

Gerald Gatterer
Antonia Croy



Geistig fit ins Alter 4

Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen

EXTRAS ONLINE

 Springer

Geistig fit ins Alter 4

Gerald Gatterer · Antonia Croy

Geistig fit ins Alter 4

Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen

Gerald Gatterer
Wiener Neudorf, Österreich

Antonia Croy
Wien, Österreich

Ergänzendes Material finden Sie unter <http://extras.springer.com>

ISBN 978-3-662-53098-6 ISBN 978-3-662-53099-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-53099-3>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

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 Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

Fotonachweis Umschlag: Picturefactory, Adobe Stock
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Layout/Produktion: Herbert Stadler - www.etopia.at
Illustration: Eugen Kment, Herbert Stadler

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

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

Liebe LeserInnen!

Im Alter nehmen die geistigen Leistungen oft ab, und viele Menschen versuchen dann, ihr Gehirn zu trainieren. Oft weiß man aber nicht so genau, was hilft jetzt wirklich. Das vorliegende Trainingsbuch soll Sie dabei unterstützen, gezielt die für Sie passenden Übungen auszuwählen.

Dazu liegen Übungen für verschiedene geistige Bereiche vor. Die Übungen sind in drei Schwierigkeitsgruppen eingeteilt.

Übungen mit dem Schwierigkeitsgrad 1 sind eher leicht, da sie das Altgedächtnis und Alltagsfähigkeiten trainieren. Also etwas, das man täglich benötigt und deshalb auch trainiert. Sie sind auch Personen möglich, die an einer beginnenden Demenzerkrankung leiden, ohne sie zu überfordern.

Übungen mit dem Schwierigkeitsgrad 2 sind schon etwas anspruchsvoller und sollen helfen, jene kognitiven Bereiche, die seltener verwendet werden, zu trainieren.

Übungen mit dem Schwierigkeitsgrad 3 sind solche, die im Alltag wenig verwendet werden oder im Alter einem stärkeren Abbau unterworfen sind. Sie dienen der Vorbeugung von kognitiven Alterungsprozessen.

Sie können nun entweder spezifische Übungen auswählen oder Sie beginnen einfach bei den Leichten und arbeiten sich nach oben.

Über Springer Extras (extras.springer.com) stehen Ihnen zusätzlich einige interaktive Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zum Download bereit, die für das selbstständige Üben für Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung geeignet sind.

Viel Spaß!

Antonia Croy

Gerald Gatterer

Wie wirkt Gedächtnistraining?

Von Geburt an lernen wir Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei werden in unserem Gehirn elektrische, biochemische und Veränderungen der Nervenzellen ausgelöst. Vereinfacht kann man sagen, dass unser Gehirn erst durch Lernen und Trainieren „fertig wächst“ und funktionsfähig wird. Durch Training wird die Reizübertragung in unserem Gehirn verbessert, da mehr Nervenverbindungen geschaffen werden und mehr Botenstoffe (Neurotransmitter) produziert werden.

- 1. Schritt – Wahrnehmung:** Grundvoraussetzung für das Behalten von Informationen ist, dass wir sie wahrnehmen. Über unsere Sinnesorgane nehmen wir ständig etwas wahr und unser Gehirn selektiert, was wichtig ist. Um sich also etwas zu merken, müssen wir unsere Wahrnehmung bewusst darauf richten.
- 2. Schritt – Konzentrationsfähigkeit:** Dazu ist es wichtig, dass wir uns konzentrieren können. Die Übungen in diesem Buch helfen dabei.
- 3. Schritt – Ultrakurzzeitgedächtnis:** Informationen, die wir aufnehmen, werden zuerst automatisch für etwa 1 – 5 Sekunden in unserem Ultrakurzzeitgedächtnis gespeichert. Von dort können sie auch automatisch abgerufen werden. Das ist z. B. der Fall, wenn man sich mit jemandem unterhält. Wichtige Dinge werden aber bereits weiterverarbeitet und mit schon bestehendem Wissen verbunden (Kurzzeitgedächtnis).
- 4. Schritt – kurzfristiges Merken:** Um sich Inhalte noch länger zu merken, muss unser Gehirn Arbeit verrichten. Wichtiges wird innerlich wiederholt, geordnet, mit anderem verbunden, oft emotional besetzt und damit langfristig (wahrscheinlich für immer) gespeichert.
- 5. Schritt – Langzeitgedächtnis:** Alles, was für uns wichtig ist, kommt ins Langzeitgedächtnis. Von dort kann Wissen auch nach Jahren noch abgerufen werden. Man kann sich unser Gehirn dabei wie eine Bibliothek vorstellen, aus der über eine Art „Suchmaschine“ nach bestimmten „Kennwörtern“ Informationen aus einer großen Datenbank abgerufen werden.
- 6. Schritt – mehrfach speichern:** Um etwas leichter zu finden, ist vieles mehrfach gespeichert. So ist etwa das Wort „Apfel“ über das Aussehen, den Geschmack, den Geruch, die Form beim Angreifen, aber auch über das geschriebene Wort

gespeichert. An dieses Wort sind aber auch bereits übergeordnete Informationen gekoppelt, z. B. dass ein Apfel eine Frucht ist, Kerne hat, an einem Baum wächst und was man alles daraus machen kann. Dadurch ist es uns möglich, z. B. einen Apfel auch zu erkennen, wenn er bereits halb aufgeessen ist. Insofern ist es wesentlich, Dinge über verschiedene Sinneskanäle zu speichern.

