

Miteinander.



Füreinander.

Gedächtnistraining

Erkennen
Sie das
wahre
Gesicht...?



Fachbereich Bildung, Familie & Soziales
Abt. Familie und Soziales

Bild Quelle Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Marion Sterner	Seite 4
Assoziatives Denken	Seite 5 und 6
Denkflexibilität	Seite 7 und 8
Fantasie und Flexibilität	Seite 9 bis 12
Einfach mal zwischendurch..	Seite 13
Formulieren	Seite 14 und 15
Konzentration	Seite 16 und 17
Logisches Denken	Seite 18
Strukturieren	Seite 19 und 20
Urteilsfähigkeit	Seite 21 und 22
Einfach mal zwischendurch..	Seite 23 und 24
Wahrnehmung	Seite 25
Wortfindung	Seite 26 und 27
Zusammenhänge erkennen	Seite 28
Worte von Marion Sterner	Seite 29
Lösungen	Seite 30 bis 34
Tabu?! Nein, Danke! – „A.R.A.“ <i>redet, worüber andere schweigen...</i>	Seite 35 bis 37

Impressum:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“

Sabrina Koyro und Funda Irtegün
 Alte Marktstraße 7c
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1344
 Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
 Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1271
 Email: meyer@hameln.de

Liebe Leserinnen und Leser,

zuerst möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken! Für unsere erste Sonderausgabe haben wir viele positive Rückmeldungen bekommen, was uns riesig gefreut hat. Nun folgt die zweite Ausgabe des „A.R.A- Themenhefts“! Hierbei geht es rund um das Thema „Gedächtnistraining“. Rätseln, knobeln, kreativ sein... wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß! Die Lösungen der Aufgaben erwarten Sie am Ende der Zeitung.

Die meisten dürften sie noch kennen: **Marion Sterner**.

Marion Sterner ist zertifizierte Gedächtnistrainerin und hat in diesem Heft die unterschiedlichsten Aufgaben zusammengestellt, die das Gedächtnis trainieren. Außerdem ist Frau Sterner die ehemalige Leitung des Treffpunktes „A.R.A.“. Nun befindet sie sich im Ruhestand und bereichert uns dennoch mit viel Gedächtnistraining und abwechslungsreichen Angeboten. Sie komplettiert somit den Treffpunkt „A.R.A.“ weiterhin durch ihr Wissen, was aufgrund stetiger Weiterbildungsmaßnahmen immer auf dem aktuellen Stand ist. Wir sagen „Danke“!

Nochmal zur Erinnerung: Die Sonderausgabe ist eine Ergänzung zu der monatlichen Ausgabe der „A.R.A.-Zeitung“, daher seien Sie unbesorgt: Die A.R.A.-Zeitung kommt weiterhin monatlich raus und wir sind auch in Zukunft sehr bemüht, diese mit ganz viel Liebe und Leben zu füllen.



Bild Quelle Pixabay

Wir wünschen Ihnen viel Unterhaltung und Spaß beim Knobeln und Nachdenken! Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf! Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen und freuen uns bereits sehr darauf!

Ihr A.R.A.–Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer und Funda Irtegün

Guten Tag,

mein Name ist Marion Sterner von Dezember 2000 bis Juli 2020 war der A.R.A. Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte mein berufliches zu Hause. Im Frühling 2001 habe ich mit der Ausbildung zur Gedächtnistrainerin begonnen und die erste Gedächtnistrainingsgruppe gegründet.



Bild Stadt Hameln

Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte ein A.R.A. Themenheft mit Übungen für das Gedächtnis zu erstellen, war ich Feuer und _____. Ich vergaß Essen und _____, begann hier und _____. Zeit und _____ verschwanden. Ich saß nicht in Samt und _____ vor dem Computer, die Kleidung von C&_____ waren gut genug. Beim Gedächtnistraining bin ich mit Leib und _____ dabei. Es geht mir durch Mark und _____, denn ich bin mit Lust und _____ dabei. Das Gedächtnis sollte man hegen und _____. Vielleicht werden auch Sie dem Gedächtnistraining mit Haut und _____ verfallen.

Jetzt haben Sie schon die erste Übung gemeistert, war doch gar nicht schwer. In diesem Heft lernen Sie das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ kennen. Dabei spielen 12 Trainingsziele, die verschiedene Kategorien des Denkens fördern, eine wesentliche Rolle.

Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie & Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und Zusammenhänge erkennen.

Aber wer weiß schon, bei welcher Übung was trainiert wird. Darum sind in diesem Heft die einzelnen Trainingsziele beschrieben und sortiert.

Wenn Sie Spaß und _____ an den Übungen haben, treffen wir uns vielleicht in einer der drei Gedächtnistrainingsgruppen im A.R.A. Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte der Stadt Hameln.

Sie sind herzlich eingeladen, ich würde mich freuen.

Marion Sterner

Das erste von den zwölf Trainingszielen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist das „**assoziative Denken**“.

Dabei werden Gedankenverbindungen hergestellt, indem neue Informationen mit bereits Bekanntem verglichen und verknüpft werden.



Bild Quelle Pixabay

Tiere in Redensarten

An welche Tiere denken Sie im Zusammenhang mit Redensarten, wenn sie die folgenden Begriffe hören?

Beispiel: Porzellanladen – Der Elefant im Porzellanladen

- 1. Eis _____
- 2. Athen _____
- 3. Angel _____
- 4. Teufel _____
- 5. Gute Nacht _____
- 6. Ei _____
- 7. Korn _____
- 8. Korb _____
- 9. Nacht _____
- 10. Höhle _____
- 11. Speck _____
- 12. Gärtner _____
- 13. Bauch _____
- 14. Hand _____
- 15. Dächer _____

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Hier hören Sie eine Sportreportage

Da der Radio-Empfang zurzeit sehr schlecht ist, kann man momentan nur Bruchstücke der Sportübertragung hören. Um welche Sportart handelt es sich?



1. Der Gegner liegt noch immer auf dem Boden. Der Ringrichter zählt bis zehn ...

2. Das Paar mit der Startnummer 23 dreht eine Pirouette ...

3. Nachdem der Spieler der heimischen Mannschaft den Ball unter Kontrolle gebracht hat, dribbelt er ihn zum Vorderspieler, einem guten Korbtreffer ...

4. Sie jagt über den Platz, um den Ball mit der vollen Seite des Schlägers zu schlagen und ihn als einen schnellen Vorhand-Return zurückzuspielen.

5. Die beiden Gegner nehmen ihre Positionen auf der Matte ein und verbeugen sich. Mit den Worten „Shobu sanbon hajime!“ eröffnet der Hauptkampfrichter den Kampf. Mit dem Seitwärtsfußstoß greift der eine Kämpfer an ...

6. Die Gegner legen ihre Masken und den Brustschutz an. Der eine streckt den bewaffneten Arm, macht einen Ausfallschritt nach vorn und drückt sich mit dem Standbein kräftig ab, während der andere mit Parieren den Angriff abwehrt ...

7. Die Zielbälle sind bereits aufgestellt, der Ball Nr. 15 liegt an der dem Spieler zugewandten Spitze. Der erste Spieler schießt so in den Pulk der 15 Bälle hinein, dass sein Spielball und die Bälle Nr. 3 und 7 an die linke Bande gehen ...

8. Die Teilnehmerinnen stellen sich auf die Startblöcke und nehmen auf Kommando die Startstellung ein. Die schnellste Teilnehmerin befindet sich vorschriftsmäßig auf der Bahn Nr. 4 ...

9. ... Auch heute trägt er wieder das gelbe Trikot. Er passiert gerade einen Kontrollpunkt, an dem er mit Erfrischungen versorgt wird ...

10. Mit einer atemberaubenden Geschwindigkeit sausen die Fahrer den Hang hinunter, durch die mit den Flaggen markierten Tore hindurch, überwinden dabei einen Höhenunterschied von 900 m ...

Tipp: Sie können auch beim Spaziergehen mit Ihrem Partner oder Freunden Ihr Gedächtnis trainieren. Was sehen Sie von A-Z im Wald z.B. A wie Ast bis Z wie Zähne(von Ihrem Begleiter). Nicht was es im Wald gibt, sondern was Sie wirklich sehen. Oder suchen sie sich beim nächsten Stadtbummel eine Farbe aus, z. B. welche Objekte sind rot.

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Das zweite Trainingsziel heißt „**Denkflexibilität**“.

Flexibilität im Denken bedeutet, auf wechselnde Situationen schnell reagieren zu können, alternative Strategien entwickeln und sich möglicherweise unvermittelt an neue Verhältnisse anpassen zu können. Dazu müssen „eingefahrene“ Denkstrukturen verlassen werden.

Wo treffen sich....

Hier gilt es richtig zu assoziieren, zu kombinieren und um die Ecke zu denken – dann sind die „Treffpunkte“ der Paare sicher schnell gefunden. Und nun heißt es: Wo treffen sich...

