

HELIOS Klinikum Aue

## Gedächtnis-Tipps im Alter

### Gedächtnis-Übungen „Buchstaben-Durcheinander“

In diesem Durcheinander der Buchstaben versteckt sich ein Wort, welches mit einem Tier zu tun hat. Finden Sie es heraus.

**D R F E P    E Z K T A    U H D N    M K E A L**

### Tipps für den Alltag

- ✚ Versuchen Sie, sich mit geschlossenen Augen an das morgendliche Waschen (oder eine andere Tätigkeit) zu erinnern und mit geschlossenen Augen durchführen.
- ✚ Prägen Sie sich ein Bild 30 Sekunden lang ein. Zum Beispiel ein Bild mit einer Frau und einer Katze, die im Wohnzimmer sitzen. Nach 10 Minuten stellen Sie sich einfache Fragen zu dem Bild.  
Wie war die Frau gekleidet?  
Hatte sie lange oder kurze Haare?  
War die Katze auf dem Sofa oder Teppich?
- ✚ Um Ihre Gedächtnisfunktion zu beüben, nehmen Sie eine Zeitung. Daraus suchen Sie sich einen Zeitungsartikel und markieren einen ausgesuchten Buchstaben. (z. B. das R)
- ✚ Sämtliche Reize werden über unsere Sinne aufgenommen. Verbinden Sie Informationen mit vertrauten Situationen und Personen und Sie können sich besser erinnern.  
z. B.: Rosenduft – Tante Marta hat jeden Sonntag auf ihren Mittagstisch Rosen gestellt.
- ✚ Verknüpfen sie Namen, die Sie sich merken sollen, mit einem Bild.  
z. B.: Petermann – Peter und der Mann *oder* Rosenau – Rose und Sturz – Au Weh
- ✚ Finden Sie Merkgeschichten für Personen.  
Frau Held hat schwarze lange Haare, wie Schneewittchen.  
Herr Kohl hat einen Schnauzbar, wie ein Walross.
- ✚ Zahlen merken / Rechenregeln  
479480 → 47 |  $47 \times 2 = \underline{94}$  | 80 – 1980 ist meine Tochter geboren  
3721 → 3 x 7 = 21 – Multiplikation hier möglich
- ✚ Machen Sie sich eine Einkaufsliste und stecken Sie sich diese in die Jackentasche. Kaufen Sie alles ein, was sie sich gemerkt haben. Kontrollieren Sie jetzt Ihre Einkaufsliste mit dem Einkaufskorb.



*Ohne Gedächtnis  
sind wir nichts.*

– Luis Bunuel –

- 📌 Telefonnummern immer eintippen, anstatt vom Telefonspeicher abrufen.
- 📌 Parallelen herstellen: Assoziieren Sie Zahlen mit bekannten Informationen.  
z. B. 38425 → 38 ist meine Schuhgröße, 42 die Schuhgröße meines Sohnes, 5 unsere Hausnummer.
- 📌 Lieber Sudoku lösen oder ausprobieren, als das Kreuzworträtsel.
- 📌 Massieren Sie Ihre Ohrmuscheln mit den Fingerspitzen, dies stimuliert 400 Akupunkturpunkte.
- 📌 Nehmen Sie am Ende des Tages ein Vollbad. Nutzen Sie die Vielfalt der sensorischen Anregungen, Düfte, Bade-Öle, Kerzenlicht, Tee, weiche Handtücher und Musik.
- 📌 Lassen Sie Ihren Tag noch einmal bildlich an Ihnen vorbei laufen.
- 📌 Gesunde Ernährung
- 📌 Sportliche Aktivitäten (z. B.: Wandern, Fahrrad fahren, Spazieren gehen)



*Unser Gedächtnis prägt unsere  
Persönlichkeit und macht uns einmalig.*

– Klaus Kolb –

Lösung Buchstaben-Durcheinander:  
Pferd, Katze, Hund, Kamel