

Gerald Gatterer
Antonia Croy

Geistig fit ins Alter 3

Neue Gedächtnisübungen
für ältere Menschen

SpringerWienNewYork

Dr. Gerald Gatterer
Schloßmühlgasse 22, 2351 Wiener Neudorf, Österreich, Tel. 02236 63 752
E-Mail: gerald@gatterer.at

Mag. Antonia Croy
Reisnerstraße 41, 1030 Wien, Österreich, Tel. 01 713 62 08
E-Mail: antoniacroy@via.at

Gestaltung und DTP:
Herbert Stadler / BfAM

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch 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 dürfen.

© 2007 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria
SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von Springer Science + Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Getty Images / Taxi / Girl (4–6) embracing grandfather reading book / Hummer
Druck: Manz Crossmedia, 1051 Wien
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF
SPIN 11733133

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

ISBN 978-3-211-33304-4 SpringerWienNewYork

Liebe Leserinnen und Leser,

wer von uns möchte nicht bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit und aktiv sein? Damit uns das auch gelingt, muss jeder von uns seinen Beitrag dazu leisten. Wie unsere Muskeln, die durch Bewegungsmangel Substanz abbauen, ist auch unser Gehirn nicht so leistungsfähig, wenn wir es nicht laufend fordern und trainieren.

Neben regelmäßiger sportlicher Betätigung ist geistiges Training Voraussetzung für den langen Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade bei krankheitsbedingten geistigen Problemen ist es wichtig, die noch vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen, zu erhalten und sogar zu verbessern. Auch wenn vieles vielleicht nicht mehr so leicht fällt, ist es nie zu spät, mit dem geistigen Training zu beginnen! So ist z.B. geistige Schulung neben der medikamentösen Behandlung auch ein wichtiger Teil in der Therapie bei Demenzerkrankungen.

Mit diesem Gedächtnisübungsbuch können Sie sich geistig fit halten. Manche Übungsbeispiele werden Ihnen leicht fallen, andere hingegen sind schwieriger. Versuchen Sie, alle Übungen durchzuarbeiten. Die Reihenfolge ist dabei unwesentlich. Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn manche Übungen nicht auf Anhieb klappen. Falls Sie eine Übung nicht schaffen, versuchen Sie es doch mit einer anderen Aufgabe und wiederholen Sie die schwierige Übung zu einem späteren Zeitpunkt.

Kopieren Sie die einzelnen Übungsbeispiele. So können Sie viele Aufgaben auch öfter wiederholen. Überfordern Sie sich jedoch auf keinen Fall!



Antonia Croy



Dr. Gerald Gatterer

Ein tägliches Training von 15 bis 20 Minuten ist ausreichend, um sich geistig fit zu halten. Sie können auch zusammen mit Freunden oder Verwandten die Übungen durcharbeiten.

Achten Sie bitte auf eine ruhige, entspannte und ablenkungsfreie Atmosphäre bei der Durchführung der Übungen. Nehmen Sie sich genügend Zeit, machen Sie Pausen und setzen Sie sich nicht unter zu starken Leistungsdruck. In erster Linie sollten Ihnen die Übungen Spaß machen, der Erfolg stellt sich durch regelmäßiges Training ein.

Sollten Sie feststellen, dass Sie bei der Lösung vieler Aufgaben große Schwierigkeiten haben, wäre es sinnvoll, dies durch eine medizinische und psychologische Untersuchung abklären zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg unter dem Motto „Geistig fit ins Alter“.

Antonia Croy
Psychotherapeutin,
Fachtherapeutin für kognitives Training,
Präsidentin der Selbsthilfegruppe
Alzheimer Angehörige Austria,
Alois Alzheimer Preis 2006

Univ.-Lekt. Dr. Gerald Gatterer
Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut,
Leitender Psychologe
Geriatrizentrum Am Wienerwald

Zu den Bänden „Geistig fit ins Alter“

Die Bände der Serie „Geistig fit ins Alter“ bieten ein breites Spektrum an kognitiven Übungen für ältere Menschen. Sie sind entsprechend den Erkenntnissen der modernen Altersforschung entwickelt und helfen älteren Menschen ihre geistige Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, können aber auch bei bestehenden Störungen der geistigen Funktionen, etwa einer Demenz, eingesetzt werden.

Hierbei sind jedoch einige Faktoren zu beachten:

- **Prävention (Vorbeugung) von Störungen:** Hier gilt das Motto „leben, lieben, laufen, lernen, lachen“! Wenn Sie Übungen zur Prävention von Gedächtnisstörungen durchführen, müssen Sie primär die Geschwindigkeit, das Gedächtnis, die Umstellbarkeit und die Flexibilität trainieren. Das ist manchmal auch anstrengend, und man kann dabei geistig „ins Schwitzen“ kommen.
- **Rehabilitation (Wiederherstellung):** Sind bereits Beeinträchtigungen vorhanden, so sollten diese genau abgeklärt werden. Die Übungen sollten dann so ausgewählt werden, dass gut erhaltene Funktionen und schlechtere immer abwechselnd trainiert werden. Eine Überforderung ist zu vermeiden. Das Training soll Spaß machen!
- **Stärkere Beeinträchtigungen:** Hier bieten die Bände ganz einfache Übungen an, aber auch Ratschläge zum Umgang mit an einer Demenz erkrankten Personen. Diese Übungen sind sehr spielerisch aufgebaut. Stress ist hier völlig zu vermeiden.

Beachten Sie bitte diese Faktoren. Dann macht ein geistiges Training mehr Spaß!