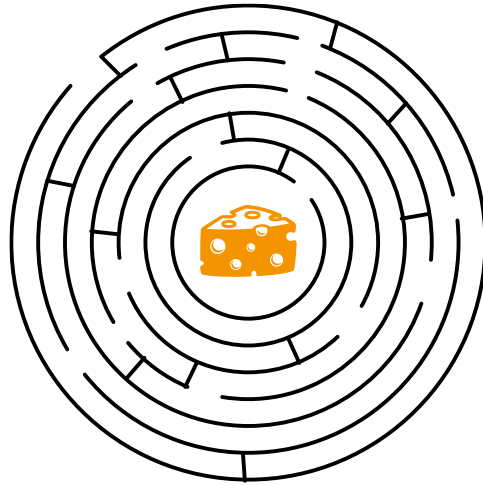
Übung 14

Versuchen Sie, zu jedem Bild jeweils 3 passende Begriffe aus dem unteren Kreis zu finden und daraus ein neues Wort zu formulieren!



Übung 15

Auf welchem Weg kommt die Maus am schnellsten zum Käse?



Übung 16

Lesen Sie die Wörter rückwärts und versuchen Sie, die alte Bauernweisheit zu verstehen.

THCANSRHAJUN LLITS DNU RALK, TETUED FUA NIE SETUG RHAJ!

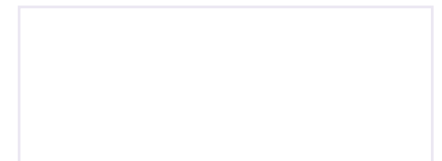
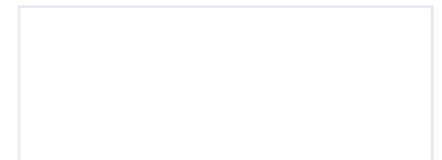
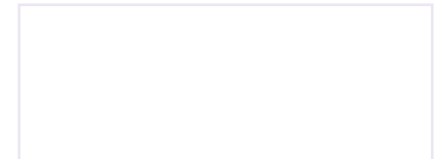
TSHCÄW SAD SARG MI RAUNAJ, TSHCÄW SE THCELHCS SAD EZNAG RHAJ!

RAUNAJ ZNAG ENHO EENHCS TUT NED NEMUÄB HEW.

TSI RED RAUNAJ GITSORF DNU TLAKE, TKCOL SNU DLAB RED ENÜRG DLAW.

Übung 17

Betrachten Sie jede Zeichnung ca. 20 Sekunden. Decken Sie dann das linke Kästchen ab und versuchen Sie, die Zeichnung aus dem Gedächtnis im rechten Kästchen nachzuzeichnen.



Übung 18

Verbinden Sie die Zahlen in den Kästchen. Beginnen Sie immer mit der höchsten Zahl und enden Sie mit der kleinsten. Welches Bild ergibt sich daraus?

1		4		2		20	19					
						21		18	16	15		
2		8	7		1	23		22	3	4		14
		9		6		24		2				
				0/10		25	26	1		5	12	13
						27		0/30	6			11
									7			
5						28	29	8				10
									9			

Übung 19

Folgende vier Sprichwörter wurden an den falschen Stellen zerteilt. Versuchen Sie, die Redensarten trotzdem zu verstehen.

- 1 WERAND ERE NE INEGRU BEGR ÄBTFÄLL TSEL BSTHI NEIN.
- 2 EI NEMGESC HENK TENGA ULSCHA UTMANN ICHTI NSMAUL.
- 3 W ASD UNIC HTWI LLSTDA SMANDIRT UT DASFÜ GEKEIN EMAND ERENZ U.
- 4 ESI STNO CHKE INME IST ERV OMHIM MELGEF ALLE N.

Übung 20

Das violette Wort ist im darunterliegenden Kästchen zweimal versteckt. Finden Sie es?

