

Gedächtnistraining

KOGIFIT® Aktiv

Ein wissenschaftlich fundiertes systematisches Training von
Kurzzeitgedächtnis und Konzentrationsvermögen

Übungsbeispiele

In Zusammenarbeit mit



Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über das Training, das im Rahmen des Präventionsprogramms Kogifit® Aktiv durchgeführt wird. Damit können Sie effizient Ihr Gedächtnis und die Aufmerksamkeit trainieren. Es ist auf der Grundlage von fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen entstanden und beinhaltet Übungen, die einfach durchführbar und trotzdem effizient sind. Wir empfehlen drei Mal in der Woche zu üben. Für ein Training brauchen Sie ca. 20 Minuten. Jede Trainingseinheit hat den gleichen Aufbau und besteht aus einer Achtsamkeitsübung, einer Kurzzeitgedächtnisaufgabe und einem Sudoku.

Das vollständige Training besteht aus vier Arbeitsbüchern, die für die Trainingsdauer von einem Jahr ausgelegt sind. Diese können Sie online oder über das Institut für Studien zur psychischen Gesundheit beziehen.

Sie wollen etwas für Ihr Gedächtnis und Aufmerksamkeit tun? Fangen Sie schon heute an!



Agnies Marczak



Prof. Dr. Georg Adler



Und so geht es los:

1. Achtsamkeitsübung (5 Minuten):
 - Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie an den Ablauf von 5 Minuten erinnern wird.
 - Setzen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf Ihre Haltung:
 - Der Rücken ist gerade
 - Die Schultern nach unten und hinten gezogen
 - Der Blick gerade
 - Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
 - beobachten Sie wie Ihr Atem ein- und ausfließt
 - atmen Sie gleichmäßig
 - wenn Sie mit den Gedanken abschweifen, kommen Sie wieder zu Ihrem Atem zurück

2. Stellen Sie den Wecker erneut auf 5 Minuten. Lesen Sie nun die Geschichte aufmerksam durch (max. 5 Minuten lang). Probieren Sie sich die Einzelheiten möglichst genau einzuprägen.

3. Stellen Sie den Wecker auf 10 Minuten. Arbeiten Sie nun 10 Minuten lang an dem Sudoku.

4. Beantworten Sie die Fragen zu der Geschichte ohne diese erneut zu lesen.

Das Training ist jetzt vorbei. Wenn Sie mögen können Sie jetzt das Sudoku zu Ende lösen. Legen Sie das Buch zur Seite und kehren Sie später zu der nächsten Trainingseinheit zurück.

Training 1

Nehmen Sie eine gerade Haltung ein und führen Sie die Achtsamkeitsübung durch, wie in der Anleitung beschrieben.

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch und versuchen Sie sich möglichst viele Details zu merken!

Der Pfeifhase

Die Pfeifhasen sind kleine, hasenartige Säugetiere, die Hamstern oder Meerschweinchen ähnlich sehen.

Sie werden ca. 15 bis 30 cm lang und bewohnen bevorzugt Höhlen und Geröllhalden. Pfeifhasenarten, die in Gebirgen siedeln, sind Einzelgänger und markieren ihre Territorien mit Drüsensekret. Andere Arten, die in Steppen leben, schließen sich hingegen zu Familienverbänden zusammen.

Die Tiere sind dämmerungsaktiv. Sie ernähren sich von Gräsern, Kräutern und Pflanzenstängeln, für den Winter sammeln sie Heuvorräte an.

Die Pfeifhasenweibchen bekommen 2- bis 3-mal im Jahr Nachwuchs. Ein Wurf besteht aus ca. 12 Jungtieren, die mit etwa einem Jahr selbst geschlechtsreif werden.

Aufgrund des Rückgangs an geeigneten Siedlungsarealen gelten die Pfeifhasen in vielen Regionen als bedrohte Tierart.