Beispiel: Magnum und Capri Lösung: In der Gefriertruhe

1. Flora und Sanella? _____
2. Ein Salamander und ein Elefant?

3. Linda und Nicole _____
4. Gabriela Sabatini und Jil Sander?

5. Erika und Jasmin? _____
6. Betty Barclay und Giorgio Armani?

7. Prinz und Ritter? _____
8. Rotkäppchen und Söhnlein? _____
9. Schokokuss und Ferrero-Küsschen?

10. Meißner und Milford? _____
11. Fruchtzwerge und Storck Riesen?

12. Lego und Playmobil? _____
13. Cesar und Whiskas? _____
14. Barbie und Ken? _____
15. Bofrost und Eismann? _____

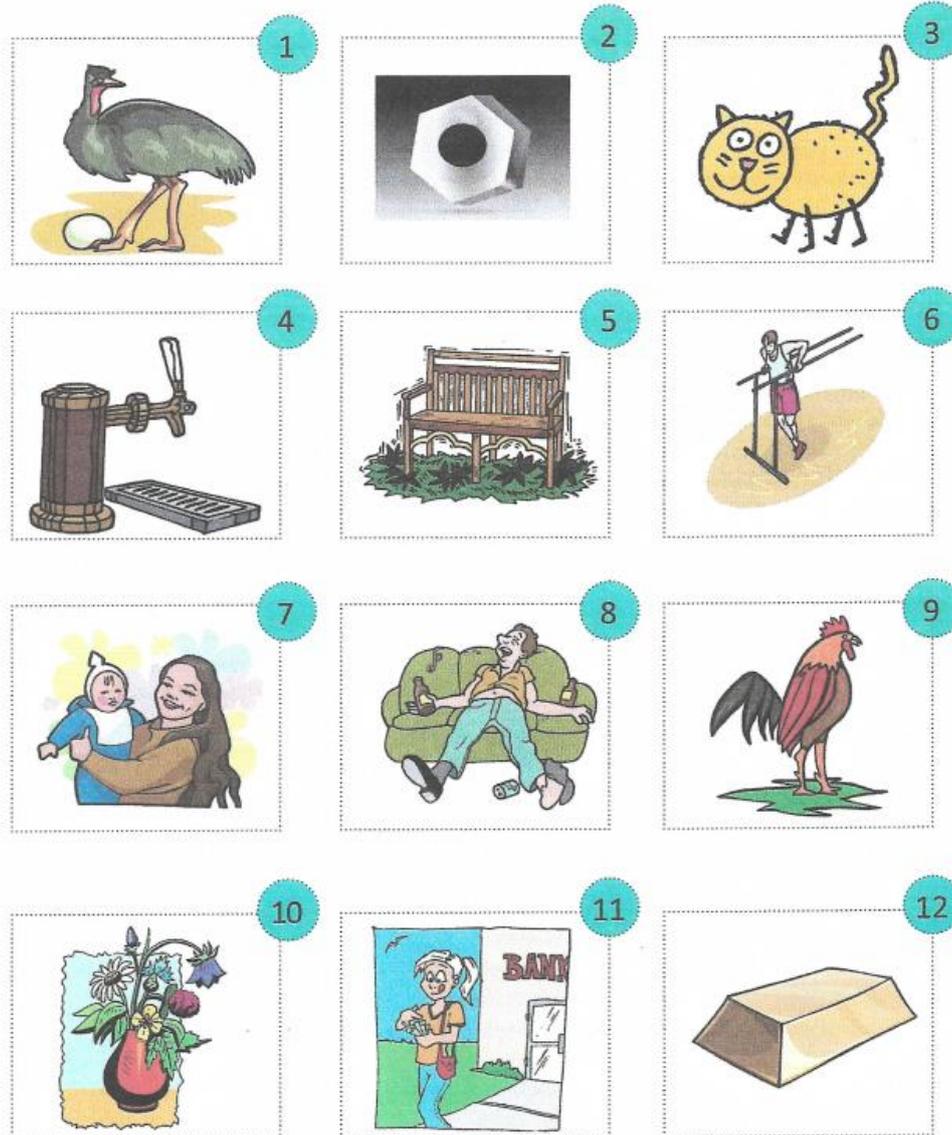
Überlegen Sie sich eine Geschichte zu den vorgegebenen Paaren und senden Sie uns diese zu. Diese Geschichte veröffentlichen wir in der A.R.A. Zeitung.

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Ein Teekesselchen mit Bildern

Suchen Sie bitte jeweils zwei Bilder, die mit dem gleichen Wort benannt werden.

Beispiel: Kiefer (Baum) und Kiefer (menschlicher Knochen)



Rätselverse:

Ein Gegenstand und ein Geschehen sollen auf Grund Verschlüsselter Hinweise erraten werden.

1. Bin ich davor, dann bin ich darin; bin ich darin, dann bin ich davor.
2. Sobald du meinen Namen nennst bin ich nicht mehr da. Wer bin ich?

Quelle. Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Fantasie und Kreativität

Nicht nur für Kinder auch für Erwachsenen gilt: Wer fantasievoll denkt, entwickelt kreative Lösungen und neue Ideen.

Fantasie bezeichnet die Vorstellungs- oder Einbildungskraft des Menschen, die gewohnten Denkweisen zu verlassen.

Im Gedächtnistraining bedeutet Kreativität das Entdecken ungewöhnlicher Wege sowie das Umsetzen bereits bekannter Dinge in neue Zusammenhänge.

In jedem steckt ein Dichter

Versuchen Sie es doch einmal mit einem ABC Gedicht. Ob eine ausgedachte Geschichte oder einem Märchen, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Natürlich kann Ihre Geschichte auch in der A.R.A. Zeitung veröffentlicht werden. Als geborene Hamelnerin habe ich mich für die „Rattenfängersage“ entschieden.

- A** außergewöhnliche Legende
- B** Bürgermeister zahlte dem Rattenfänger kein Geld
- C** Christen waren in der Kirche
- D** Der Rattenfänger entführte in der Zeit die Kinder
- E** Ein Blindes und ein taubes Kind blieben zurück
- F** Fort waren die Kinder
- G** Geschlossen sind sie aus der Stadt gegangen
- H** Hameln war ohne Kinder
- I** Im Jahr 1284 geschah das Unglück
- J** Jede Familie war betroffen
- K** Kummer und Ungewissheit waren groß
- L** Leid beherrschte die Stadt
- M** Mütter weinten um ihre Kinder
- N** Niemand war mehr glücklich
- O** Opfer war aber auch der Rattenfänger, der um sein Geld betrogen wurde
- P** Pfeifer wurde er genannt
- Q** Quer durch die Lande zog der bunt gekleidete Mann mit seiner Flöte
- R** Ratten gab es keine mehr in Hameln
- S** Sehr böse waren die Bürger auf den Rat, der den Pfeifer betrogen hat
- T** Taler, es sollten wohl Hundert sein, sollte der Pfeifer bekommen um die Ratten zu vertreiben
- U** Und nichts hat er bekommen
- V** Verzweifelt ging er aus dem Tor der Stadt
- W** War aber einige Zeit später wieder da
- X** Xmal spielte er den Kindern auf der Flöte etwas vor
- Y** Yes, es ist alles wahr
- Z** Zorn auf die Stadt kostete den Eltern die Kinder



Bild Quelle Pixabay

ABC Gedicht

Thema:

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

F _____

G _____

H _____

I _____

J _____

K _____

L _____

M _____

N _____

O _____

P _____

Q _____

R _____

S _____

T _____

U _____

V _____

W _____

X _____

Y _____

Z _____

Kreative Bedienungsanleitung

Welcher Gegenstand könnte mit dieser aus dem japanischen übersetzten Gebrauchsanweisung ausgeliefert worden sein?

Irgendswo Können Sie Gemütliches Schlafen Geniessen

1. Die Inflation: Drehen das Messing Ventil zu offener Position. Die Puff Unterlage wird sich puffen. Um eine zusätzlich feste unterlage zu haben, braucht man die Luft darin mehrer zu ablassen. Wenn die Luft reichbar, dann drehen das Ventil zu geschlossener Position.
2. Die Deflation: Im Zweck auf Tragen order Largen, drehen das Ventil zu offener Position und dann rollen die Puff Unterlage auf. Inzwischen drucken die Unterlage langsam bis Luft entleert. Für kleinere Konfiguration ist es nötig die Puff Unterlage noch einmal zu rollen. Wenn die ubrige Luft in der Nähe des Ventil bleibt, dann machen das Ventil auf. Nach der Luft aus, dann schliessen nochmal das Ventil.

Achtung:

- Wenn die Puff Unterlage shon lange Zeit gerollt wurde, da bracht man zwei order drei Mals die Luft sie zu puffen und ablassen, dann wird die Unterlage in einer gute Form erhalten.
- Wenn das Wetter kalt ist, wird die Puff Unterlage sich langsam puffen. Entrollen die Puff Unterlage und liegen auf ihr, dann wird sie von der Wärme sich Inflationen bekommen.
- Wenn die Puff Unterlage etwas Kaputt geht, kann man mit den zusätzlischen Nylon Kleiderstoff und Zement reparieren.
- Die Feuchtigkeit immer schadet der Puff Unterlage, so muss man achten, ob die Oberfläche und die Untenfläche trocken ist, bevor zur Einlagerung.

Kennen Sie „Elfchen“?

„Elfchen“ meinen hier keine kleinen Gestalten aus dem Reich der Märchen und Sagen, sondern sind kleine Geschichten, die aus elf Wörtern bestehen und nach einem bestimmten Schema aufgebaut sind.

Beispiel:

Erste	Zeile	1 Wort	Herbst	Frühling
Zweite	Zeile	2 Wörter	Bunte Blätter	Blumen blühen
Dritte	Zeile	3 Wörter	Sehen wunderschön aus	Vögel bauen Nester
Vierte	Zeile	4 Wörter	Und fallen zu Boden	Luft ist schön warm
Fünfte	Zeile	1 Wort	Kehrmaschine	Frühlingserwachen

Das können Sie auch.

