

Gehirnjogging für Senioren

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	4
WARUM GEHIRNJOGGING SO WICHTIG IST	8
GEDÄCHTNISTRAINING FÜR SENIOREN	11
ERFOLGREICHES GEHIRNJOGGING FÜR SENIOREN	13
EIN QUIZ IN EHREN, KANN NIEMAND VERWEHREN	16
ALLGEMEINWISSENS-QUIZ	18
MÄRCHEN-QUIZ	28
FARBEN-QUIZ	34
REDEWENDUNGEN-QUIZ	40
DEUTSCHE SPRACHE, SCHWERE SPRACHE?	45
RÜCKWÄRTSLESEN	47
WÖRTER SUCHEN	50
DA STIMMT DOCH WAS NICHT?!	56
BUCHSTABEN-KUDELUMDEL	61
REIMEN	64
SPRICHWÖRTER VERVOLLSTÄNDIGEN	65
MÄRCHEN WIRRWARR	68
DIE RICHTIGE KATEGORIE FINDEN	73
GEGENSÄTZE - WAS PASST?	76
ABC-GESCHICHTE SCHREIBEN	78

AUF DIE LOGIK KOMMT ES AN	83
KOPFRECHNEN	85
ZAHLENSUCHSPIEL	88
ZIFFERN-NACHBARN	89
ZAHLENWEG	90
OPTISCHE TÄUSCHUNG?!	91
VERGLEICHEN	92
SUDOKU	93
REBUS	96
SCHUMMLER	99
WORTBRÜCKEN BAUEN	104
MERKFÄHIGKEIT – DAS WAR DOCH WAS?!	107
MEMORY	109
ERINNERUNGEN	115
KNOBELAUFGABEN	119
EINKAUFSZETTEL	123
ICH SEHE WAS, DAS DU NICHT SIEHST	125
ES WAR EINMAL	129
AUFLÖSUNGEN	137
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	198
URHEBERRECHT	199
IMPRESSUM	200

Einleitung

Unsere Gesundheit ist wohl das größte Geschenk, das wir besitzen und um das wir uns stetig kümmern sollten. Dabei geht es aber nicht nur darum, uns körperlich fit und gesund zu halten. Auch unsere geistige Gesundheit dürfen wir nicht vernachlässigen. Denn gerade mit zunehmenden Alter kann diese immer mehr nachlassen. Unser Gehirn verliert immer weiter an Substanz – und dieser Prozess beginnt schon relativ früh. Bis zu unserem 12. Lebensjahr nehmen die Zellkörper und Verbindungen zwischen den einzelnen Nerven zu. Es sind so viele Synapsen in unserem Gehirn aktiv, dass das Organ geradezu übersprudelt, aufgrund der Vielzahl der Synapsen. Mit Beginn des 20. Lebensjahrs beginnen die Synapsen dann sich langsam auszuformen. Der große Wendepunkt beginnt aber bereits ab der 40. Denn zu

diesem Zeitpunkt werden immer wieder Gehirnzellen abgebaut.

Ab diesem Zeitpunkt beginnen die Hirnregionen zu altern, die sich als letztes entwickelt haben. Dazu gehört auch die Funktion des Stirnhirns. Das Stirnhirn steuert unter anderem unsere Aufmerksamkeit. Zeitgleich zur Beeinträchtigung des Stirnhirns beginnt auch unser Hippocampus zu schrumpfen. Dieser wiederum ist für unser Langzeitgedächtnis verantwortlich. So sind wir also ab dem 40. Lebensjahr nicht mehr so aufmerksam und können uns mitunter nur noch schwer an gewisse Dinge aus der Vergangenheit erinnern.

Erschwerend kommt hinzu, dass auch die Nerven, die für die Vernetzung der Regionen in unserem Gehirn verantwortlich sind, zurückgehen. Dieser Rückgang der Nerven hat vor allem Auswirkungen auf die Schnelligkeit, mit der wir geistige Herausforderungen

verarbeiten. Die einzelnen Aufgabenbereiche in unserem Gehirn können nicht mehr reibungslos miteinander kommunizieren.

Kurz gesagt: Im Alter lässt also die Dichte der Synapsen nach, während sich zeitgleich mehr Protein im Gehirn ansammelt, das wiederum zu einem Absterben der Nervenzellen führt. Diese Prozesse sorgen dafür, dass wir uns im Alter nicht mehr so viele Dinge gleichzeitig merken oder wahrnehmen können. Unser Kurzzeitgedächtnis lässt immer wieder nach. Unter Umständen müssen wir viel häufiger zu Zettel und Stift greifen, um uns Dinge zu notieren.