Nun decken Sie den Text der Geschichte und die Fragen dazu ab, sodass Sie nur das Sudoku sehen können. Notieren Sie unten die Uhrzeit zum Anfang und zum Ende der Lösung des Sudokus. Nach zehn Minuten unterbrechen Sie die Aufgabe und gehen Sie den Fragen über. Das Sudoku können Sie dann im Anschluss zu Ende lösen. Denken Sie dran, Übung macht den Meister!

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

Beantworten Sie die Fragen:

- | | | |
|--|----|------|
| 1. Die Pfeifhasen sind kleine, hasenartige Säugetiere. | ja | nein |
| 2. Sie werden ca. 15 bis 30 cm lang. | ja | nein |
| 3. Pfeifhasenarten, die in Gebirgen siedeln, schließen sich zu Familienverbänden zusammen. | ja | nein |
| 4. Für den Winter sammeln sie Heuvorräte an. | ja | nein |
| 5. Die Pfeifhasenweibchen bekommen ein Mal im Jahr Nachwuchs. | ja | nein |

Training 2

Nehmen Sie eine gerade Haltung ein und führen Sie die Achtsamkeitsübung durch, wie in der Anleitung beschrieben.

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch und versuchen Sie sich möglichst viele Details zu merken!

Washington D.C

Washington D.C. ist die Hauptstadt und der Sitz der Regierung der Vereinigten Staaten von Amerika.

Die Stadt wurde 1790 gegründet. Bereits im 17. Jhdt. erreichten Europäer das Gebiet, in dem zu dieser Zeit ein Indianerstamm lebte. Erst später, 1751, wurde Georgetown, ein späterer Stadtteil Washingtons, durch eine Kolonie gegründet.

Die Abkürzung D.C. bedeutet „District of Columbia“ und bezeichnet das Stadtgebiet Washingtons. Der „District of Columbia“ ist ein Bundesdistrikt, also eine spezielle Verwaltungseinheit. Er ist dem Kongress der Vereinigten Staaten direkt unterstellt und gehört keinem Bundesstaat an.

Gegenwärtig hat Washington D.C. über 671.000 Einwohner, in der Metropolregion Washington leben zusätzlich 7,6 Mio. Menschen. Die Gesamtfläche Washington D.C.s beträgt ca. 177 qkm.

Nun decken Sie den Text der Geschichte und die Fragen dazu ab, sodass Sie nur das Sudoku sehen können. Notieren Sie unten die Uhrzeit zum Anfang und zum Ende der Lösung des Sudokus. Nach zehn Minuten unterbrechen Sie die Aufgabe und gehen Sie den Fragen über. Das Sudoku können Sie dann im Anschluss zu Ende lösen. Denken Sie dran, Übung macht den Meister!

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

Beantworten Sie die Fragen:

- | | | |
|--|----|------|
| 1. Die Stadt wurde im Jahr 1790 gegründet. | ja | nein |
| 2. Georgetown, ein späterer Stadtteil Washingtons, wurde durch eine Kolonie gegründet. | ja | nein |
| 3. Bereits im 16. Jahrhundert erreichten Europäer das Gebiet, in dem zu dieser Zeit ein Indianerstamm lebte. | ja | nein |
| 4. Die Abkürzung D.C. bedeutet „District of Columbia“ und bezeichnet das Stadtgebiet Washingtons. | ja | nein |
| 5. Die Gesamtfläche Washington D.C.s beträgt 300 qkm. | ja | nein |

Training 3

Nehmen Sie eine gerade Haltung ein und führen Sie die Achtsamkeitsübung durch, wie in der Anleitung beschrieben.

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch und versuchen Sie sich möglichst viele Details zu merken!

Gehirn

Das menschliche Gehirn ist auch heute noch nicht vollständig erforscht, da sowohl seine Funktionsweise als auch der anatomische Aufbau äußerst komplex sind. Während das Gehirn einer Ratte etwa 200 Millionen Neuronen enthält, besitzt das Gehirn eines Menschen neueren Untersuchungen zufolge durchschnittlich etwa 86 Milliarden Neuronen. Die Länge aller Nervenbahnen des Gehirns eines erwachsenen Menschen beträgt dabei etwa 5,8 Millionen Kilometer, das entspricht dem 145-fachen Erdumfang. Sein durchschnittliches Gewicht liegt bei ca. 1300 Gramm.