Elfchen schreiben macht süchtig. Wer einmal anfängt wird immer kreativer. Schicken Sie uns Ihr schönstes Elfchen und sie werden in der A.R.A. Zeitung veröffentlicht.

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

- Legen Sie Denkpausen ein. Sie sind keine Zeitverschwendung, sondern dienen der Erhaltung Ihrer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- Planen Sie Bewegungs- und Entspannungsübungen fest in Ihren Lebensalltag ein.
- Sagen Sie sich bewusst: „Das ist meine Zeit“. Es reichen bereits 10 Minuten.
- Nehmen Sie wahr, was ihnen jetzt gut tut, vielleicht eine schöne Musik, ein Spaziergang oder vielleicht eine kleine Geschichte.

Hier lernen Sie zwei Entspannungsübungen als Quelle des Krafttankens kennen.

Gesichtsmassage

Massieren Sie Ihr Gesicht mit den Händen.

Das ist ganz einfach. Stellen Sie sich vor, Sie verteilen ein Peeling oder eine Creme im Gesicht.

Massieren Sie diese imaginären Produkte solange ein, bis sich Ihr Gesicht angenehm entspannt hat.

Lächeln Sie sich selbst an!

Das Gehirn sendet dabei die kleinen Glückshormone, die Endorphine aus. Diese machen sich auf den Weg durch den Körper und „übermitteln“ ein ausgeglichenes und entspanntes Gefühl.

Setzen Sie sich dazu entspannt auf einen Stuhl.

Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Stellen Sie sich innerlich auf Entspannung ein.

Der Atem kommt und geht, kommt und geht.

Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie sich wahr, ohne etwas zu verändern.

Lächeln Sie eine Minute.

Genießen Sie noch eine kleine Weile das angenehme Gefühl.

Recken und strecken Sie sich und kommen Sie wieder ganz bei sich an.

Nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit, um die Zauberkraft dieses inneren Lächelns nachzuempfinden.

Vielleicht lachen Sie ja ab heute etwas häufiger?

Formulieren

Formulieren fördert das Denken mit beiden Gehirnhälften. Formulieren können, d.h. etwas in eine angemessene sprachliche Form zu bringen, gehört zu den grundlegenden geistigen Fähigkeiten des Menschen. Wir formulieren Fragen, Bitten, Wünsche, Beobachtungen, Befindlichkeiten und Informationen, aber auch phantasievolle Geschichten. Wir formulieren, um Unterschiede zu benennen und gelegentlich, um selbst Klarheit über einen Zusammenhang zu bekommen.

Verdrehte Witze

Kennen Sie noch Fritzchen - Witze? Hier sind sie alle etwas verdreht – erst in der richtigen Reihenfolge erschließt sich ihr Sinn.

Das Kunstwerk

- a) „Was soll es denn da noch, wenn es keine Blumen mehr gibt?“
- b) „Und wo ist das?“
- c) Die Schüler sollen eine Wiese mit einem Schaf malen.
- d) „Vom Schaf aufgefressen!“
- e) Fritzchen kommt zum Lehrer und gibt ein weißes Blatt ab.
- f) „Wo sind denn die Blumen?“ fragt der Lehrer

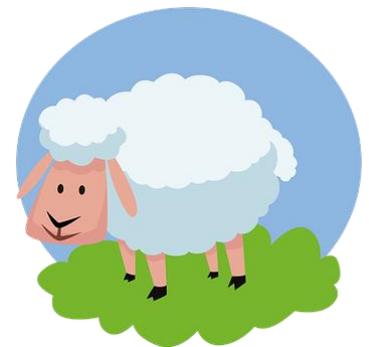


Bild Quelle Pixabay

Richtige Reihenfolgen: ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___

Im Möbelgeschäft

- a) Jetzt werfe ich den alten Tisch weg und stelle meinen hin!“
- b) „Mein Vater sagt immer zu mir, dass ich ihm gehorchen muss, solange ich meine Füße unter seinen Tisch strecke
- c) Der Verkäufer sagt zu ihm:
- d) Fritzchen geht in ein Möbelgeschäft und will einen Tisch kaufen.
- e) Da antwortet Fritzchen:
- f) „Du bist doch noch ein Kind.
- g) Wozu brauchst du einen eigenen Esstisch?“

Richtige Reihenfolge: ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___

Bitte bilden Sie einen korrekten Satz – die Buchstaben des abgebildeten Autokennzeichens geben die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter vor.

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Vater und Sohn

Wer kennt sie nicht, die liebenswerten Geschichten von Erich Ohser. Die textlosen Geschichten handeln von den Erlebnissen eines rundlichen, kahlköpfigen Vaters und seinen struwelpetrigen Sohn, die sich mit diversen Alltagssituationen herumschlagen.

Bringen Sie die Bilder in eine logische Reihenfolge und kommentieren Sie die einzelnen Bilder. Wie könnte die Überschrift der Geschichte lauten?

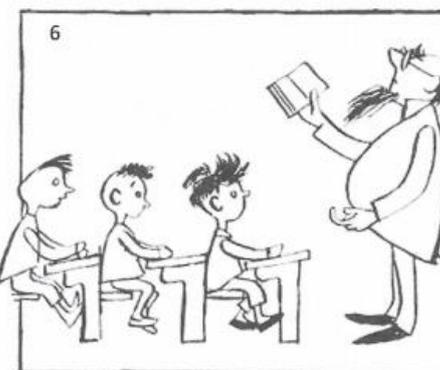
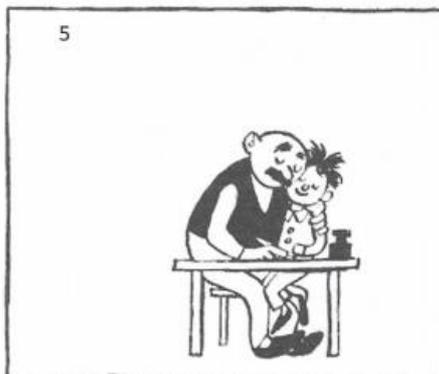
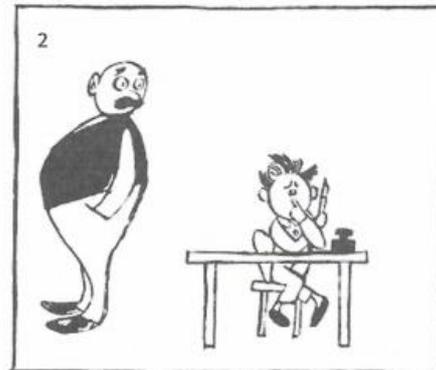
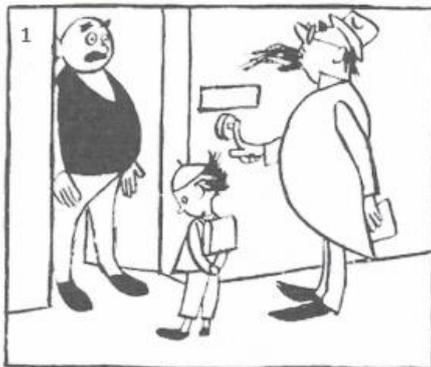


Bild 1 / ___ 2 / ___ 3 / ___ 4 / ___ 5 / ___ 6 / ___

Das Thema könnte lauten: _____

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Konzentration

Mit den folgenden Übungen stärken Sie Ihre Konzentration.

Fällt Ihnen manchmal der Name eines Bekannten nicht ein oder suchen Sie in Ihrem Kopf nach der Telefonnummer eines Bekannten? Viele Gedächtnisprobleme sind Konzentrationsprobleme. Unter Konzentration verstehen wir die gebündelte Aufmerksamkeit auf eine einzelne Sache, kurz gesagt: „bei der Sache sein“.

Der nachfolgende Text ist teilweise durch Bilder ersetzt.

Eine  lose Geschichte
 Bei leiser  ermusik arb  tete Li 
 in ihrer S  am Com , sie musste
 noch  ert Seiten  fen. Doch das
 Programm spielte verrückt, auf dem  -
 erschien eine w+ersame Geschichte:
 Ein Mädchen, schön wie Claudia  er,
 sass auf einem  nen , eine
 ie im Haar. Ihr Hau  lag auf einem
 Sch  ll vor ihr und ver  ete I  e einen
 skuchen. Mit  nmut schalt sie das
 hafte Tier und gab ihm eine F  e
 He  e.

Ihr  enfreund, ein  tiger , war
 n8s mit einem T  gekommen und woll-
 te nun als Sc  teller in  nglanland arbeiten.
 Sie spielten , assen  kuchen und
 tranken Ti , den er ge  at hatte, das
 war schon T  ition.

Knacken Sie den Code!

Das folgende Zahlen- und Buchstabengitter ist zu lesen, wie ein Straßenplan oder eine Landkarte und gilt als Code zum Entschlüsseln des gesuchten Satzes.

