

 Springer-Verlag Wien GmbH

Gerald Gatterer  
Antonia Croy

Geistig fit ins Alter 1

Neue Gedächtnisübungen  
für ältere Menschen

Zweite Auflage

Springer-Verlag Wien GmbH

*Dr. Gerald Gatterer*

Schloßmühlgasse 22, A-2351 Wiener Neudorf, Tel. 02236 63 752

E-Mail: gerald@gatterer.at

*Mag. Antonia Croy*

Reisnerstraße 41, A-1030 Wien, Tel. 01 713 62 08

E-Mail: antoniacroy@via.at

*Gestaltung und DTP:*

Herbert Stadler / BfAM

**Das Werk** (Buch mit beige packter CD-ROM) ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, 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.

**Produkthaftung:** Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosieranweisungen 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.

© 2004 Springer-Verlag Wien

**Ursprünglich erschienen bei Springer-Verlag/Wien 2004**

springer.at

Umschlagbild: Corbis Stock Market / Gatterer/Croy

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF

SPIN: 10997734

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 978-3-211-21404-6      ISBN 978-3-7091-0585-6 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-7091-0585-6

### **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 oder 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 Gedächtnisbuch können Sie sich geistig fit halten. Die zweite Auflage beinhaltet neben den bekannten Übungen auch eine CD für ein kleines computerunterstütztes Training. Der Umgang mit dem Computer ist für viele ältere Menschen oft neu und auch ein wenig angstausslösend. Trauen Sie sich einfach an dieses neue Medium heran. Es kann nichts passieren, und der Computer wird weniger oft kaputt als ein Haarföhn. Manche Übungen werden Ihnen leicht fallen, andere hingegen sind schwieriger. Versuchen Sie einfach alle Übungen über einen längeren Zeitraum durchzuarbeiten. Die Reihenfolge ist dabei unwesentlich. Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn manche Übungen nicht sofort gelingen. Beim Computertraining hilft Ihnen der Computer bei der Auswahl der Schwierigkeiten. Sie können diese aber auch selbst wählen. Überfordern Sie sich aber nicht durch übermäßigen Ehrgeiz. Manche Aufgaben sind wahrscheinlich am Anfang auch zu schwer. Das ist normal. Versuchen Sie es einfach zu einem späteren Zeitpunkt nochmals.



Antonia Croy



Dr. Gerald Gatterer

Die Übungen des Buches können Sie auch kopieren, um diese öfter zu wiederholen. Die CD kann man immer wieder verwenden. Es gibt auch verschiedenste Kombinationen der Übungen. Lassen Sie sich einfach überraschen. Ein tägliches Training von 15–20 Minuten ist ausreichend, um sich geistig fit zu halten. Sie können auch zusammen mit Freunden oder Verwandten üben. Für die Durchführung eines Gruppentrainings kann man die Übungen auf Folien kopieren und projizieren.

Achten Sie beim Üben auf eine ruhige, entspannte und ablenkungsfreie Atmosphäre. Nehmen Sie sich genügend Zeit, machen Sie Pausen und setzen Sie sich nicht unter zu starken Leistungsdruck. Die Übungen sollen primär Spaß machen. Der Erfolg stellt sich dann von selbst ein.

Sollten Sie feststellen, dass Sie bereits bei der Lösung einfacher Aufgaben große Schwierigkeiten haben, sollten Sie diese durch eine psychologische und medizinische Untersuchung abklären 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

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