7. Schritt – Spaß haben: Emotionales wird in einem besonderen Speicher, über viele Vernetzungen besonders gut gespeichert. Das hält auch, wenn jemand infolge einer Erkrankung des Gehirns, z. B. Alzheimer-Krankheit, Gedächtnisstörungen entwickelt. Daher ist es auch wichtig, positiv durch die Welt zu gehen. Depressionen und negatives Denken verschlechtern die Gedächtnisleistungen. Vor allem für Positives.

Wann sollte man was trainieren?

Die geistigen Leistungen verändern sich im höheren Lebensalter sehr unterschiedlich, sind aber keinem generellen Altersabbau unterworfen. Intelligenzleistungen („Speed-Funktionen“), wie die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, das Neulernen, die Fähigkeit zur raschen Problemlösung und verschiedenste andere Leistungen, die mit dem Neuerwerb von Wissen verbunden sind, sind im Alter einem stärkeren Abbau unterworfen. Gut eintrainierte Fähigkeiten („Power-Funktionen“) sind hingegen eher bildungs-, erfahrungs- und übungsabhängig und können bis ins hohe Lebensalter stabil bleiben oder durch Übung auch gesteigert werden. Dazu gehören z. B. das Allgemeinwissen und lebenspraktische Fertigkeiten.

Was das Gedächtnis betrifft, sehen wir, dass das unmittelbare Behalten von Informationen (Primärgedächtnis) einem relativ geringen Altersabbau unterworfen ist. Probleme treten eher dort auf, wo Wissen rasch abgerufen werden soll bzw. eine Neuorientierung erfolgen muss. Das Altgedächtnis hingegen bleibt bis ins hohe und höchste Lebensalter gut erhalten.

Demenz tritt nur bei krankhaften Veränderungen des Gehirns auf. Diese ist durch verschiedenste geistige Defizite, und zwar einer Gedächtnisstörung

verbunden mit anderen Einbußen wie Konzentrationsstörungen, Wortfindung etc. charakterisiert. Es kommt auch zu Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit im Alltag.

Wesentlich ist jedoch, dass die meisten älteren Menschen geistig fit altern. Trotzdem ist es wichtig, Gedächtnisstörungen medizinisch und psychologisch abklären zu lassen und entsprechende Therapien einzuleiten.

Dabei sollten Sie jedoch folgendes beachten:

- Konzentration, Wahrnehmung, logisches Denken und die Geschwindigkeit bei Verarbeitungsprozessen stellen sozusagen die Grundlage unseres Gedächtnisses dar. Sie sollten deshalb zur Prävention immer trainiert werden.
- Ebenso wichtig ist es, das Gedächtnis durch gezielte Übungen zu trainieren.
- Wenn das Gedächtnis etwas nachlässt, sollte man die Bereiche, die schlechter geworden sind, mehr trainieren, aber sich dabei nicht überfordern. Ebenso ist es wichtig, das, was gut funktioniert, zu erhalten.
- Der Einsatz der geistigen Leistungen im Alltag ist besonders wichtig. Versuchen Sie deshalb, auch im Alltag Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit zu trainieren und zu verbessern, z. B. beim Zeitungslesen oder Einkaufen.
- Das sollte über alle Sinneskanäle erfolgen. Setzen Sie diese deshalb auch gezielt ein und lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmäßig überprüfen.
- Setzen Sie auch Ihre Sprache ein. Verwenden Sie nicht immer die gleichen Wörter, sondern erweitern Sie Ihren Sprachschatz auch durch Lesen.
- Trainieren Sie Ihre Kreativität.
- Üben Sie am besten täglich, möglichst zur gleichen Zeit, und wählen Sie eine Tageszeit, zu der Sie sich wohl fühlen, ausgeruht und entspannt sind.
- Üben Sie maximal eine halbe Stunde. Wenn Sie müde werden, hören Sie auf und machen Sie eine Pause. Überfordern Sie sich nicht!
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, eine angenehme Sitzposition und eine ablenkungsfreie Umgebung (keine laute Musik oder laufender Fernseher im Hintergrund).

- Achten Sie auf ausreichend körperliche Bewegung, diese erhält Ihren Körper fit, fördert die Hirndurchblutung und ist ein guter Ausgleich zur geistigen Tätigkeit.
- Sorgen Sie auch für ausreichend Frischluft.
- Setzen Sie sich selbst nicht unter Zeit- oder Leistungsdruck, die Übungen sollen Ihnen Spaß machen und nicht zu einer Überforderung oder Belastung führen.
- Achten Sie auf ausreichende körperliche Bewegung, diese erhält Ihre körperliche Fitness, fördert die Hirndurchblutung und ist ein guter Ausgleich zur geistigen Tätigkeit.
- Beachten Sie auch, dass eine falsche Ernährung und nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr, aber auch beeinträchtigtes Seh- oder Hörvermögen, sowie die Einnahme von bestimmten Medikamenten Ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit negativ beeinflussen können.

Die Übungen im vorliegenden Buch sind deshalb sehr breit gefächert und sollen allen Menschen etwas bieten. Viel Spaß!

Univ.-Doz. Dr. Gerald Gatterer
Leiter des Instituts für Altersforschung der
Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Antonia Croy
Alzheimer Austria