

Trainieren Sie Ihr Gehirn?

Gedächtnisübungen

**Austroplant-Arzneimittel GmbH**  
Richard-Strauss-Straße 13  
1230 Wien

## Trainieren Sie Ihr Gehirn?

**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 sind davon betroffen.

Training ist wichtig, denn ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns 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 natürlich auch ganz besonders für unser Gehirn.

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Übungen, die Ihre Gedächtnisleistung steigern. Sie können diese allein oder auch im Wettbewerb mit Freunden ausprobieren. Die Lösungen finden Sie am Ende der Broschüre.

Wie gut schätzen Sie sich ein und wie gut schneiden Sie tatsächlich ab? Die Übungen dienen nicht nur als Training, sondern können Ihnen auch einen ersten Anhaltspunkt dafür geben, ob Ihre Gedächtnisleistung bereits ein wenig abgenommen hat. Falls dies der Fall ist oder Sie auch einfach vorbeugend tätig sein möchten, haben wir ein paar Tipps & Tricks in dieser Broschüre vorbereitet.

**Austroplant wünscht Ihnen viel Spaß beim Trainieren!**

# Übung 1

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Wie heißen Sie? \_\_\_\_\_
2. Wo sind Sie geboren? \_\_\_\_\_
3. Welcher Wochentag ist heute? \_\_\_\_\_
4. Welches Datum haben wir heute? \_\_\_\_\_
5. Welche Jahreszeit ist gerade? \_\_\_\_\_
6. Was haben Sie gestern gegessen? \_\_\_\_\_
7. Ohne nachzusehen!  
Welche Farbe haben Ihre Socken? \_\_\_\_\_

# Übung 2

Ergänzen Sie die folgenden Sprichwörter:

1. Morgenstund hat \_\_\_\_\_ im Mund.
2. Der frühe \_\_\_\_\_ fängt den Wurm.
3. Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit \_\_\_\_\_.
4. Der Glaube versetzt \_\_\_\_\_.
5. Der \_\_\_\_\_ gibt nach.
6. \_\_\_\_\_ geht durch den \_\_\_\_\_.
7. Pech in der Liebe, Glück im \_\_\_\_\_.
8. Alte \_\_\_\_\_ rostet nicht.

## Übung 3

Welche Worte kann man aus den Silben bilden?

1. LO NE ME \_\_\_\_\_

2. GEN NOR WE \_\_\_\_\_

3. MA TO TE \_\_\_\_\_

4. LOG TA KA \_\_\_\_\_

5. RI AF KA \_\_\_\_\_

6. WAT TE KRA \_\_\_\_\_

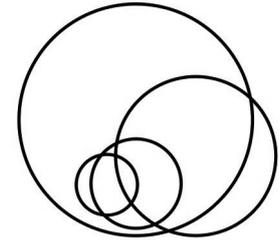
7. JA MA PY \_\_\_\_\_

8. NI EN SPA \_\_\_\_\_

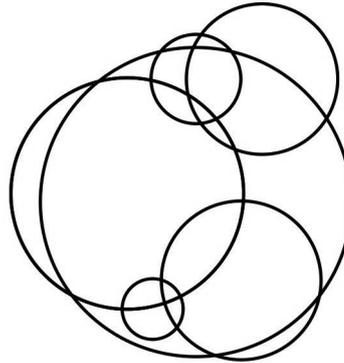
## Übung 4

Wie viele Kreise erkennen Sie? Versuchen Sie die Aufgabe so schnell wie möglich und ohne Hilfsmittel zu lösen.

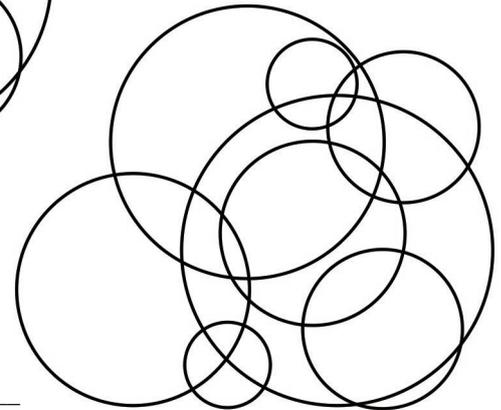
A: \_\_\_\_\_



B: \_\_\_\_\_



C: \_\_\_\_\_



## Übung 5

Beantworten Sie folgende Fragen:

1. Womit kann man Fotos machen? \_\_\_\_\_
2. Wo kauft man Medikamente? \_\_\_\_\_
3. Bei Kurzsichtigkeit benötigt man eine \_\_\_\_\_.
4. Was ist ein Lexikon? \_\_\_\_\_
5. Was macht ein Autor? \_\_\_\_\_
6. Der Donnerstag vor Ostern heißt \_\_\_\_\_.
7. Wer schrieb „Faust“? \_\_\_\_\_
8. Wo wird häufig Kunst ausgestellt? \_\_\_\_\_
9. Worin bewahrt man Bilder auf? \_\_\_\_\_
10. Die Hauptstadt von Spanien ist \_\_\_\_\_.

