

*Mehr Gedächtnispower –  
Halten Sie Ihr Gehirn fit*

INFORMATIONEN, TIPPS UND ÜBUNGEN

- 3 Einleitung
- 4 Das Gehirn
- 5 Gedächtnisstörungen
- 6 Gedächtnisstörungen vorbeugen
- 7 Körperliche Aktivität
- 8 Ausgewogene Ernährung
- 9 Geistige Aktivität
- 10 Soziale Aktivität
- 11 Schadstoffe vermeiden
- 12 Sprechen Sie darüber
- 13 Was Ihr Arzt Sie fragen könnte
- 14 Gedächtnisübungen
- 25 Lösungen

## Wo sind meine Schlüssel nur wieder? Wie lautet mein Bancomat-Code?

Stellen Sie sich manchmal diese Fragen? Das ist völlig normal. Doch unabhängig vom Alter können Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwächen auftreten. **Aber keine Sorge, Sie können etwas dagegen tun.**



*In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen rund um das Thema Gedächtnis. Wenn Sie Beeinträchtigungen wahrnehmen, sollten Sie die Symptome nicht ignorieren sondern mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens sprechen.*



## *Ihr Gehirn steuert Ihr Leben*

Unser Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Lebens. Obwohl es nur etwa 2% unseres Körpergewichtes ausmacht, steuert es wichtige Körperfunktionen, verarbeitet die Eindrücke unserer Sinnesorgane und ist die Quelle unserer Gefühle. Unsere geistigen Fähigkeiten, zu denen Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, Abstraktion und Problemlösung gehören, stehen in direktem Zusammenhang mit der Funktion unseres Gehirns.

## *Gedächtnisstörungen – Wenn das Gehirn nicht mehr mitmacht*



Veränderungen im Gehirn, die zu Gedächtnislücken führen, können eine Vielzahl von Ursachen haben, vom natürlichen Alterungsprozess bis hin zu spezifischen Gesundheitsproblemen. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Veränderungen im kognitiven Bereich in direktem Zusammenhang mit schweren Erkrankungen wie Demenz stehen. Viele dieser Veränderungen sind entweder Teil eines natürlichen Alterungsprozesses oder können durch Faktoren wie Medikamente, Stress, Schlafprobleme, hormonelle Veränderungen oder auch die Ernährung bedingt sein. Durch aktive Massnahmen wie regelmäßige körperliche und geistige Aktivität, gesunde Ernährung und durch den bewussten Umgang mit Stress können wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns unterstützen und erhalten.

## Was kann ich tun? Gedächtnisstörungen vorbeugen

Für das Gehirn gilt wie für den gesamten Körper: Nur wer es in Schwung hält, bleibt fit. Regelmässiges Trainieren hilft.

Sowohl Körper als auch Geist lassen sich gezielt aktivieren. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen, ausreichende Bewegung und regelmässiges Gehirntraining steigern unsere Leistungsfähigkeit.



*In den nächsten Kapiteln finden Sie Empfehlungen, Beispiele und Tipps dazu, wie Sie Ihr Gedächtnis besser in Schwung halten. Wichtig ist, verschiedene Massnahmen zu kombinieren und sie regelmässig anzuwenden.*

## 1. Massnahme Körperliche Aktivität

Bewegung tut uns allen gut und zwar völlig unabhängig davon, wie alt wir sind. Dabei geht es nicht um Leistungssport. Informieren Sie sich über das Angebot in Ihrer Gemeinde oder in einem Fitnessstudio! Zudem können Sie auch einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren: Treppen steigen statt Lift fahren, bei kürzeren Strecken Fussweg oder Fahrrad statt Auto benutzen.

Täglich ca. 30 Minuten Bewegung fördert die Durchblutung, stärkt die Muskeln und Gelenke und stimuliert die Leistungsfähigkeit der grauen Zellen.