Das Volumen eines menschlichen Gehirns liegt bei einem Mann bei durchschnittlich etwa 1,27 Litern, bei einer Frau bei etwa 1,13 Litern.

Das größte Gehirn von Lebewesen hat, absolut gesehen, der Pottwal. Im Verhältnis zur Körpergröße besitzt allerdings die Spitzmaus das größte Gehirn. Dieser Vergleich weist darauf hin, dass ein größeres Gehirn nicht zwangsläufig mit höherer Leistungsfähigkeit einhergeht.

Nun decken Sie den Text der Geschichte und die Fragen dazu ab, sodass Sie nur das Sudoku sehen können. Notieren Sie unten die Uhrzeit zum Anfang und zum Ende der Lösung des Sudokus. Nach zehn Minuten unterbrechen Sie die Aufgabe und gehen Sie den Fragen über. Das Sudoku können Sie dann im Anschluss zu Ende lösen. Denken Sie dran, Übung macht den Meister!

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

Beantworten Sie die Fragen:

1. Die Länge aller Nervenbahnen des Gehirns bei einem erwachsenen Menschen zusammengenommen entspricht ca. dem 10-fachen Erdumfang. ja nein
2. Das menschliche Gehirn besteht aus ca. 86 Milliarden Neuronen. ja nein
3. Das Gewicht des Gehirns liegt bei ca. 2,4 kg. ja nein
4. Im Verhältnis zur Körpergröße das größte Gehirn hat die Spitzmaus. ja nein
5. Absolut gesehen hat das größte Gehirn der Blauwal. ja nein

Training 4

Nehmen Sie eine gerade Haltung ein und führen Sie die Achtsamkeitsübung durch, wie in der Anleitung beschrieben.

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch und versuchen Sie sich möglichst viele Details zu merken!

Der Eisenhut

Der Eisenhut, auch Sturmhut oder Wolfswurz genannt, ist eine Pflanzengattung, die zur Familie der Hahnenfußgewächse gehört. Sie umfasst etwa 400 Arten.

Die Pflanze wächst meist als Staude mit 5 blauen, gelben oder weißen Blüten, wobei das obere Blütenblatt helmförmig übersteht – daher auch ihre Bezeichnung.

Die Gattung Eisenhut hat ihren Ursprung in Sibirien, von wo aus sie sich in den Eiszeiten nach Europa, Asien und Amerika ausbreitete. Ungefähr die Hälfte der heutigen Arten ist in China heimisch. In Mitteleuropa sind vor allem 3 Arten weit verbreitet – der blaue und bunte Eisenhut sowie der Wolfseisenhut. Alle stehen unter Naturschutz, da ihr Bestand als gefährdet gilt.

Die Pflanze ist sehr giftig, weshalb immer wieder von Todesfällen durch Eisenhut berichtet wird. In Hongkong zum Beispiel wurden zwischen 1989 und 1993 insgesamt 35 Vergiftungsfälle registriert, die auf eine falsche Dosierung im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin zurückgehen.

Eisenhut wird in der traditionellen Medizin unter anderem gegen Erkältung und Schmerzen eingesetzt.

Nun decken Sie den Text der Geschichte und die Fragen dazu ab, sodass Sie nur das Sudoku sehen können. Notieren Sie unten die Uhrzeit zum Anfang und zum Ende der Lösung des Sudokus. Nach zehn Minuten unterbrechen Sie die Aufgabe und gehen Sie den Fragen über. Das Sudoku können Sie dann im Anschluss zu Ende lösen. Denken Sie dran, Übung macht den Meister!