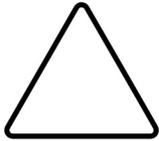
## Übung 6

Welches Wort beschreiben jeweils die drei Begriffe?

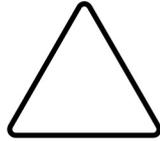
1. gelb, Obst, sauer \_\_\_\_\_
2. trinken, Beutel, aufwärmen \_\_\_\_\_
3. Winter, Kleidung, Kopf \_\_\_\_\_
4. Fell, Pfoten, bellen \_\_\_\_\_
5. Wurzeln, Laub, Stamm \_\_\_\_\_
6. brennen, Docht, hell \_\_\_\_\_
7. Wände, Dach, Garten \_\_\_\_\_
8. lesen, Papier, Nachrichten \_\_\_\_\_
9. Dornen, rot, Liebe \_\_\_\_\_
10. Sport, Wasser, Handtuch \_\_\_\_\_

# Übung 7

Verändern Sie das Bild so, dass der beschriebene Begriff entsteht.



Gartenzwerg



Verkehrsschild



Schiff



Schweinchen



Autobahn



Lippenstift



Wald



Regenschirm



Streichholz



Tisch



Sonnenuntergang

## Übung 8

Welche Wörter sind gesucht?

- 1 Sei  fa
- 2 So  he
- 3 Rau  de
- 4 Schu  kel
- 5 Rü  se
- 6 Schau  fe
- 7 Kä  fel
- 8 Win  pe

## Übung 9

Was schmeckt wie? Süß - sauer - salzig - pikant - bitter - ...



1. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



9. \_\_\_\_\_

## Übung 10

Wie ist die chronologisch richtige Reihenfolge der Aktivitäten?

Morgen: waschen - anziehen - aufstehen - i. d. Schule gehen

Telefon: Nr. eingeben - sprechen - Hörer abheben - auflegen

Markt: Produkte wählen - Einkaufswagen holen - bezahlen

Auto: hinsetzen - Tür schließen - Motor starten - Tür öffnen

Haare: ausspülen - nass machen - trocknen - einschäumen

Zähne: Mund abtrocknen - Mund ausspülen - Zähne putzen

## Übung 11

Zahlenreihen: Welche Zahl folgt der Logik nach? Versuchen Sie, ein Muster zu erkennen und führen Sie die Zahlenreihe fort. Machen Sie Notizen, wenn Ihnen das hilft!

Bsp.: 2 4 9 11 16 \_\_\_\_\_  
      +2 +5 +2 +5

A) 2 4 6 8 10 \_\_\_\_\_

B) 19 18 16 13 9 \_\_\_\_\_

C) 4 5 7 11 19 \_\_\_\_\_

D) 3 7 15 31 63 \_\_\_\_\_

## Übung 12

Anagramme: Versuchen Sie mit den Buchstaben ein neues Wort zu bilden. Jeder Buchstabe muss 1x verwendet werden.

1. LEBEN

\_\_\_\_\_

2. USAH

\_\_\_\_\_

3. GANSNOT

\_\_\_\_\_

4. ALMESST

\_\_\_\_\_

5. FDPER

\_\_\_\_\_

6. EBERERDE

\_\_\_\_\_

## Übung 13

Sudoku: In jedem 9er-Gitter, jeder Spalte und jeder Zeile dürfen die Zahlen 1 bis 9 jeweils nur ein einziges Mal vorkommen. Tragen Sie die fehlenden Zahlen ein!

	8	4	1		2	6	3	7
6		7	8	3	4		5	1
3	1	5	7	6	9	8	4	
7	6	9		2	3		1	8
	4	1	6		7	2	9	3
8	3		5	9	1	7	6	
4		6	2	1	8		7	
	9	8	3		5	4	2	6
2	7	3	9	4	6	1		5

## Übung 14

Römische Zahlen: Welche Zahl ist gemeint?

Tipp: I = 1   V = 5   X = 10

1. II

\_\_\_\_\_

2. IV

\_\_\_\_\_

3. XII

\_\_\_\_\_

4. VIII

\_\_\_\_\_

5. XIX

\_\_\_\_\_

6. XVI

\_\_\_\_\_

## Übung 15

Märchenraten: Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

1. Wir sind ein Geschwisterpaar. Unsere Eltern waren sehr arm. Eine Hexe wollte uns fressen. Auf unserem Weg in den Wald haben wir Brotkrümel gestreut.

- Max & Moritz
- Susi & Strolch
- Hänsel & Gretel

2. Ich bin ein sehr schlaues Tier. Meinen Namen bekam ich durch ein Schuhwerk. Ich habe den mächtigsten Zauberer im Land besiegt.

- Der gestiefelte Kater
- Die Bremer Stadtmusikanten
- Der Froschkönig

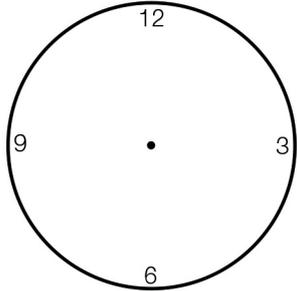
3. Ich habe ein farbiges Käppchen. Der Wolf liegt im Bett der Großmutter. Ich bringe meiner kranken Großmutter Wein und Kuchen.