Aber was sollen Sie nun mit diesen Informationen anfangen? Jeder Mensch kann in jedem Alter etwas für die geistige Gesundheit tun und diese dementsprechend auch verbessern. Unser Gehirn fungiert in unserem Körper wie eine Art Zentralcomputer. Wenn dieser nicht regelmäßig genutzt oder gefordert wird, stellen sich Verschleißerscheinungen ein. Aus diesem Grund ist Gedächtnistraining oder Gehirnjogging in jedem Alter ratsam – aber vor allem ab dem 50. Lebensjahr. Genau darum soll es in diesem Buch gehen. Auf den folgenden Seiten finden Sie nicht nur weiterführende Informationen, sondern auch eine Reihe an speziellen Übungen und geistigen Herausforderungen, mit denen Sie Ihr Gehirn optimal trainieren können. Deshalb sollten wir jetzt auch keine Zeit mehr verlieren, sondern direkt beginnen...

Warum Gehirnjogging so wichtig ist

Haben Sie gewusst, dass Gehirnjogging in den USA ein regelrechter Trendsport ist? Kein Scherz! Denn bereits jetzt konnten Forschungsergebnisse beweisen, dass unsere grauen Zellen auch im Alter noch lernfähig sind und mit den richtigen Methoden wieder verjüngt werden. Es ist also niemals zu spät für das Gehirnjogging. Doch was genau verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff *Gehirnjogging*?

Gehirnjogging ist eigentlich nichts anderes als das Lösen kniffliger Denksport-Aufgaben, das regelmäßig und unter Umständen mit steigendem Schwierigkeitsgrad durchgeführt wird.

Auf diese Weise werden die grauen Zellen gestärkt und das Gehirn zeitgleich verjüngt – zumindest in Bezug auf die Leistungsfähigkeit. Wer regelmäßig Gehirnjogging praktiziert, kann davon auch im Alltag profitieren.

Lange Zeit wurde angenommen, dass das Gehirn eines Erwachsenen starr ist. Mittlerweile konnte durch Forschungen allerdings erwiesen werden, dass das Gehirn eines erwachsenen Menschen plastisch ist und sich somit bis ins hohe Alter verändert – auch in physischer Hinsicht. Mit dem regelmäßigen Gehirnjogging lässt sich aber nicht nur die Merkfähigkeit verbessern. Das gesamte Gehirn kann trainiert werden, sodass vor allem auch Erkrankungen wie Demenz und Co. vorgebeugt werden kann.

Umgekehrt lassen sich bessere Therapieerfolge bei Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz oder nach einem Schlaganfall erzielen, sofern das Gehirn regelmäßig gefordert und auch gefördert wird. Dabei ist es jedoch immer wichtig, dass das Gedächtnistraining den eigenen Bedürfnissen angepasst wird.

Gedächtnistraining für Senioren

In unserem Alltag müssen wir uns stets eine Menge merken. Sei es nun die Pin für das Konto oder die Telefonnummer, um einen lieben Menschen anzurufen. Doch mit zunehmendem Alter lässt die Gehirnleistung einfach nach. Mit einem gezielten Gedächtnistraining kann jedoch eine effektive Abhilfe geschaffen werden. Die Rätsel, Quiz und Denkaufgaben auf den folgenden Seiten dieses Buches sollen Ihnen aber nicht nur dabei helfen, dass sich Ihre Gehirnleistung verbessert. Vor allem sollen Sie Spaß daran haben. Das ist ein ganz wichtiger Faktor.

Mit dem Gedächtnistraining oder Gehirnjogging können Sie auch kinderleicht Alltagsfähigkeiten trainieren und einer Sprach- oder gar Gedächtnisstörung entgegenwirken.

Dabei werden die Aufgaben und Herausforderungen von einer enormen Positivität begleitet, die sich wiederum ebenfalls positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt. Denn Sie haben Spaß, Erfolgserlebnisse und verbringen Ihre Zeit auf eine sinnvolle Art.

Wichtig ist nur, dass Sie die folgenden Tipps für das Gedächtnistraining berücksichtigen:

1. Machen Sie bitte nur Übungen, die Ihnen Spaß machen!
2. Überfordern Sie sich nicht!
3. Lösen Sie lieber jeden Tag nur ein paar Aufgaben, anstatt zu viele auf einmal!
4. Nehmen Sie sich die Zeit Ihre Übungen vollständig ungestört lösen zu können!
5. Schauen Sie sich die Lösungen erst zum Schluss an!