Beispiel: K8 = P

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1.	Z	G	E	D	A	E	C	H	T	N	I	S	A	Z	O
2.	O	G	M	O	Y	S	C	E	N	E	R	G	I	E	A
3.	B	L	U	T	B	I	L	D	U	N	G	N	X	W	N
4.	G	D	A	F	I	T	N	E	S	S	O	E	Ä	M	T
5.	T	D	T	B	Q	C	J	V	B	T	X	R	I	Ä	R
6.	A	H	U	Y	O	B	H	O	M	R	B	V	P	E	I
7.	F	Ä	Ö	L	B	P	T	Ö	G	A	V	E	G	U	E
8.	P	Ä	D	T	R	F	E	O	R	I	P	N	D	Z	B
9.	B	D	W	R	O	M	V	Ä	Z	N	D	Z	T	T	S
10.	S	P	Ä	V	H	G	F	B	D	I	C	E	Q	L	K
11.	U	Ä	Ä	Q	T	O	A	V	O	N	G	L	N	P	R
12.	X	G	Q	J	G	D	E	C	P	G	Q	L	R	U	A
13.	M	R	M	W	V	O	R	S	O	R	G	E	T	Ö	F
14.	I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M	N	Y	V	T
15.	Ä	K	O	N	Z	E	N	T	R	A	T	I	O	N	G

F6 G9 F3 O14 E1 F9 K1 L14 J2

G6 L13 B3 O13 C1 L3

C3 D15 B5

B6 O12 G3 N9 H4 E14

F12 C4 A10

A4 J14 M8 M4 F5 E10 C5 G15 L15 F2

D4 A14 J5

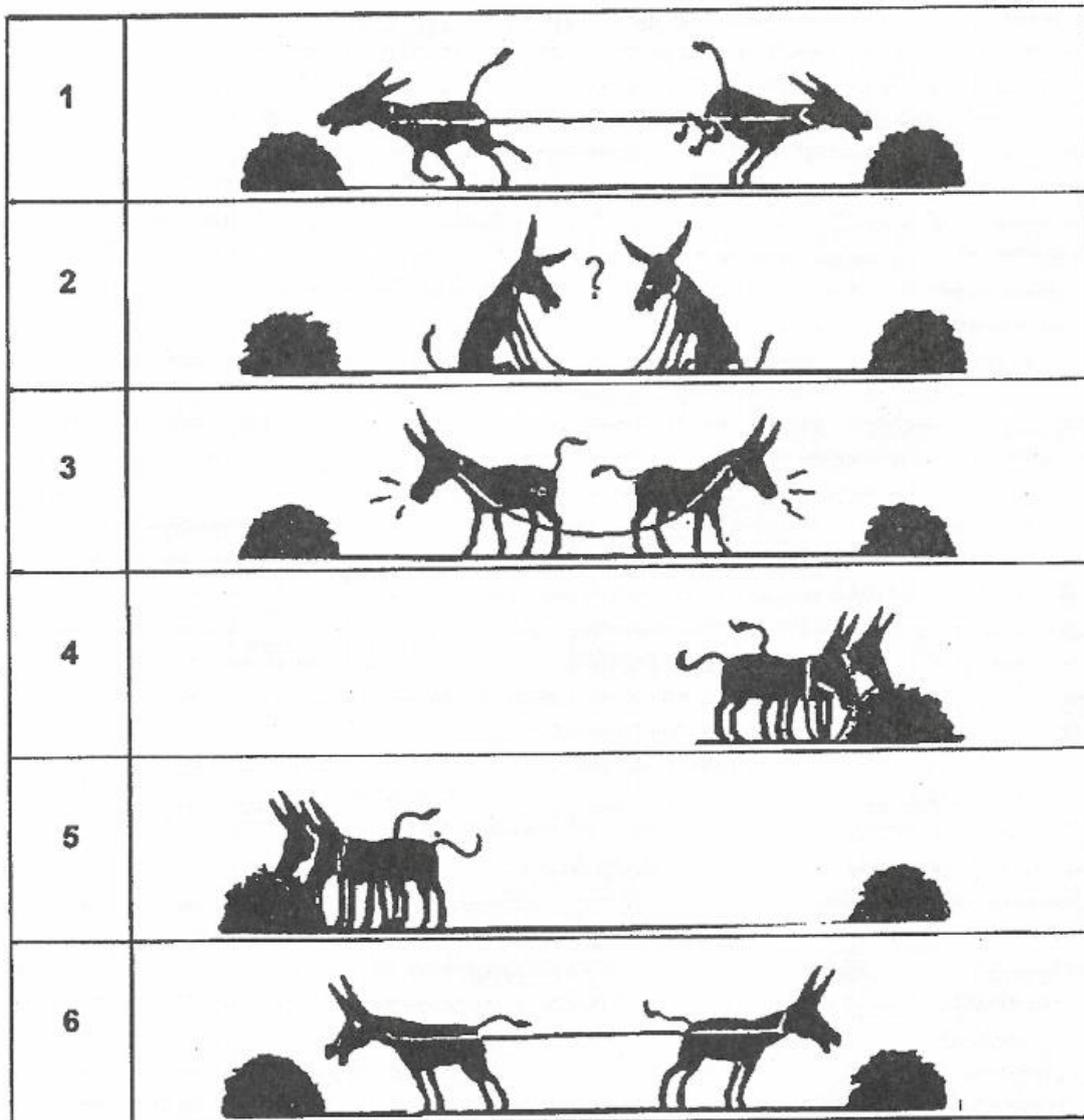
Zusätzlich sind im Gitter waagrecht und senkrecht 10 Begriffe versteckt.

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Logisches Denken

Das Training des logischen Denkens fördert die Vernetzung. Logisches Denken bedeutet: Neue Informationen werden mit bereits im Langzeitgedächtnis gespeicherten Kenntnisse, Beobachtungen, Einsichten und Erfahrungen verbunden, um ein aktuelles Problem zu lösen und richtige Aussagen zu erhalten.

Bringen Sie die Bildfolge in eine logische Reihenfolge.



Lösung: Bild 1 / __ 2 / __ 3 / __ 4 / __ 5 / __ 6 / __

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Unser Gehirn braucht Struktur und Ordnung, um sich Dinge besser merken zu können. Wenn Sie Inhalte gut strukturieren, prägen sie sich besser ein und lassen sich dadurch gezielt abrufen.

Ordnung muss sein!

Schauen Sie sich die Gegenstände auf dem Bild an und überlegen Sie, nach welchen Kriterien sie geordnet werden können.



Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Hochzeitsnacht

Bringen Sie den Dialog in die richtige Reihenfolge....

1. Er: Bist du verrückt? So jemand bin ich nicht
2. Er: Ja, Herzchen...
3. Er: Nein. Warum fragst du mich das?
4. Er: Endlich, darauf habe ich so lange gewartet!
5. Er: Immer wenn ich die Chance dafür bekomme!
6. Er: Natürlich. Und wie!
7. Er: Nein. Ich wage nicht einmal daran zu denken...
8. Sie: Hast du mich jemals betrogen?
9. Sie: Kann ich dir vertrauen?
10. Sie: Liebst du mich?
11. Sie: Süßer Schatz!
12. Sie: Willst du mich jemals verlassen?
13. Sie: Willst du mich küssen?
14. Sie: Wirst du mich irgendwann einmal schlagen?



Bild Quelle Pixabay

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____

Und nach 30 Jahren Ehe lesen Sie bitte den Text von unten nach oben...

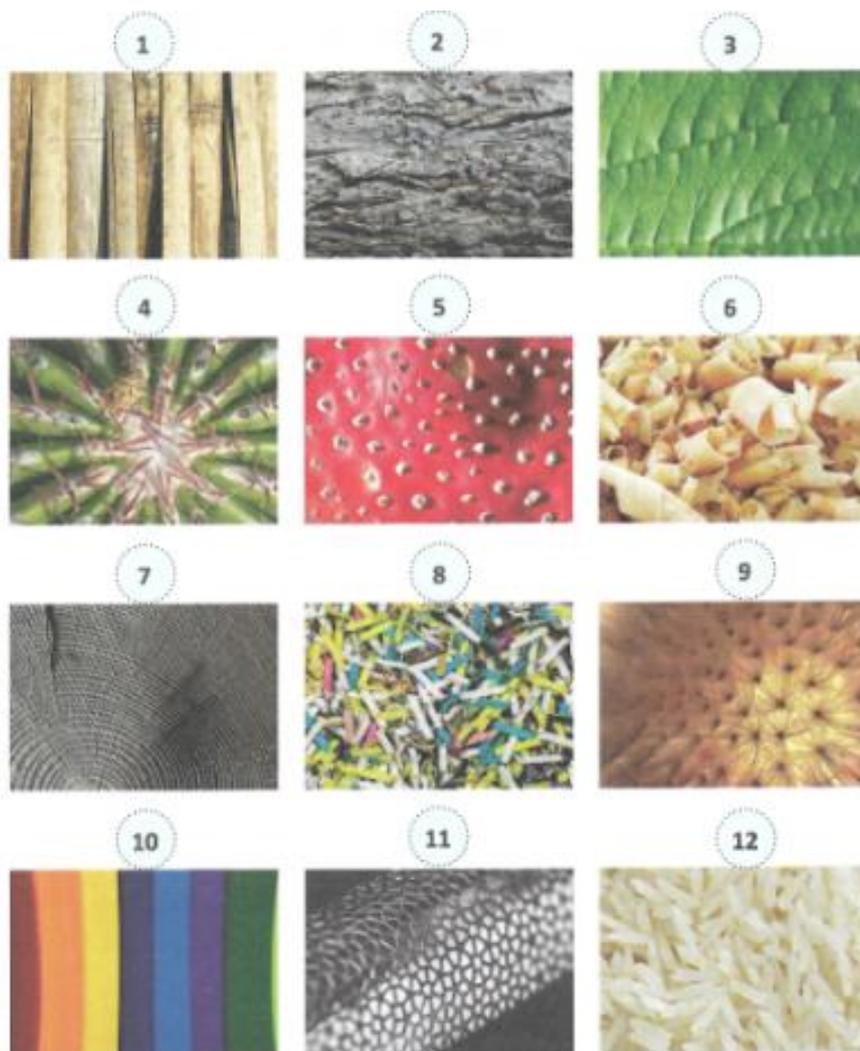
Lohnt sich das Eintrittsgeld für den neuen Film? „Soll ich das Wagnis eingehen, in eine größere Wohnung zu ziehen?“

Immer wieder gibt es Situationen, in denen wir eine Sachlage beurteilen und uns nach Abwägen aller bekannten Fakten für die eine oder andere Möglichkeit entscheiden müssen.