- Schneewittchen
- Rotkäppchen
- Aschenputtel

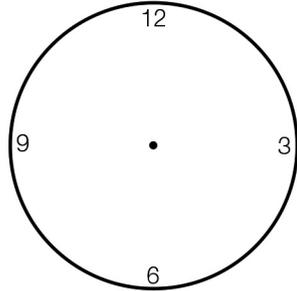
# Übung 16

Tragen Sie die Uhrzeiten ein.

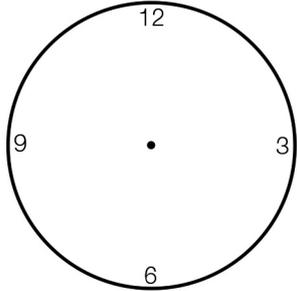
Mitternacht



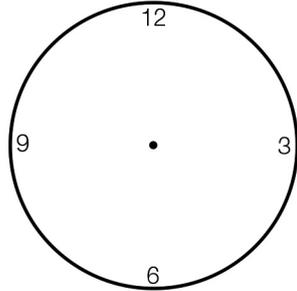
13:30 Uhr



9:20 Uhr

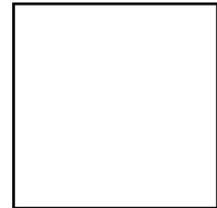
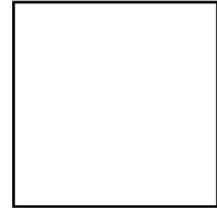


19:50 Uhr



# Übung 17

Betrachten Sie jede Zeichnung 10-20 Sekunden lang. Decken Sie anschließend die Zeichnungen ab und malen Sie diese - ohne nachzusehen - im leeren Kästchen nach.



## Übung 18

Machen Sie die untenstehenden Bewegungen zunächst mit der rechten, anschließend mit der linken Hand.

1. Zähne putzen
2. Brot mit Butter bestreichen.
3. Zum Abschied winken
4. Mit einem Handzeichen um Ruhe bitten

## Übung 19

Beantworten Sie die Fragen zu Ihrem Zeitverständnis.

1. Ohne auf die Uhr zu sehen - wie spät ist es? \_\_\_\_\_
2. Wie viele Minuten hat eine Stunde? \_\_\_\_\_
3. Wie lange lässt man Tee ca. ziehen? \_\_\_\_\_
4. Wie lange duscht man für gewöhnlich? \_\_\_\_\_

## Übung 20

Lesen Sie von rechts nach links - also rückwärts, um die alten Bauernregeln zu verstehen.

A) .rebmetpeS red os ,suilisaB red eiW

---

B) .retnihad rhem reniek tmmok os ,retniW niek ginökierD sib tsl

---

C) .rhaJ senekcort nie s'tbig ,ralk tsi tfuL eid inotnA uz nneW

---

D) .nieW leiv tgnirb niehcS iznezniv

---

E) .enreg retteW sad hcis tläh nnad ,enretS eid trhaflemmiH äiraM rov nethcuel

---

# Übung 21

Wie viel fällt Ihnen zum jeweiligen Thema ein?

	Tiere	Farbtöne	Städte	Kleidungsstücke
1.	_____	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____	_____

# Übung 22

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch. Verdecken Sie anschließend den untenstehenden Text und versuchen Sie die Fragen auf der rechten Seite ohne nachzusehen zu beantworten.

## Die beliebte Mitarbeiterin

Susanne ist 73 Jahre alt und wohnt mit ihrem Mann und zwei Katzen in einem Haus in Graz. Sie ist bereits seit 8 Jahren im Ruhestand. Sie hat ihr Leben lang als Sekretärin gearbeitet. Zuerst in einer Anwaltskanzlei und später in einer Baufirma.

Jeden Morgen verließ sie pünktlich ihre Wohnung, um mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Sie war eine verlässliche und beliebte Mitarbeiterin, sodass ihre Kollegen an ihrem letzten Arbeitstag vor dem Ruhestand eine Abschiedsfeier für sie organisierten. Es gab Kaffee, Kuchen und Sekt. Alle waren da, bis auf Toni, der an diesem Tag über eine Stufe stolperte und sich das Bein brach. Sie denkt gerne an die Zeit als Sekretärin zurück.

1. Wie heißt die Hauptperson? \_\_\_\_\_
2. Wo wohnt sie? \_\_\_\_\_
3. Seit wann ist sie im Ruhestand? \_\_\_\_\_
4. Wie viele Katzen hat sie? \_\_\_\_\_
5. Wo hat sie zu Beginn gearbeitet? \_\_\_\_\_
6. Wer war nicht bei der Abschiedsfeier? \_\_\_\_\_
7. Was gab es auf der Feier zu trinken? \_\_\_\_\_

## Übung 23

Wie viele Tiere sind hier senkrecht und waagrecht versteckt?