## 2. Massnahme Ausgewogene Ernährung

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hängen eng von der Ernährung ab. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Die aufgeführten Grundprinzipien entsprechen den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung:



- › **Getränke:** reichlich über den Tag verteilt (1–2 Liter)
- › **Gemüse / Früchte:** 5 Stück am Tag in verschiedenen Farben
- › **Vollkorn- und Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte:** zu jeder Hauptmahlzeit
- › **Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier:** täglich genügend
- › **Öle, Fette und Nüsse:** täglich mit Mass
- › **Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke:** massvoll mit Genuss

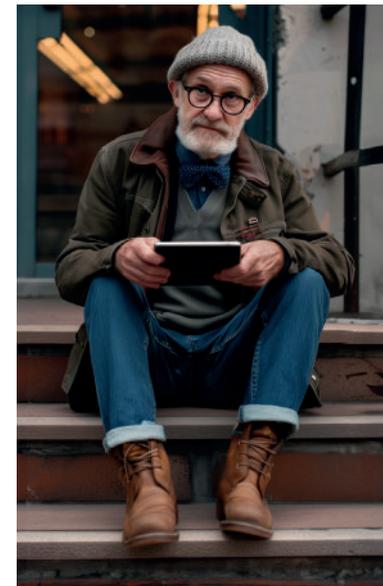
## 3. Massnahme Geistige Aktivität

Durch gezieltes Konzentrations- und Gedächtnistraining, geistige Betätigung, aber auch durch Ausbrechen aus alten Gewohnheiten und Automatismen kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns bis ins hohe Alter erhalten werden.

Wichtig ist es, sich bewusst zu machen, dass man bis ins höchste Alter lernfähig ist und dass man diese Gabe auch nutzt.

Womit Sie Ihr Gedächtnis trainieren können:

- › Bücher oder Zeitung lesen
- › ins Theater oder ins Kino gehen
- › Jassen oder andere Karten-, Gesellschaftsspiele
- › eine Fremdsprache lernen
- › Gedächtnisübungen auf dem Papier oder am PC



## 4. Massnahme Soziale Aktivität

Soziale Aktivität hält jung. Die Forschung zeigt, dass Menschen, die sozial aktiv sind, ihre geistigen Fähigkeiten besser erhalten. Ein Gespräch mit Ihren Mitmenschen ist mehr als ein netter Plausch - es ist ein Austausch, der das Gehirn anregt und Verbindungen schafft, die unsere geistige Flexibilität fördern. Gespräche, auch mit Fremden, regen das Gehirn an. Begegnungen mit Familie, Freunden oder Fremden stimulieren unser Gehirn und erweitern unseren Horizont. Soziale Interaktionen bieten nicht nur Unterhaltung, sondern fördern Offenheit und Neugier und bereichern unseren Alltag.

Bleiben Sie neugierig und offen und lassen Sie sich auch auf Neues ein. Der Kontakt zu anderen Menschen ist bereichernd und bringt erfrischende Abwechslung in den Alltag!



## 5. Massnahme Schadstoffe vermeiden



### Alkohol

Geniessen Sie alkoholische Getränke mit Mass: Rotwein zu einem guten Essen oder ein Aperitif mit Freunden ist ohne Weiteres erlaubt. Generell wird ein genussvoller, risikoarmer Konsum von Alkohol empfohlen.

### Nikotin

Die negative Wirkung von Nikotin auf das Herz-Kreislauf-System und die Atemwege sind hinreichend bekannt. Rauchen verengt zudem noch die Blutgefäße und verursacht Durchblutungsstörungen, welche zu Gedächtnisstörungen führen können.

Sprechen Sie mit Ihrer Arztpraxis über die möglichen Rauchentwöhnungsbehandlungen.

## Holen Sie sich Rat – Sprechen Sie darüber

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedächtnisleistung nachlässt, zögern Sie nicht, ärztlichen Rat einzuholen. Eine frühzeitige Abklärung bietet nicht nur die Möglichkeit, die Ursachen zu erkennen, sondern auch vorbeugende Massnahmen zur Verbesserung der Situation zu ergreifen. Behandlungen können vor allem in frühen Stadien sehr wirksam sein, und es gibt viele Möglichkeiten, das Fortschreiten des Gedächtnisverlusts zu verlangsamen. Ein offenes Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin kann der erste Schritt sein, um Unterstützung zu erhalten und gemeinsam einen Plan zu entwickeln, der Ihre geistige Gesundheit langfristig fördert.



## Was Ihr Arzt Sie fragen könnte – 5 Fragen zur Gesprächsvorbereitung

Für eine bestmögliche Unterstützung lohnt es sich, das Gespräch kurz vorzubereiten. Nutzen Sie die Linien unter den Fragen, um Ihre Antworten einzutragen.

1. Wie lange beschäftigt Sie Ihre nachlassende geistige Leistungsfähigkeit schon (Monate, Jahre)?

---

2. Wie äussern sich die Einschränkungen?

---

3. Welche Bereiche Ihres täglichen Lebens sind davon beeinträchtigt?

---

4. Haben Sie in den vergangenen 1-2 Jahren Ihre Gewohnheiten verändert (Bewegung, Ernährung, andere Arbeit, soziale Kontakte, andere Medikamente...)