Damit aus medialen Informationen Wissen entsteht, müssen diese Daten erst bewertet und in Zusammenhang gebracht werden. Erst Dank der Urteilskraft ist man fähig, Gelerntes richtig einzuschätzen und in einen Sinnzusammenhang zu stellen.

Was bin ich?

Die folgenden Bildausschnitte zeigen Dinge aus einer etwas ungewöhnlichen Perspektive. Worum könnte es sich bei diesen Aufnahmen handeln?



Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Stimmt das - oder etwa nicht?

Fünf befreundete Ehepaare treffen sich an einem Abend, um von ihren Urlaubserlebnissen zu erzählen. Jedes Paar erzählt eine fast unglaubliche Geschichte, die es erlebt hat – oder etwa nicht?

Was meinen Sie: Welche Geschichte ist wahr, welche ist gelogen?

Frau Gutzeit: „Auf unserer Kuba-Rundreise haben wir am Rio Toa in der Provinz Guantanamo einen Mann kennengelernt, der 12 Zehen und 12 Finger besitzt. Er wird überall nur „Veinticuatro“ genannt, zu Deutsch „24“. Er ist sehr stolz darauf und betont, dass dies bei seiner Arbeit als Koch ein großer Vorteil ist, da er mit drei Fingern eine Kartoffel halten und sie mit den anderen Fingern zur gleichen Zeit schälen kann. Wir

Frau Hellwein: „Wir waren in den USA, und in Montana haben wir ein Phonographen-Museum besucht. Ein Ausstellungsstück hat uns besonders fasziniert: die „Sprechende Schokolade“, ein speziell für Kinder aus Blech hergestellter Spiel-Phonograph, der Musik von einer Schokoladen-Schallplatte abspielen kann. Laut Ausstellungsführer wurde die sprechende Schokolade 1903 gemeinsam von dem amerikanischen Erfinder Thomas Alva Edison und dem

Frau Rendel: „Die zwei Wochen auf Sri Lanka waren ein Traum! Und stellt euch vor, dort gibt es eine spezielle Kokosnuss-Art, die eine transparent-rosafarbene Wundermilch beinhaltet. Sie hat eine ungewöhnliche Wirkung, dass man innerhalb von zwei Tagen richtig knackig braun wird, wenn man jeden Tag ein Glas davon trinkt. Seht doch wie braun ich

Herr Groß: „Auf unserer Reise durch Mittelamerika haben wir natürlich auch Palenque besucht, die im tropischen Regenwald eingebetteten Maya-Ruinen. Leider konnte eine Mitreisende diesen Ausflug nicht mitmachen, denn sie leidet an krankhaft übersteigter Furcht vor Bäumen. Stellt euch vor, sie ist nur dann mitgegangen, wenn keine oder nur kleine Bäume in der Nähe waren!

Herr Winter: „Wir haben eine tolle Kreuzfahrt gemacht, diesmal ging es in die Karibik. Alles inklusive und auch die Getränke waren im Preis enthalten. An unserem Tisch saß ein japanisches Ehepaar. Herr Masumoto erzählte uns, er habe eine sonderbare und seltene Gabe. Er verträgt ungewöhnlich viel Alkohol. In einer Klinik in Tokio hatte man auch den Grund dafür herausgefunden: Er hat nicht nur einen Leber, sondern gleich zwei. So baut sich der Alkohol bei ihm besser und schneller ab. Die Abende mit den Masumotos waren wirklich lustig!“

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Fingergymnastik

Fingergymnastik fördert die Motorik und lockert die Verspannungen in Ihren Händen.

Sie wirkt sich aber nicht nur positiv auf die Finger allein aus:

Die zehn Finger repräsentieren etwa 60 Prozent der Hirnoberfläche. Somit wirkt die gezielte Bewegung der Hände auch auf das Gehirn und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Übung 1

Reiben Sie die Hände kräftig aneinander, damit sie warm werden.

Nehmen Sie sich nun zunächst eine Hand vor und massieren Sie diese mit der anderen Hand. Als Nächstes nehmen Sie jeden Finger nacheinander zwischen Daumen und Zeigefinger und kneten Sie ihn kräftig durch. Jetzt wechseln Sie die Hände und verfahren Sie genauso mit Ihrer zweiten Hand. Zum Schluss spüren Sie kurz nach, wie das Blut in die Hände strömt und sie wärmt.

Übung 2

Strecken Sie eine beliebige Hand nach vorne und spreizen Sie Ihre Finger.

Lassen Sie, beginnend mit dem Daumen, alle Finger nacheinander im Uhrzeigersinn kreisen. Nun beginnen Sie beim kleinen Finger und kreisen mit jedem einzelnen Finger in die entgegengesetzte Richtung.

Danach ist die andere Hand an der Reihe.

Der Zeigefinger



Bild Quelle Pixabay

Es war einmal ein Zeigefinger, der lebte in guter Gemeinschaft mit den anderen Fingern einer Hand zusammen. Sie waren ein richtiges Team und hatten miteinander schon Vieles erlebt und erreicht, denn miteinander waren sie stark.

Eines Tages, es war nach einer langen Sitzung, bei der der gestreckte Zeigefinger seinen Herrn öfters zum Wort verholfen hatte, sagte sich der Zeigefinger: „Eigentlich bin ich doch etwas Besseres als die andern Finger. Wie oft stehe ich allein da, wie oft stehe ich in exponierter Stellung da. Eigentlich gebe ich doch die Richtung an. Jetzt will ich mal sehen, was die anderen ohne mich nicht mehr können.“

Gesagt, getan. – Es kam zu einem Streit unter den Fingern; jeder zählte auf, was er alles tue und wie dumm die anderen ohne ihn dastehen würden. Und weil sie zu keiner Einigung kamen, beschloss jeder für sich, in den Streik zu treten.

Ihr Herr ging mit ihnen über eine Wiese. Da sah der Zeigefinger eine schöne Blume, aber er konnte sie nicht pflücken. Der Daumen wollte einen bunten Schmetterling fangen, aber es gelang ihm nicht. Der Mittelfinger hätte gerne einen saftigen, roten Apfel von einem Baum geholt, aber das war unmöglich. Der Ringfinger dachte daran, wie schön es wäre, jetzt mit einem Ball zu spielen. Der kleine Finger verspürte zu Hause plötzlich den Wunsch, wieder mal einen richtigen Liebesbrief zu schreiben, aber der Bleistift fiel dauernd herunter. – Da waren die Finger sich verstohlene Blicke zu und dem einen oder anderen gelang bereits ein versöhnliches Zunicken. Da nahm der Zeigefinger das Wort und sagte: „Entschuldigt bitte meine Eitelkeit! Ich habe Schuld an diesem Streit. Ich glaube aber, dieser Konflikt war ganz nützlich, denn ich habe erkannt, dass wir alle aufeinander angewiesen sind.“ Da nickten die anderen Finger eifrig und sagten einstimmig: „Wir waren genau so dumm wie du.“ – Und sie legten sich ganz eng aneinander und freuten sich an der Wärme, die sie sich gegenseitig gaben.

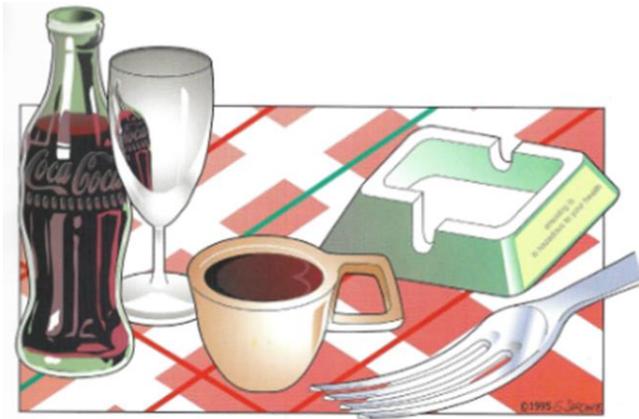
Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Wahrnehmung – Mit allen Sinnen die Umwelt erleben

Wahrnehmung heißt: Etwas bewusst mit einem oder mehreren Sinnen aufnehmen. Mit Hilfe der Sinne nimmt der Mensch seine äußere Umwelt auf. Erinnerungen werden häufig durch Sinneswahrnehmungen angeregt und verstärkt.