A	B	R	F	I	S	C	H	T	O	N	H	E	D
R	O	E	N	G	U	M	A	I	L	U	C	H	S
E	I	H	R	E	B	S	H	G	U	N	S	E	R
A	S	S	E	L	E	I	N	E	R	I	C	H	T
S	C	H	L	A	N	G	E	R	O	N	H	I	N
L	O	R	K	A	T	Z	E	S	C	H	W	A	N
T	W	R	U	D	E	H	U	N	D	E	E	R	M
U	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G
I	N	R	O	M	I	S	A	S	P	I	N	N	E
L	O	K	A	E	F	E	R	A	M	E	I	S	E
T	R	A	U	G	O	M	A	U	S	R	O	T	A

Lösung: \_\_\_\_\_

## Übung 24

Nun gilt es, sich die jeweiligen Zahlenreihen einzuprägen. Starten Sie mit Nummer 1. Lesen Sie die Zahlenreihe fünf Mal aufmerksam durch und verdecken Sie sie anschließend. Versuchen Sie nun die Zahlenreihe ohne nachzusehen aufzuschreiben. Wiederholen Sie dies mit allen fünf Übungen.

1. 2 - 7 - 5

\_\_\_\_\_

2. 5 - 8 - 13 - 3

\_\_\_\_\_

3. 8 - 11 - 29 - 7

\_\_\_\_\_

4. 2 - 1 - 0 - 8 - 17

\_\_\_\_\_

5. 6 - 7 - 4 - 6 - 11

\_\_\_\_\_



# Übung 28

Benennen Sie die Lebensmittel.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



9. \_\_\_\_\_

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie sind nun am Ende der Übungsreihe angelangt. Die jeweiligen Lösungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Anschließend haben wir ein paar Tipps & Tricks für ein aktives Gedächtnistraining vorbereitet.

**Blieben Sie fit im Gehirn!**

# Lösungen

## Übung 1

Überprüfen Sie die Lösungen selbstständig oder bitten Sie jemanden, die Antworten für Sie zu kontrollieren.

## Übung 2

1. Gold, 2. Vogel, 3. Steinen werfen, 4. Berge, 5. Klügere, 6. Liebe - Magen, 7. Spiel, 8. Liebe

## Übung 3

1. Melone, 2. Norwegen, 3. Tomate, 4. Katalog, 5. Afrika, 6. Krawatte, 7. Pyjama, 8. Spanien

## Übung 4

A = 4 Kreise B = 6 Kreise C = 8 Kreise

## Übung 5

1. Fotoapparat/Kamera, 2. Apotheke, 3. Brille, 4. Nachschlagewerk, 5. schreibt Bücher, 6. Gründonnerstag, 7. Johann Wolfgang von Goethe, 8. Museum/Galerie, 9. Fotoalbum, 10. Madrid

## Übung 6

1. Zitrone, 2. Tee, 3. Haube/Mütze, 4. Hund, 5. Baum, 6. Kerze, 7. Haus, 8. Zeitung/Magazin, 9. Rose, 10. Schwimmen

## Übung 7

Betrachten Sie das Endergebnis und bewerten Sie Ihre Leistung selbst.

## Übung 8

1. Seife, 2. Sofa, 3. Raupe, 4. Schuhe, 5. Rüde, 6. Schaufel, 7. Käse, 8. Winkel

## Übung 9

1. scharf, 2. süß, 3. bitter, 4. süß, 5. süß/pikant, 6. salzig/pikant, 7. pikant, 8. süß, 9. süß/sauer

## Übung 10

Morgen: aufstehen - waschen - anziehen - in d. Schule gehen  
Telefon: Hörer abheben - Nr. eingeben - sprechen - auflegen  
Markt: Einkaufswagen holen - Produkte wählen - bezahlen  
Auto: Tür öffnen - hinsetzen - Tür schließen - Motor starten  
Haare: nass machen - einschäumen - ausspülen - trocknen  
Zähne: Zähne putzen - Mund ausspülen - Mund abtrocknen

## Übung 11

A = 12 B = 4 C = 35 D = 127

## Übung 12

1. Nebel, 2. Haus, 3. Sonntag, 4. seltsam, 5. Pferd, 6. Erdbeere

## Übung 13

Stimmt Ihre Lösung mit den grauen Feldern im Raster überein?