HUND	KIND	FLOH	FROSCH	REH
H	F	F	P	R
U	K	L	R	E
F	I	O	F	G
H	N	R	R	E
U	D	F	O	N
N	R	L	S	R
D	K	O	C	E
Ä	I	H	H	H
P	K	I	U	F
Q	D	Ö	H	L
R	K	F	F	E
Ö	I	L	R	H
Q	N	O	O	E
H	D	H	S	R
U	F	A	C	E
N	Ä	U	H	H
D	R	S	R	G

Lösungen

Übung 1

7 Kreise

Übung 2

- 2 Nebel = Leben
- 3 Rot = Tor
- 4 Riese = Reise
- 5 Sense = Essen
- 6 Sarg = Gras

Übung 3

- 1 „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.“
- 2 „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“
- 3 „Wer viel spricht hat weniger Zeit zum denken.“
- 4 „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“

Übung 4

Wie oft in der letzten Zeit haben Sie etwas Wichtiges vergessen? Sagen Sie jetzt nicht „nie“, denn das würde heißen, dass Sie eigentlich nichts im Kopf haben. Tatsache ist nämlich, je mehr der Mensch im Kopf hat, desto eher neigt er auch dazu, Dinge zu vergessen. Dass dem nicht so ist, gehört nicht zu den ererbten Fähigkeiten, sondern ist erlernbar!

Übung 5

- 1 Sonne
- 2 Fahrrad

Übung 6

10 Symbole

Übung 7

- 1 30
- 2 28
- 3 7
- 4 111
- 5 128
- 6 90
- 7 72
- 8 12
- 9 55
- 10 13
- 11 75
- 12 87
- 13 9
- 14 45
- 15 1,5
- 16 1,5
- 17 5
- 18 22

Übung 8

Wort: Sonnenblume Parallelen: 1S, 3N

Übung 9

- falsch:
- 2 u8Üz
 - 3 oOmr
 - 4 l+5p
 - 5 j6up
 - 6 d5)F

Übung 10

Liebe Sonne komm bald wieder und zeig dein Gesicht, denn den Regen, den mag ich heute nicht. Sag dem Winde er soll

blasen, dass die Wolken nur so ziehen, und dann hoff ich, dass wir morgen keinen Regen mehr kriegen.

Übung 11

Gehirntraining

Übung 12

- 2 54
- 3 43
- 4 50
- 5 36
- 6 52

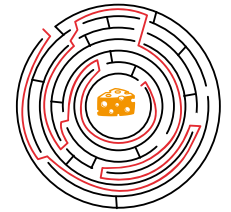
Übung 13

- 1 $\approx \diamond \neg \Pi$
- 2 $\alpha \Pi \alpha \sqrt{\quad}$
- 3 $\gg \diamond \neg \Pi$
- 4 $\gg \diamond \Pi \alpha$
- 5 $\sqrt{\quad} \alpha \gg \approx$
- 6 $\sqrt{\quad} \diamond \neg \Pi$

Übung 14

- 1 Blumenwiese, Blumenstock, Blumenstrauß
- 2 Autobahn, Autoreifen, Autoschlüssel
- 4 Sonnenstrahl, Sonnenschirm, Sonnenbrand
- 3 Telefonhörer, Telefonnummer, Telefonbuch

Übung 15



Übung 16

- Neujahrsnacht still und klar, deutet auf ein gutes Jahr!
- Wächst das Gras im Januar, wächst es schlecht das ganze Jahr!
- Januar ganz ohne Schnee tut den Bäumen weh.
- Ist der Januar frostig und kalt, lockt uns bald der grüne Wald.

Übung 18

- 1 Stern
- 2 Blume

Übung 19

- 1 Wer anderen eine Grube gräbt fällt selbst hinein.
- 2 Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul.
- 3 Was du nicht willst das man dir tut das füge keinem anderen zu.
- 4 Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Übung 20

HUFHUNDÄPQRÖQHUND
FKINDRKIKDKINDFÄR
FLORFLOHIÖFLOHAUS
PRFROSCHUHFROSCHR
REGENREHFLOHEREHG

CEB_XXXXX_GTBro/ 0422026

Austroplant-Arzneimittel GmbH
Ein Unternehmen der Schwabe-Gruppe
A - 1232 Wien | Richard-Strauss-Str. 13
Tel +43 1 6162644 | www.austroplant.at