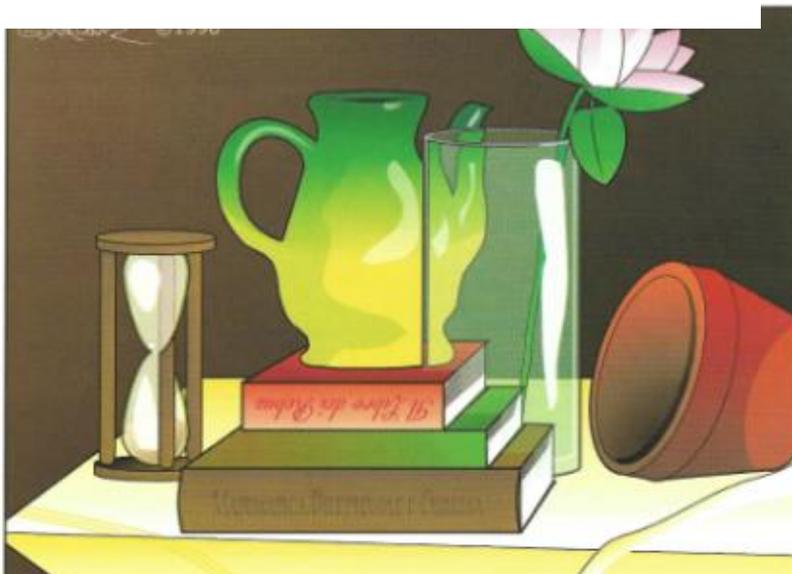
Nichts ist so wie es scheint....

Vorrangig nehmen wir die Welt über unsere Sinnesorgane wahr. Doch wie verlässlich sind unsere Augen? Ist alles wirklich und wahr, was wir sehen? Schauen Sie sich die Bilder genau an – was sehen Sie?



Das seltsame Restaurant

Finden Sie auf diesem Bild 6 entscheidende Fehler!



Kuriositäten

Entdecken Sie 4 Kuriositäten auf dem Bild!



Sprechende Kelche

Die Kelche erzählen die Geschichte einer unerwarteten Begegnung. Können Sie eine Zusammenfassung geben?

Wortfindung – Sprache als Schlüssel zur Kommunikation

Wortfindung meint nicht nur das Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher, sondern auch das Bewusstmachen des eigenen Wortschatzes.

„Es liegt mir auf der Zunge...“ „Der Film war sehenswert, insbesondere die – wie heißt sie noch... - war toll.“ Mit Sicherheit hat jeder schon einmal eine Situation erlebt, in der man genau weiß, dass man den Namen oder den Begriff kennt, er aber im Moment partout nicht einfällt. Wie kommt es zu diesem Phänomen? Informationen werden in unserem Gehirn mehrfach abgespeichert. Reicht ein Merkmal zum Abruf nicht aus, bleibt der Begriff „auf der Zunge stecken“, besonders dann, wenn er nicht häufig verwendet wird.

Stellenangebote

Hier sind teilweise auch schlechte Angewohnheiten ausdrücklich erwünscht. Welche Berufsgruppen sind hier – ganz ernsthaft – gemeint?

Chiffre 01

Schauen Sie gerne anderen Leuten auf die Finger? Na, dann bei uns!

Chiffre 02

Sie wollten schon immer mal anderen das Wasser reichen können? Dann sind Sie bei uns richtig.

Chiffre 03

Unsere Mitarbeiter sind nachtragend, aber niemand ist ihnen deswegen böse.

Chiffre 04

Wenn Sie das Leben in vollen Zügen genießen wollen, dann sind Sie bei uns genau richtig.

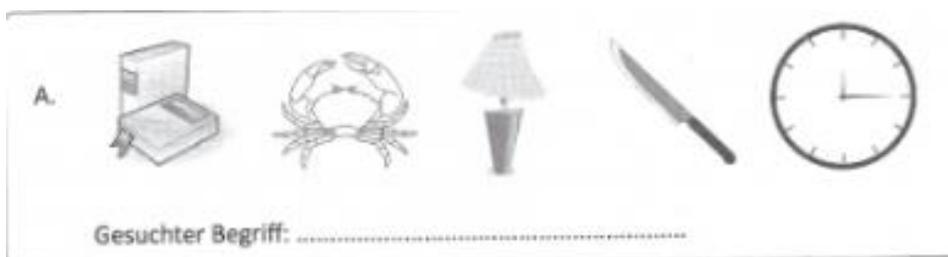
Chiffre 05

Schau mir in die Augen, Kleines.... Bei uns ist dieser Satz Gebot!

Chiffre 06

„Fensterln“ Sie gerne? Dann kommen Sie zu uns!

Suchen Sie ein „**Vorwort**“, das man allen Bildern einer Reihe voranstellen kann, damit neue sinnvolle Wörter entstehen.



Gleicher Anfang

Alle 20 Begriffe beginnen mit dem gleichen Buchstaben.

Verwenden sie die genaue Bezeichnung.



Wortergänzung: Das Wort ENDE soll durch **voran- und nachgestellte** Buchstaben verändert werden. Z.B. **wenden**

_____ **ENDE** _____ _____ **ENDE** _____

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Zusammenhänge erkennen – Geteiltes Wissen ist doppeltes Wissen

Im Zeitalter von Internet und Vernetzung ist es für jeden Einzelnen besonders wichtig, neue Informationen in bestehende Wissensstrukturen integrieren und sinnvolle Zusammenhänge herstellen zu können.

Ein wesentliches Ziel des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist das Stärken des „vernetzten Denkens“. Dabei geht es durchaus nicht nur um komplexe Themen der Zeit – scheinbar „banale“ Dinge aus dem täglichen Leben fordern uns heraus, einmal genauer unter die Lupe genommen zu werden, regen an zu tiefgründiger Betrachtung.

Gerichte mit Geschichte

Namen berühmter Persönlichkeiten tauchen immer wieder auf Speisekarten bzw. bei Rezepten auf. Hier finden Sie einige Hintergründe dazu. Wie heißen die Speisen?

1. Erfinder dieses „Butterbrot“ war der Leibkoch von Sir John Montagu (1718-1792). Der Earl war ein notorischer Kartenspieler, der tagelang durchzockte und sein Spiel nicht einmal zur Nahrungsaufnahme unterbrechen wollte. Sein Koch servierte ihm deswegen Wurst oder Käse zwischen zwei (diagonal halbierten) Weißbrotscheiben – damit Seine Lordschaft die Karten nicht mit Fettflecken übersäte.
2. Bei dieser Hauptspeise handelt es sich um einen mit Zucker in Butter gebratenen dicken Rosinenpfannkuchen, der in Stücke gezupft und mit Apfelkompott serviert wird. Dies war das Lieblingsdessert des österreichischen Kaisers Franz-Joseph I. (1830-1916)
3. Bei diesem Dessert handelt es sich ursprünglich um eine dreischichtige und dreifarbige Eisbombe mit Maraschino, Makronen und Schlagsahne. Sein adliger Erfinder war Gartenarchitekt Reise-Schriftsteller und Feinschmecker (1785-1871)
4. Die berühmten Rumkugeln stammen aus Salzburg, der Heimatstadt eines berühmten Komponisten. Sie wurden jedoch erst nach seinem Tod nach ihm benannt.



Was unbenutzt bleibt, verkümmert.

Was benutzt wird, entwickelt sich.

Hippokrates

Jeden Tag ein kleiner Spaziergang um körperlich fit zu bleiben gehört für viele zum Alltag.

Wenn wir auch nicht mehr rumhüpfen wie die Kinder oder soweit wandern wie vor 20 Jahren.

Aber wie halte ich täglich mein Gedächtnis fit?

Versuchen Sie einmal die Devise

„Lebe lieber ungewöhnlich“

Sich von gewohnten Strukturen zu lösen und Ihrem Gedächtnis Futter zu geben:

Sie stehen morgens auf. Sind Sie der Typ, der zuerst das linke Bein aus dem Bett hebt?

Nehmen sie zur Abwechslung mal das rechte Bein

Sind Sie Rechtshänder? Dann versuchen Sie doch einfach mal die alltäglichen „Verrichtungen“ wie z.B. Kaffee kochen, Zähne putzen, sich anziehen, die Wohnungstür abschließen, mit der „ungewohnten“ Hand auszuüben.

Verlassen Sie sich nicht länger auf die technischen Raffinessen, wie z.B. Nummernspeicher im Telefon, Taschenrechner und ähnliche Dinge und versuchen Sie, dies von Ihren grauen Zellen erledigen zu lassen. Die zunehmende Technisierung unserer Gesellschaft hat uns in vielen Bereichen „denkfaul“ werden lassen. Arbeiten Sie dem entgegen. Nicht jeder Trend ist zwangsläufig ein guter.

Treten Sie in Kommunikation. Sie ist das A und O für unser Gedächtnis. Natürlich ist es bspw. wichtig, sich die Nachrichten anzusehen. Noch besser wäre es jedoch, mit jemanden über das Gesehene zu sprechen. Sich ein Hobby zuzulegen, welches man mit Leidenschaft verfolgt, trainiert ebenso das Gedächtnis.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, legen Sie los.

Ihre

Marion Sterner

Lösungen:

Seite 5 - Assoziatives Denken: Tiere in Redensarten

1. Die **Kuh** vom Eis holen, 2. **Eulen** nach Athen tragen, 3. Den **Fisch** an der Angel haben, 4. In der Not frisst der Teufel **Fliegen**, 5. Wo sich **Fuchs** und **Hase** gute Nacht sagen, 6. Das Ei will klüger sein als die **Henne**, 7. Auch ein blindes **Huhn** findet auch mal ein Korn, 8. Ein **Hahn** im Korb sein, 9. Bei Nacht sind alle **Katzen** grau, 10. Sich in die Höhle des **Löwen** wagen, 11. Mit Speck fängt man **Mäuse**, 12. Den **Bock** zum Gärtner machen, 13. **Schmetterlinge** im Bauch haben, 14. Besser den **Spatz** in der Hand als die **Taube** auf dem Dach, 15. Die **Spatzen** pfeifen es von den Dächern.