9	8	4	1	5	2	6	3	7
6	2	7	8	3	4	9	5	1
3	1	5	7	6	9	8	4	2
7	6	9	4	2	3	5	1	8
5	4	1	6	8	7	2	9	3
8	3	2	5	9	1	7	6	4
4	5	6	2	1	8	3	7	9
1	9	8	3	7	5	4	2	6
2	7	3	9	4	6	1	8	5

## Übung 14

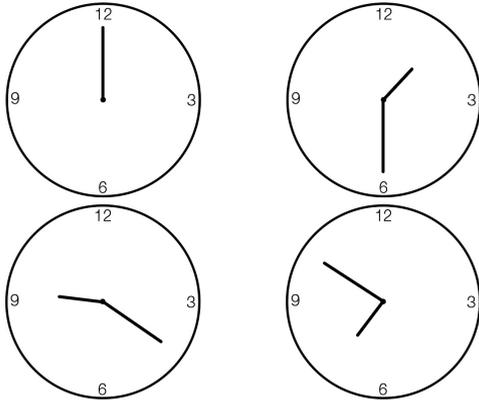
1. = 2 2. = 4 3. = 12  
4. = 8 5. = 19 6. = 16

## Übung 15

1. Hänsel & Gretel  
2. Der gestiefelte Kater  
3. Rotkäppchen

# Lösungen

## Übung 16



## Übung 17

Wie sehr ähneln sich die beiden Bilder. Vergleichen Sie Ihre eigene Skizze mit der Vorlage und bewerten Sie Ihre Leistung selbst.

## Übung 18

Betrachten Sie Ihre Bewegung im Spiegel oder bitten Sie jemanden, Sie zu beobachten. Bewerten Sie Ihr Ergebnis selbst.

## Übung 19

1. Sehen Sie auf die Uhr! Stimmt Ihre Lösung?, 2. 60 Minuten,
3. ca. 3-5 Minuten, 4. 10-20 Minuten

## Übung 20

- A) Wie der Basilius, so der September.
- B) Ist bis Dreikönig kein Winter, so kommt keiner mehr dahinter.
- C) Wenn zu Antoni die Luft ist klar, gibt's ein trockenes Jahr.
- D) Vinzenzi Schein bringt viel Wein.
- E) Leuchten vor Mariä Himmelfahrt die Sterne, dann hält sich das Wetter gerne.

## Übung 21

Konnten Sie jede Zeile befüllen? Falls nicht, haben wir ein paar Beispiele für Sie. Es gibt viele verschiedene Lösungsmöglichkeiten!

Tiere: Hund, Katze, Elefant, Hase, Biene, Schwein, Maulwurf, ...  
Farbtöne: gelb, rot, orange, grün, blau, violett, pink, schwarz, ...  
Städte: Wien, Hamburg, Triest, Barcelona, London, Kiew, Madrid, ...  
Kleidung: Jacke, Krawatte, Hose, Stiefel, Bikini, Hemd, Socken, ...

## Übung 22

1. Susanne, 2. Graz, 3. 8 Jahre, 4. 2 Katzen, 5. Anwaltskanzlei,
6. Toni, 7. Kaffee und Sekt

## Übung 23

20 Tiere: Ameise, Assel, Ente, Fisch, Hahn, Hund, Igel, Katze, Kaefer, Kuh, Luchs, Maus, Reh, Sau, Schlange, Schmetterling, Schwan, Schwein, Spinne, Tiger

## Übung 24

Vergleichen Sie Ihre Lösung mit der Vorgabe.

## Übung 25

1. So-Sa-Fr-Do-Mi-Di-Mo
2. Dez-Nov-Okt-Sept-Aug-Juli-Juni-Mai-April-März-Feb-Jän

## Übung 26

1. E-G-U-A, 2. L-E-M-M-I-H, 3. N-I-E-B-H-C-S-I-T,
4. E-S-I-R-B-R-E-M-M-O-S

## Übung 27

12 Stück

## Übung 28

1. Melanzani/Aubergine, 2. Karfiol/Blumenkohl, 3. Knoblauch,
4. Brokkoli, 5. Himbeeren, 6. Wassermelone, 7. Wachteleier,
8. Honig(wabe), 9. Pfirsich



Tipps & Tricks

## Konnten Sie die Übungen richtig lösen?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Ihre Leistung wieder steigern oder dem Abbau der Gedächtnisfähigkeit vorbeugen können. Weitere Tipps & Tricks oder auch eine ergänzende Medikation erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.

### 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 - Tierchutz - 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.

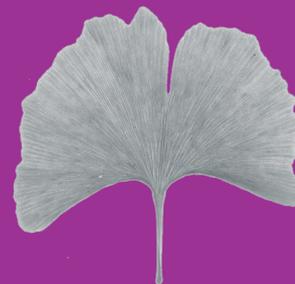
**Viel Spaß und vor allem auch Erfolg!**

## Ginkgo

### Unterstützung aus der Natur

Der Ginkgobaum (*Ginkgo biloba*) ist der einzige aus der Familie der Ginkgoaceae, den es noch gibt. Er wird auch als „Lebendes Fossil“ bezeichnet, denn er ist der älteste bekannte Baum und stammt ursprünglich aus China. Die traditionelle Anwendung ist daher vor allem aus chinesischen Kräuterbüchern des Mittelalters bekannt.

Heute haben sich zwei Hauptanwendungsgebiete für *Ginkgo biloba* Extrakte herauskristallisiert. Seine Inhaltsstoffe verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und fördern die Durchblutung kleinster Blutgefäße (Mikrozirkulation). Gedächtnisleistung und Lernvermögen werden auf diese Weise gefördert.