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

Beantworten Sie die Fragen:

1. Die Pflanze hat 5 blaue, gelbe oder weiße Blüten. ja nein
2. Die Gattung Eisenhut hat ihren Ursprung in Alaska. ja nein
3. In Mitteleuropa ist unter anderem der Fuchseisenhut verbreitet. ja nein
4. In Tokio wurden zwischen 1989 und 1993 insgesamt 13 Vergiftungsfälle mit Eisenhut registriert. ja nein
5. Eisenhut wird in der traditionellen Medizin unter anderem gegen Erkältung und Schmerzen eingesetzt. ja nein

Training 5

Nehmen Sie eine gerade Haltung ein und führen Sie die Achtsamkeitsübung durch, wie in der Anleitung beschrieben.

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch und versuchen Sie sich möglichst viele Details zu merken!

Elvis Presley

Elvis Aaron Presley wurde am 08. Januar 1935 in Tupelo, Mississippi geboren und stammte aus ärmlichen Verhältnissen. Er war ein US-amerikanischer Sänger, Musiker und Schauspieler. Presley gilt als einer der wichtigsten Vertreter der Rock- und Popkultur des 20.

Jahrhunderts und wird als „King of Rock ‘n’ Roll“ oder einfach als „The King“ bezeichnet. Mit wahrscheinlich über einer Milliarde verkauften Tonträgern gilt er als der erfolgreichste Solo-Künstler weltweit.

Bis 1978 wurde Presley 14 Mal für den Grammy nominiert, den er drei Mal für seine Gospelinterpretationen gewann. Im Alter von 36 Jahren wurde er als bis dahin jüngster Künstler mit dem Lifetime Achievement Award ausgezeichnet. Er ist neben Michael Jackson als einziger Künstler in fünf Halls of Fame vertreten: Rock’n’Roll, Rockabilly, Country, Blues und Gospel. Zwischen 1956 und 1969 wirkte er zudem in 31 Spielfilmen mit. Ab 1969 bis 1977 gab er mehr als 1100 Konzerte.

Nach einem jahrelangen Missbrauch von verschreibungspflichtigen Medikamenten starb Presley im August 1977 mit 42 Jahren an einem Herzversagen.

Nun decken Sie den Text der Geschichte und die Fragen dazu ab, sodass Sie nur das Sudoku sehen können. Notieren Sie unten die Uhrzeit zum Anfang und zum Ende der Lösung des Sudokus. Nach zehn Minuten unterbrechen Sie die Aufgabe und gehen Sie den Fragen über. Das Sudoku können Sie dann im Anschluss zu Ende lösen. Denken Sie dran, Übung macht den Meister!

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

Beantworten Sie die Fragen:

- | | | |
|--|----|------|
| 1. Elvis Presley stammte aus gehobenen Verhältnissen. | ja | nein |
| 2. Er wurde im Alter von 36 Jahren als bis dahin jüngster Künstler mit dem „Lifetime Achievement Award“ ausgezeichnet. | ja | nein |
| 3. Er gilt als der erfolgreichste Solo-Künstler weltweit. | ja | nein |
| 4. Er ist als einziger Künstler in fünf Halls of Fame vertreten. | ja | nein |
| 5. Er gab in seinem Leben mehr als 1000 Konzerte. | ja | nein |

Bei Interesse können Sie das vollständige Training online oder über das ISPG bestellen:

Institut für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISPG)

Agnies Marczak
Prof. Dr. Georg Adler

Richard-Wagner-Straße 2
68165 Mannheim
Tel.: 0621 / 4004 6190

www.ispg-mannheim.de
vorsorge@ispg-mannheim.de



Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Mundenheimer Straße 239
67061 Ludwigshafen

Tel.: 0621 – 56 98 60
Fax: 0621 – 58 28 32

info@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de
www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de



Das Präventionsprogramm Kogifit® Aktiv wird von der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. aus Spendengeldern finanziert.

Eine Möglichkeit uns mit Ihrer Spende zu unterstützen haben Sie über:

Betterplace: www.betterplace.org/de/projects/116660

Oder direkt über das Spendenkonto der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.:

VR Bank Rhein-Neckar eG
IBAN: DE15 6709 0000 0002 4210 38
BIC: GENODE61MA2

Verwendungszweck: **Demenzvorsorge**