Seite 6 - Sportreportage

1. Boxen, 2. Eiskunstenlaufen/Paar, 3. Basketball, 4. Tennis, 5. Karate, 6. Fechten,
7. Pool-Billard, 8. Schwimmen, 9. Radsport, 10. Abfahrtslauf Ski

Seite 7 - Denkflexibilität, wo treffen sich...

1 Kühlregal, 2. Im Schuhgeschäft, 3. In der Kartoffelkiste, 4. In der Parfümerie,
5. Im Blumenladen, 6. Im Modegeschäft, 7. Im Süßwarenregal,
8. In der Spirituosenabteilung, 9. Im Süßwarenregal, 10. Im Teegeschäft,
11. Im Supermarkt, 12. In der Spielwarenabteilung, 13. Im Tierwarenhandel,
14. Im Spielzeugladen, 15. In der Gefriertruhe.

Seite 8 - Teekesselchen mit Bildern

1 Strauß (1 + 10), 2. Mutter (2 + 7), 3. Kater (3 + 8),
4. Hahn (4 + 9), 5. Bank (5 + 11), 6. Barren (6 + 12)

Rätsel: 1. Der Spiegel, 2. Die Stille

Seite 12 - Kreative Bedienungsanleitung

Es handelt sich hier um eine Luftmatratze

Seite 14 - Formulieren

Das Kunstwerk: c, e, f, d, b, a, Im Möbelgeschäft: d, c, f, g, e, b, a

Satz aus Autokennzeichen: Beispiel: **Rüdiger überprüft die falschen Aufgaben**

Seite 15 - Vater und Sohn

Es handelt sich um die allererste Bildergeschichte „Der schlechte Hausaufsatz.“

Die richtige Reihenfolge: 2 – 5 – 6 – 3 – 1 – 4

Seite 16 - Konzentration:

Eine **geist**lose Geschichte. Bei leiser **Kamm**ermusik arbeitete **Liesel** in ihrer **Stube** am **Computer**, sie musste noch **hundert** Seiten **schaffen**. Doch das Programm spielte verrückt, auf dem **Bildschirm** erschien eine **wundersame** Geschichte:

Ein Mädchen, schön wie Claudia Schiffer, saß auf einem **gläsernen Bett**, eine **Kamelie** im Haar. Ihr Haustier lag auf einem **Schaffell** vor ihr und **verwurstete** **leise** einen **Königskuchen**. Mit **Löwen**mut schalt sie das **laster**hafte Tier und gab ihm eine **Fuhre** **Heringe**. Ihr **Busen**freund, ein **bärtiger** **Hamburger**, war **nachts** mit einem **Tanker** gekommen und wollte nun als **Schausteller** in **West**england arbeiten. Sie spielten **Mühle**, aßen **Zwiebel**kuchen und tranken **Tisch**wein, den er **gehamster**t hatte, das war schon **Tradition**.

Seite 17 - Knacken Sie den Code

Lösungssatz: B-Vitamine helfen und halten das Gedächtnis fit!

Die versteckten Wörter sind: GEDAECHTNIS, TRAINING, VORSORGE, NERVENZELLEN, KONZENTRATION, ENERGIE, ANTRIEBSKRAFT, BLUTBILDUNG, IMMUNSYSTEM, FITNESS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1.	Z	G	E	D	A	E	C	H	T	N	I	S	A	Z	O
2.	O	G	M	O	Y	S	C	E	N	E	R	G	I	E	A
3.	B	L	U	T	B	I	L	D	U	N	G	N	X	W	N
4.	G	D	A	F	I	T	N	E	S	S	O	E	Ä	M	T
5.	T	D	T	B	Q	C	J	V	B	T	X	R	I	Ä	R
6.	A	H	U	Y	O	B	H	O	M	R	B	V	P	E	I
7.	F	Ä	Ö	L	B	P	T	Ö	G	A	V	E	G	U	E
8.	P	Ä	D	T	R	F	E	O	R	I	P	N	D	Z	B
9.	B	D	W	R	O	M	V	Ä	Z	N	D	Z	T	T	S
10.	S	P	Ä	V	H	G	F	B	D	I	C	E	Q	L	K
11.	U	Ä	Ä	Q	T	O	A	V	O	N	G	L	N	P	R
12.	X	G	Q	J	G	D	E	C	P	G	Q	L	R	U	A
13.	M	R	M	W	V	O	R	S	O	R	G	E	T	Ö	F
14.	I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M	N	Y	V	T
15.	Ä	K	O	N	Z	E	N	T	R	A	T	I	O	N	G

Seite 18 - Logische Denken

1. Bild 3, 2. Bild 6, 3. Bild 1, 4. Bild 2, 5. Bild 5, 6. Bild 4.

Seite 19 - Strukturieren: Ordnung muss sein – Lösungsmöglichkeiten:

Es können unterschiedliche Ordnungssysteme angewendet werden, zum Beispiel:

- **nach Anfangsbuchstaben:**
Ball, Birne, Blumen, Buch, Sanduhr, Spargel, Stoppuhr, Stuhl, Zaun, Zelt, Zweig, Zwerg
- **nach Art des Materials:**
mit Holz zu tun haben: Zaun, Zweig, Stuhl, Sanduhr,
essbar sind: Spargel und Birne
- **nach der Form:**
rund sind: Ball, Stoppuhr, Blumenstrauß, Birne
rechteckig sind: Zelt, Buch, Zaun, Stuhl
- **nach der Funktion:**
Garten: Zaun, Spargel, Birne, Zweig, Zwerg, Blumen
Freizeit: Zelt, Ball, Buch, Stoppuhr, Sanduhr

Seite 20 - Hochzeitsnacht

Er: Endlich, darauf habe ich so lange gewartet!

Sie: Willst du mich jemals verlassen?

Er: Nein, ich wage nicht einmal daran zu denken ...

Sie: liebst du mich?

Er: Natürlich. Und wie!

Sie: Hast du mich jemals betrogen?

Er: Nein, warum fragst du mich das?

Sie: Willst du mich küssen?

Er: Immer wenn ich die Chance dazu bekomme!

Sie: Wirst du mich irgendwann einmal schlagen?

Er: Bist du verrückt? So jemand bin ich nicht!

Sie: Kann ich dir vertrauen?

Er: Ja Herzchen ...

Sie: Süßer Schatz!

Seite 21 - Urteilsfähigkeit: Was bin ich?

1. Bambus, 2. Baumrinde, 3. Blatt, 4. Kugelkaktus von oben, 5. Fliegenpilz
6. Hobelspäne, 7. Baumscheibe mit Jahresringen, 8. Papierschnitzel, geschreddert,
9. Löwenzahn, 10. Krepppapierrollen, 11. Rasierer, Scherblatt, 12. Reis

Seite 22 - Urteilsfähigkeit: Stimmt das – oder etwa nicht?

Frau Gutzeit: Ja, die Geschichte ist wahr. In der Fachsprache heißt diese Anomalie Polydaktylie. Sie ist nicht ungewöhnlich – selten ist jedoch, dass – wie bei Yoandri Hernández Garrido – sämtliche 24 Finger und Zehen voll entwickelt sind.

Frau Hellwein: Diese Geschichte stimmt. Edison und Stollwerk lernen sich 1893 auf der Weltausstellung in Chicago kennen und gründeten in Köln die Firma zur Herstellung von Blech-Phonographen und „sprechender Schokolade“. In einer Anzeige, die in den frühen 1920er Jahren erschien, pries man die „sprechende Schokoladen-Tafel“ an – eine Grammophon-Walze, die „singt und musiziert“. Und wem das zu langweilig wurde, konnte sie natürlich aufessen....

Frau Rendel: Diese Kokosnuss-Wundermilch gibt es natürlich nicht.

Herr Groß: Die Geschichte stimmt, die Frau leidet an Dendrophobie. Das ist eine spezifische Phobie und beschreibt die Angst vor Bäumen (dendros = Baum, phobos = Angst, also die Angst vor Bäumen). Gemieden wird als ein Wald, einzelne Bäume oder auch gefällte Bäume.

Herr Winter: Die Geschichte ist nicht wahr. Es gibt Menschen mit sog. Doppelnieren; eine doppelt vorhandene Leber ist bisher nicht bekannt.

Seite 25 - Wahrnehmung: Nichts ist so wie es scheint...

Das seltsame Restaurant:

1. Das Coca-Cola (Coca-Coca) Logo auf der Flasche
2. Der Kelch des Glases steht vor der Flasche, der Stiel dahinter
3. Die Beschriftung des Aschenbechers enthält 2 mal das Wort „is“: Smoking is is hazardous to your health (Rauchen schadet Ihrer Gesundheit)
4. Die Form des Aschenbechers ist geometrisch unmöglich
5. Der Henkel der Kaffeetasse
6. Die Zinken der Gabel (sind es drei oder vier? Vielleicht beides!)

Kuriositäten:

1. Der obere Teil der Sanduhr befindet sich vor dem Stab, der untere Teil dahinter
2. Der obere Teil der transparenten Vase steht vor der Kanne, der untere Teil hinter den Büchern
3. Der Boden der Vase im rechten Bildteil korrespondiert perspektivisch nicht mit ihrer Öffnung
4. Es scheinen gleichzeitig 2 und 3 Bücher zu sein

Sprechende Kelche:

Im Profil des 1. Kelchs (im Hintergrund) erkennt man die grimmigen Gesichter zweier Personen, die sich überraschend treffen. Im 2. Kelch sieht man sie sich gegenseitig die Zunge herausstrecken und schließlich, im 3. Kelch, lachen sie und gehen wahrscheinlich zusammen einen trinken. Vielleicht waren sie alte Bekannte!