Quellen: Saller R. et al.: Phytotherapie. Klinische, pharmakologische und pharmazeutische Grundlagen. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1995. + Wiesenauer M. et al.: PhytoPraxis. Springer Verlag Berlin, Heidelberg, 2003.

# Informationen und Unterstützung

## Wien

### **Alzheimer Austria**

Antonia Croy, Dr. Andreas Winkler MSc  
1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28  
Telefon/Fax: 01/3325166  
E-Mail: [alzheimeraustria@aon.at](mailto:alzheimeraustria@aon.at)  
Web: [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

### **Gesprächsgruppe „Der lange Abschied“**

Sigrid Boschert, Mag. Christine Maieron-Coloni  
1130 Wien, Kardinal König-Platz 3  
Vor Anmeldung erforderlich  
Telefon: 01-87812/353  
E-Mail: [s.boschert@caritas-wien.at](mailto:s.boschert@caritas-wien.at)

### **Angehörigengruppe im SMZ Ost**

Psychiatrische Abteilung, Station 38  
1220 Wien, Langobardenstraße 122  
Telefon: 01/28802-3038  
Web: [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

### **Angehörigengruppe im Geriatriezentrum, Wienerwald**

Memory Institut: DI 9.00 - 11.00 Uhr  
1130 Wien, Jagdschlossgasse 59  
Telefon: 01/80110-3888  
Web: [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

## Niederösterreich

### **SHG Alzheimer und Demenz St. Pölten**

Landespflegeheim „An der Traisen“, 4. UG, Raum E 48  
Traude Izaak  
3100 St. Pölten, Hermann Gmeiner gasse  
Telefon: 0664/5934584  
E-Mail: [traude.izaak@aon.at](mailto:traude.izaak@aon.at)

### **Hilfswerk Baden**

Friedrich Zeidler  
2500 Baden, Pergerstr. 15  
Telefon: 02252/86260  
Web: [www.alzheimerangehoerige-baden.com](http://www.alzheimerangehoerige-baden.com)

### **„Gesundes Tulln“ Stammtisch für Angehörige Tulln**

Margit Zimmermann,  
3430 Tulln, Wilhelmstrasse 31  
Telefon: 0664/1431640  
E-Mail: [margit.zimmermann@gmx.at](mailto:margit.zimmermann@gmx.at)

### **Angehörigengruppe im LPH Tulln „Rosenheim“**

DGKS Edith Schön  
Telefon: 02272/65000745241  
E-Mail: [lph.tulln@noelandesheime.at](mailto:lph.tulln@noelandesheime.at)

### **SHG Alzheimer Angehörige Mistelbach**

Maria Schmelzer  
2130 Mistelbach, Pfarrgasse 3  
Telefon: 02572/3892  
E-Mail: [sst.mistelbach@caritas-wien.at](mailto:ssst.mistelbach@caritas-wien.at)

### **Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit**

Herbert Heintz,  
2351 Himberg, Leopold-Ruppgasse 35  
Telefon: 0664/4040541  
E-Mail: [hssg@aon.at](mailto:hssg@aon.at)

### **SHG Alzheimer und Demenz Amstetten Mauer**

Treffen im Landeskrankenhaus Mauer, Küchenbereich  
Traude Izaak  
Telefon: 0664/5934584

## **Selbsthilfegruppe Alzheimer + Demenz Amstetten/Mauer**

Telefon: 0664/8675975

Web: [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

## **Caritas St. Pölten**

DGKS Lea Hofer-Wecer

3100 St. Pölten, Hasnerstrasse 4

Telefon: 0676/83844609

E-Mail: [bup.hofer-wecer@stpoelten.caritas.at](mailto:bup.hofer-wecer@stpoelten.caritas.at)

## **Alzheimer-Selbsthilfe Tulln, Absdorf**

3452 Absdorf, Bahnhofstraße 16

Telefon: 02278/2217 oder 0664/6373372

E-Mail: [die.pichlers@direkt.at](mailto:die.pichlers@direkt.at)

Web: [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

## **Selbsthilfegruppe Alzheimer und Demenz**

3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 10/2/Top 1

Telefon: 0664/5934584

E-Mail: [izaak@aon.at](mailto:izaak@aon.at)

Web: [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

## **Oberösterreich**

### **M.A.S – Alzheimerhilfe (Zentrale)**

Maria Reitner ([maria.reitner@mas.or.at](mailto:maria.reitner@mas.or.at))

4820 Bad Ischl, Lindastrasse 28

Telefon: 06132/21410

Web: [www.mas.or.at](http://www.mas.or.at)

M.A.S Ried/Innkreis: Maria Murauder

Telefon: 0664/8546692

E-Mail: [maria.murauder@mas.or.at](mailto:maria.murauder@mas.or.at)

M.A.S Regau: Claudia Wimmer

Telefon: 0664/8548157

E-Mail: [claudia.wimmer@mas.or.at](mailto:claudia.wimmer@mas.or.at)