Erfolgreiches Gehirnjogging für Senioren

Damit das Gehirnjogging nachhaltig Erfolg zeigt, ist es wichtig, dass Sie wirklich regelmäßig üben. Versuchen Sie so oft wie möglich Ihr Gehirn zu fordern. Denken Sie immer daran: Unser Gehirn ist ein Muskel und wie jeder andere Muskel im Körper muss auch dieser trainiert werden, damit sich die Leistung verbessert. Neben der Regelmäßigkeit sollten Sie auch immer wieder verschiedene Übungen ausprobieren. Sie finden in diesem Buch eine Vielzahl an verschiedenen Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Wenn Sie immer nur die gleichen Aufgaben lösen, wird sich Ihr Gehirn daran gewöhnen und nichts Neues mehr lernen. Auf Dauer werden sich so keine Erfolge einstellen. Versuchen Sie immer wieder Übungseinheiten aus mehreren Bereichen zu absolvieren. Auf diese Weise fordern Sie nachhaltig die grauen Zellen.

Besonders effektiv hat sich das Gehirnjogging erwiesen, sofern man selbst gut gelaunt oder

glücklich ist. Diese emotionalen Zustände sorgen dafür, dass wir besonders aufnahmefähig sind. Schlechte Laune oder auch negative Gefühle und Emotionen behindern unsere Konzentration. Aus diesem Grund sollten Sie immer gut gestimmt Ihr Gehirnjogging absolvieren.

Sie finden in diesem Buch vielfältige Übungen für Ihr persönliches Gedächtnistraining. Jede Aufgabe oder Herausforderung trainiert einen anderen Teil Ihres Gehirns. Versuchen Sie jeden Tag eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Bereichen zu absolvieren, damit Ihr Gehirnjogging so effektiv wie möglich ist.

So aber nun wollen wir auch nicht länger um den heißen Brei herumreden, sondern direkt mit Ihrem Gehirnjogging starten. Die erste Übung wartet bereits auf der nächsten Seite auf Sie!

Ein Quiz in Ehren, kann niemand verwehren

Quizfragen kennt jeder von uns und wir alle wissen, dass diese nicht nur Spaß machen, sondern uns auch noch zusätzlich dabei unterstützen, dass wir unser Gehirn fit halten können. Deshalb lassen Sie uns mit ein paar Quizfragen beginnen. Auf den folgenden Seiten können Sie sich ein beliebiges Quiz heraussuchen und lösen. Vielleicht möchten Sie ja herausfinden, wie es um Ihr Allgemeinwissen steht? Dann beantworten Sie doch die Fragen unter anderem aus den Bereichen Geschichte, Geografie, Politik und Kunst.

Aber vielleicht möchten Sie lieber ein Märchen-Quiz lösen. Denn schließlich begeistern die Geschichten der Gebrüder Grimm und vielen anderen Erzähler nicht nur die Kleinen. Märchen sind eine tolle Möglichkeit, um sich in die eigene Kindheit

zurückzusetzen und einfach mal wieder Kind zu sein. Wissen Sie noch, was alles in den einzelnen Märchen passiert ist? Finden Sie es heraus, indem Sie das Quiz lösen!

Aber auch für Liebhaber von Redewendungen und Farben haben wir ein passendes Quiz parat. Wahrscheinlich werden Sie bei der einen oder anderen Frage ein wenig mehr nachdenken müssen und können auf diese Weise kinderleicht Ihr Gehirn trainieren.

Ein Quiz ist also eine hervorragende Möglichkeit, um in das Gehirnjogging zu starten. Denn auf diese Weise lassen sich sowohl **Langzeit- wie auch Kurzzeitgedächtnis** trainieren. Worauf warten Sie also noch...

ALLGEMEINWISSENS-QUIZ

Schwierigkeitsgrad 

1. Wie heißt der längste Fluss Deutschlands?

- Donau
- Rhein
- Mosel

2. Deutschland hat wie viele Bundesländer?

- 38
- 25
- 16

3. Aus Österreich stammt welcher Komponist?

- Ludwig van Beethoven
- Franz Schubert
- Wolfgang Amadeus Mozart

4. Das größte Organ des menschlichen Körpers ist...

- die Haut
- das Herz
- der Darm

5. Welche Stadt war 1980 die Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschlands?

- Berlin
- Hamburg
- Bonn

6. Wie hieß der erste Präsident der USA?

- George Washington
- Thomas Jefferson
- George Bush

7. Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich?

- Marseille
- Paris
- Lyon

8. In welchem Jahr wurde Deutschland zum ersten Mal Weltmeister im Fußball?

- 1954
- 1958
- 1938

9. Wer hat „Die Blechtrommel“ geschrieben?

- Günter Grass
- Friedrich Schiller
- Hermann Hesse

10. Wer verkündete in der Bibel die zehn Gebote?

- Moses
- Jesus
- Judas

11. Wie heißt der höchste Berg in Deutschland?

- Zugspitze
- Matterhorn
- Brocken

12. Der Buchdruck wurde erfunden von...?

- Leonardo da Vinci
- Johannes Gutenberg
- Thomas Alva Edison