Seite 26 - Wortfindung: Stellenangebote

1. Nageldesigner/in, 2. Kellner/in, 3. Postzusteller/in, 4. Zugbegleiter/in,
5. Optiker oder Augenarzt, 6. Fensterputzer/in

Seite 26 - Suchen Sie ein Vorwort

Taschen: -buch, -krebs, -lampe, -messer, -uhr

Seite 27 - Wortfindung: Gleicher Anfang Lösung:

Magier, Mobiltelefon, Mosaik, Mumie, Maske, Motte, Maulwurf, Mountainbike, Meissel, Marathonläufer, Megaphon, Mandoline, Marder, Maiskolben, Minarett, Meeresfrüchte, Mohnblume, Mandala, Melone, Mops.

Seite 27 - Voran- und nachgestellte Buchstaben Lösungsbeispiele:

BlumENDEkoration, MusiksENDEreihe, BIENDEn, AussENDEn, DeckENDEkor, AszENDEnt.

Seite 28 - Zusammenhänge erkennen: Gerichte mit Geschichte

1 Sandwich Sir John Montagu war der vierte Earl von Sandwich – dieser Titel trug zur Namensgebung bei.

2 Kaiserschmarren Diese verfeinerte Form des Schmarrns ist eine Zubereitung aus Palatschinkenteig und zählt zu den bekanntesten Süßspeisen der österreichischen Küche

3 Fürst Pückler – Eis Nach dem Verkauf des abgebrannten Schlosses von Muskau zog Hermann von Pückler-Muskau nach Schloss Branitz (heute Vorort von Cottbus). Der fast bankrotte Fürst hatte damals mit der Verschönerung des Schlosses selbstbewusst Gottfried Semper beauftragt – den Erbauer der Oper von Dresden und Wien. Und schon bald war Schloss Branitz ein bewundertes architektonisches Kleinod. Zur Finanzierung des teuren Parks von Schloss Branitz hatte er einem Konditor gestattet, das Dessert als Eis unter seinem fürstlichen Namen zu verkaufen.

4 Mozartkugeln Die Süßware aus Pistazien, Marzipan und Nougat wurde 1890 von dem Salzburger Konditor Paul Fürst vorgestellt und nach dem fast 100 Jahre zuvor verstorbenen Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart benannt.

„A.R.A.“ *redet, worüber andere schweigen...*

*„Im Kopf sind schwarze Wolken,
das Denken fällt so schwer.
Reden, machen, laufen
kann ich bald nicht mehr.*

*Bitte bleibe bei mir,
reiche mir die Hand.
Lass mich nicht alleine
im unbekanntem Land.*

*Sing mit mir Lieder,
tu' was mir gefällt,
denn ich bin noch immer
Teil von dieser Welt.“*

(Anonym)



Ohne Frage: Dieses Gedicht geht an die Substanz - so auch das Thema, mit dem es sich befasst: Demenz. Liest man die Zeilen das erste Mal, möchte man sie am liebsten gleich wieder vergessen. Zu groß sind der Schmerz und die Angst, sich mit diesem sehr schweren Thema auseinander zu setzen. Vielleicht haben Sie jetzt auch das Gefühl das Heft zuschlagen zu wollen oder es wegzulegen. Vielleicht aber machen Sie es wie wir – und lesen trotzdem weiter...

Ein kleiner medizinischer Einblick: Demenz ist eine Erkrankung der Nervenzellen im Gehirn und gehört zu den Alzheimer-Erkrankungen. Am Anfang der Krankheit stehen Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit. Man vergisst öfter Sachen oder was in den letzten Tagen gewesen ist. Im weiteren Verlauf verschwinden auch bereits eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses, sodass die Betroffenen zunehmend die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten verlieren. In diesem Stadium werden nicht nur Dinge vergessen, die vor kurzer Zeit gewesen sind, sondern auch schon welche, die weiter zurück liegen. In der schlimmsten Konsequenz kann das heißen, dass sie bekannte Gesichter nicht wieder erkennen können, weil sie sich nicht daran erinnern. Hier ist es wichtig stets zu berücksichtigen, dass die Person das nicht mit „Absicht macht“ oder sich „nur nicht genug anstrengt“. Die Krankheit und nicht der Mensch, verhindern diese Erinnerung – auch wenn sie noch so schön und wertvoll für den Betroffenen oder die Betroffene waren. Leider kann die Erkrankung auch Einfluss auf das Wesen des Menschen nehmen.

Wichtig dabei ist: Mal etwas vergessen ist nicht zwingend ein Zeichen für Demenz. Es ist ganz normal, dass man sich mal nicht sofort an alles erinnert oder hier und da etwas Zeit braucht, bis man die Antwort gefunden hat, denn: Das Gehirn sortiert aus:

Wenn Sie etwas machen, ohne sich darauf zu konzentrieren oder nicht mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit dabei sind, können solche Sachen gern in Vergessenheit geraten. Besonders oft ist das bei Situationen zu merken, die man so oft macht, dass sie „von alleine“ gehen. Das kann der tägliche Weg in die Stadt, zur Arbeit oder einem anderen Ziel sein. Wir kennen diese Strecke schon so gut und sie erscheint uns schon so uninteressant, dass wir in Gedanken wo anders sind. Deshalb können wir uns auch nicht so gut an alles erinnern: wir haben ja auch gar nicht aufgepasst.

Eine zweite Möglichkeit für Vergesslichkeit ist der „Orkan im Kopf“. Wenn Sie viele Sachen zu erledigen haben oder Sie einiges beschäftigt, ist auch hier Ihre Aufmerksamkeit bei anderen Dingen als beispielsweise dem Wahrnehmen des Umfeldes. Psychisch belastete, sehr feinfühlige Menschen oder auch jene, die sehr beschäftigt sind sprechen oft davon, dass sie einige Sachen vergessen beziehungsweise sich gar nicht erst wirklich daran erinnern können. Auch Medikamente können Vergesslichkeit mit sich bringen, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn Ihnen dahingehend etwas auffallen sollte.



Fakt ist: **Vergesslichkeit ist noch kein eindeutiges Zeichen von Demenz**, es können viele Ursachen vorliegen. Das Gedächtnis zu trainieren kann uns dabei helfen, den Geist zu fordern und das Erinnerungsvermögen zu steigern. Einige Menschen erkranken nie an Demenz, egal wie alt sie sind, andere sind aber leider doch von diesem Schicksal betroffen.

Manchmal erscheint es unbegreiflich, dass Menschen, die an dieser Krankheit leiden, ausgegrenzt werden. Unweigerlich stellt sich die Frage, ob das Schicksal dieser Erkrankung nicht ausreicht – auch ohne dass andere Menschen den Betroffenen oder die Betroffene mit Ignoranz und Scheuklappen strafen. Und auch wenn es falsch ist, ist es doch so nachvollziehbar. Angst spielt dabei vermutlich eine große Rolle, denn sich mit dem Thema Demenz zu beschäftigen bedeutet sich der Tatsache zu stellen, dass niemand weiß, wen diese Krankheit einmal ereilen wird. Vielleicht ihn? Vielleicht sie? Vielleicht mich?

Deshalb scheint es sinnvoll, gar schützend, dem Thema und damit auch den an Demenz erkrankten Menschen aus dem Weg zu gehen. Aber nehmen wir nochmal Bezug auf das Gedicht und die Aussage „Denn ich bin noch immer Teil von dieser Welt“. Sollten wir diese Bitte und die damit verbundene Aussage, ein Teil des Ganzen, ein Teil der Gesellschaft, also **ein Teil von uns** zu sein, nicht doch unbedingt achten?

Menschlichkeit kann und darf nicht durch eine Erkrankung aberkannt werden. Etwas zu verstehen ist wichtig. Etwas besser zu machen, als andere, auch.

„Angst entsteht im Kopf. Mut auch.“

(Sandy Taikyu Kuhn Shimu)



Foto Quelle: Pixabay

Was meinen Sie: **Wollen wir gemeinsam mutig sein?**

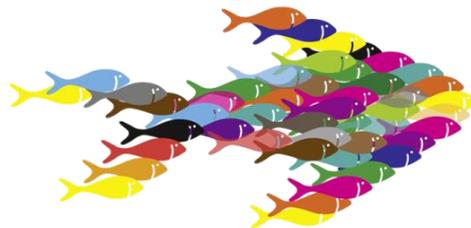
Indem wir nicht wegschauen und Menschen nicht mehr ausgrenzen, nur weil sie krank sind, können wir eine ganz neue Form der Gesellschaft und damit auch der Gemeinschaft schaffen. Am Ende profitieren alle davon.

Wir wissen, dass Themen wie dieses bewegen. Wenn Sie über dieses Thema sprechen möchten, Fragen haben, jemanden kennen, ein Bekannter, ein Familienmitglied oder vielleicht auch Sie selbst betroffen sind: Zögern Sie nicht, rufen Sie gerne bei uns an. Es gibt verschiedene Institutionen und Angebote, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu helfen. Wir vermitteln gerne oder hören auch einfach nur zu.

Denn „Tabu“ geht uns alle an...

In diesem Sinne

Miteinander. Füreinander.



Ihr A.R.A.-Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer und Funda Irtegün

Bild Quelle Pixabay



Der Oberbürgermeister