M.A.S Micheldorf: Roland Sperling

Telefon: 0664/8546694

E-Mail: [roland.sperling@mas.or.at](mailto:roland.sperling@mas.or.at)

M.A.S Ottensheim: Karin Laschalt

Telefon: 0664/8546699

E-Mail: [karin.laschalt@mas.or.at](mailto:karin.laschalt@mas.or.at)

### **Tageszentrum Lichtblick**

(Treffen jeden letzten Donnerstag im Monat, 19 Uhr)

Doris Reitmayr

4400 Steyr, F. Lehargasse 24

Telefon: 07252/87624-20

E-Mail: [doris.reitmayr@volkshilfe-ooe.at](mailto:doris.reitmayr@volkshilfe-ooe.at)

### **Alzheimer und verwirrte Menschen**

Sozialpsychische Beratungsdienste, Magistrat der Stadt Wels

4600 Wels, Quergasse 1

Telefon: 07242/2351749

E-Mail: [selbsthilfe.spb@wels.gv.at](mailto:selbsthilfe.spb@wels.gv.at)

### **Alzheimer Café, Treffen im Diakoniewerk**

Haus für Senioren (Tageszentrum)

4600 Wels, Schauer Straße 5

Telefon: 07242/235-1749

Web: [www.wels.at/gesundheit/index.htm](http://www.wels.at/gesundheit/index.htm)

## **Salzburg**

### **Christian Doppler Klinik, Memory Klinik der Univ. Klinik f. Neurologie gemeinsam mit Univ. Klinik für Geriatrie**

Univ.-Doz. Dr. Wolfgang Stassen, Neurologie

OA Dr. Raimund Fettweis, Geriatrie

5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 79

Telefon: 0662/4483-3800

### **Sozial- und Gesundheitszentrum Gnigl „St. Anna“**

Manfred Hörwarter

5023 Salzburg, Grazer Bundesstraße 6

Telefon: 0662/64914018

### **Helga Trepka**

5020 Salzburg, Strubergasse 51  
Telefon: 0662/8889258 oder 0662/427450

### **Selbsthilfegruppen Tennengau**

Dr. Helga Schloffer  
Telefon: 0699/12852080  
E-Mail: schloffer.gt@sbg.at

### **Christine Braumiller**

5303 Thalgau, Schmidingerstraße 1  
Telefon: 06235/7239

### **Angehörige von Alzheimerpatienten Flachgau**

DGKS Ingrid Fürst  
Telefon: 0664/73760148  
E-Mail: fuerst.ingrid@gmx.at

### **Alzheimer Angehörige Pongau**

Familien und Sozialzentrum St. Johann  
Maria Theresia Grimus  
5600 St. Johann, Hauptstraße 67  
Telefon: 0664/1719664  
E-Mail: mthgrimus@sbg.at

### **Demenzberatung Diakoniewerk Salzburg**

Barbara Wimmer  
5020 Salzburg, Guggenbichlerstraße 20  
Telefon: 0662/6385912  
E-Mail: barbara.wimmer@diakoniewerk.at  
Web: www.diakonie-zentrum.at

## **Tirol**

### **Memory unterstützte SHG**

Friedrich Gottardie  
6020 Innsbruck, Pradler Straße 10  
Telefon: 0676/8982902115  
E-Mail: memory@selbsthilfe-tirol.at

### **Alzheimer Selbsthilfegruppe Imst**

Betroffene und Angehörige  
6460 Imst, Weinberg 21a  
Telefon: 0650/6013142  
Web: www.selbsthilfe-tirol.at

### **Angehörigen Netzwerk**

Renate Glanzl, Gunhild Winkler  
9900 Lienz, E.v.Hiblerstraße 5  
Telefon: 0699/10169162, 06852/62278  
E-Mail: osttirol@selbsthilfe-tirol.at

### **Gerontopsychiatrische Ambulanz mit Gedächtnissprechstunde**

Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie  
Landeskrankenhaus Hall  
Prim. Univ. Prof. Dr. Josef Marksteiner  
6060 Hall in Tirol, Milser Straße 10  
Telefon: 050504/33001  
E-Mail: Josef.Marksteiner@tilak.at

## **Steiermark**

### **Landesnervenklinik Sigmund Freud**

Abteilung für Gerontopsychiatrie  
Elvira Waltl  
8053 Graz, Wagner-Jauregg-Platz 1  
Telefon: 0316/2191-2216

### **SALZ Selbsthilfe Alzheimer**

Mag. Claudia Knopper  
8010 Graz, Leechgasse 30  
Telefon: 0699/16269305  
E-Mail: salzsteiermark@gmail.com  
Web: www.selbsthilfe-alzheimer.at

### **Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau**

8041 Graz, Liebenauer Hauptstraße 143  
Telefon: 0316/428161  
Web: [www.smz.at](http://www.smz.at)

### **Compass-Sozial- und Gesundheitsverein**

Gerlinde Stessel, MAS  
8010 Graz, Floßlendstraße 18  
Telefon: 0316/687141  
E-Mail: [g.stessel@compass-org.at](mailto:g.stessel@compass-org.at)  
Web: [www.compass-org.at](http://www.compass-org.at)

## **Kärnten**

### **SHG Klagenfurt + Villach**

Hannelore Pacher, Reinhard Lackner  
Telefon: 0699/12593484, 0676/9064047  
E-Mail: [hp15501@gmx.at](mailto:hp15501@gmx.at)  
Web: [www.alzheimer-demenz.jimdo.com](http://www.alzheimer-demenz.jimdo.com)

### **SHG Alzheimer und Demenz, Oberkärnten**

Tageszentrum Möllbrücke  
Mag. Brigitte Stocker  
Telefon: 0664/1846688  
E-Mail: [brigitte.stocker@simplydoit.com](mailto:brigitte.stocker@simplydoit.com)  
Web: [www.alzheimer-demenz.jimdo.com](http://www.alzheimer-demenz.jimdo.com)

### **SHG für Angehörige von Demenzkranken Himmelberg**

Angela Ackerer  
Telefon: 0660/4038141  
E-Mail: [angela.ackerer@gmx.at](mailto:angela.ackerer@gmx.at)

### **Leben mit Demenz - Althofen/Hemmland**

Franz und Brigitte Fischer  
Telefon: 0699/11020190  
E-Mail: [diakonfischer@gmx.at](mailto:diakonfischer@gmx.at)  
Web: [www.alzheimer-demenz.jimdo.com](http://www.alzheimer-demenz.jimdo.com)

### **SHG - Alzheimerkranke + Angehörige Oberkärnten**

9871 Millstadt, Laubendorf 71  
Telefon: 04766/28 27, 0664/488 03 90  
E-Mail: [maria.grollmusz@aon.at](mailto:maria.grollmusz@aon.at)  
Web: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

### **LKH Wolfsberg**

SHG Angehörige von Alzheimerkranken  
9400 Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Straße 9  
Telefon: 04352/533-768 01  
E-Mail: [ljuba.scherwitzl@lkh-wo.at](mailto:ljuba.scherwitzl@lkh-wo.at)  
Web: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

### **SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige Wölfnitz**

9061 Wölfnitz, Pfarrkoglweg 1  
Telefon: 0699/12593484  
E-Mail: [hp15501@gmx.at](mailto:hp15501@gmx.at)  
Web: [www.meinekleine.at/shgalzheimer](http://www.meinekleine.at/shgalzheimer)

## **Vorarlberg**

### **Selbsthilfegruppe Demenz**

Seniorenhaus am See  
Maria Kettlgruber  
6971 Hard, Seestrasse 37  
Telefon: 0650/5390883

### **Projekt „Fit im Kopf“ - Trainingsgruppen**

MO-FR: 12 - 13 Uhr und 19 - 20 Uhr  
6800 Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9  
Telefon: 0664/5248937  
Web: [members.aon.at/ogassne11/index.htm](http://members.aon.at/ogassne11/index.htm)

### **aktion demenz**

Telefon: 05574/48787-15  
E-Mail: [info@aktion-demenz.at](mailto:info@aktion-demenz.at)  
Web: [www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)

## Zentrale Beratungsstellen

### **Plattform für Betroffene und pflegende Angehörige**

Web: [www.demenz-portal.at](http://www.demenz-portal.at)

### **Pflegetelefon - eine Initiative des BMSK**

Österreichweit kostenlose Beratung für Pflegende

Telefon: 0800/201622

E-Mail: [pflegetelefon@bmask.gv.at](mailto:pflegetelefon@bmask.gv.at)

### **Initiative der Volkshilfe Österreich**

vertreten in allen Bundesländern

Web: [www.demenz-hilfe.at](http://www.demenz-hilfe.at)

### **Plattform für pflegende Angehörige**

[www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at)

### **Sozialinfo Wien**

mit sozialrelevanten Informationen für Wien

Telefon: 01/5337777

### **Heimplätze und Finanzierung**

Fonds Soziales Wien

Telefon: 01/4000-66 580

E-Mail: [pflegeheimaufnahme@fsw.at](mailto:pflegeheimaufnahme@fsw.at)

### **Geronto Psychiatrisches Zentrum und Beratungszentrum für Angehörige**

telefonische Anmeldung Mo bis Fr von 8 – 14 Uhr

1060 Wien, Gumpendorferstrasse 157/3.OG

Telefon: 01/4000-53090

### **Psychozialer Dienst (PSD)**

1090 Wien, Fuchsthallengasse 18

Psychiatrische Soforthilfe 365 Tage, 24 Stunden: 01/31330

Telefon 8-20 Uhr: 01/3102573, 01/310 25 74

Telefon 20-8 Uhr + Sa, So, Feiertage: 01/3108779, 01/3108780

### **Verein für Sachwalterschaft u. Patientenanzwaltschaft**

1200 Wien, Forsthausstraße 16-20

Telefon: 01/3304600

E-Mail: [verein@vsp.at](mailto:verein@vsp.at)

Fit im Kopf!