---

5. Was erwarten Sie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin?

---

## Training für die grauen Zellen

### Gedächtnisübungen



Die Übungen zum Gedächtnistraining in dieser Broschüre helfen Ihnen, die Logik, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Aufmerksamkeit zu verbessern. Die Übungen sind in drei verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt:

leicht 🟢

mittel 🟢🟢

schwer 🟢🟢🟢

Weitere Übungen zum Ausdrucken sowie interaktive Online-Übungen finden Sie hier:



*Wir wünschen Ihnen viel Spass mit unseren interaktiven Übungen!*

## 1. Übung

### Finden Sie den Unterschied

Die zwei Bilder sehen genau gleich aus, sie sind es aber nicht. Sechs kleine Unterschiede sind versteckt. Finden Sie diese und markieren Sie sie.



leicht 🟢

## 2. Übung

### Buchstabensalat

Bei den folgenden Mädchennamen ist die Reihenfolge durcheinander geraten.  
Wie heissen die Personen richtig?

NIOAMK \_\_\_\_\_ LAURUS \_\_\_\_\_

RAVEEN \_\_\_\_\_ HRITACS \_\_\_\_\_

GNDIRI \_\_\_\_\_ TEREAN \_\_\_\_\_

AARIM \_\_\_\_\_ LARIMES \_\_\_\_\_

schwer 🌟🌟🌟

## 3. Übung

### Termine merken

Schätzen Sie Pünktlichkeit – bei sich und anderen? Versuchen Sie, sich die folgenden Termine einzuprägen. Haben Sie sich alle Termine gut eingepägt? Decken Sie nun die linke Tabelle mit einem Blatt Papier ab und notieren Sie die jeweils geplante Uhrzeit zu den Stichworten.

**08.00 Uhr** Einnahme Tabletten

**08.50 Uhr** Coiffeur Haarmony

**10.10 Uhr** Kontrolle beim Zahnarzt

**11.15 Uhr** Reportage im Fernsehen

**14.52 Uhr** Bahnfahrt ab Gleis 4

**15.35 Uhr** Museumsbesuch

**16.10 Uhr** Martina im Tearoom

**19.15 Uhr** Tisch im Restaurant

Restaurant \_\_\_\_\_ Uhr

Coiffeur \_\_\_\_\_ Uhr

Reportage \_\_\_\_\_ Uhr

Tearoom \_\_\_\_\_ Uhr

Museum \_\_\_\_\_ Uhr

Tabletten \_\_\_\_\_ Uhr

Bahnfahrt \_\_\_\_\_ Uhr

Zahnarzt \_\_\_\_\_ Uhr

schwer 🌟🌟🌟

## 4. Übung

### Formenrechnen

Jedes Symbol steht für eine Zahl. Lösen Sie die Zahlen- und Symbolgleichungen Zeile für Zeile und ersetzen Sie jedes Symbol durch eine Zahl. Welche Zahl ergibt sich aus den drei Symbolen in der letzten Reihe?

$$\blacksquare + \blacksquare + \blacksquare = 18$$

$$\bullet - \blacksquare = 3$$

$$\blacktriangle + \bullet = 17$$

$$\blacksquare + \bullet + \blacktriangle = \underline{\quad}$$

$$\blacksquare = \underline{\quad}$$

$$\bullet = \underline{\quad}$$

$$\blacktriangle = \underline{\quad}$$

mittel 🌱🌱

## 5. Übung

### Textverständnis

Lesen Sie folgenden Text langsam und aufmerksam durch. Blättern Sie danach eine Seite weiter und beantworten die Fragen auf der nächsten Seite. Überprüfen Sie am Ende anhand des Textes, ob Ihre Antworten richtig waren.

Mit Frühbeet oder auch Mistbeet beschreibt man eine flache, mit Glas bedeckte Kulturfläche, die meist für Anzuchten von Jungpflanzen genutzt wird.

Das Frühbeet ist an seiner höchsten Seite nicht höher als 1 m und zu einer Seite geneigt. Damit diese Fläche bearbeitet oder gelüftet werden kann, müssen die einzelnen aus Holz oder Metall gerahmten Frühbeetfenster (ca. 1.6 × 1.0 m) angehoben bzw. ganz abgenommen werden.

Der Name Mistbeet kommt daher, dass diese Fläche, als es noch keine Warmwasserheizung für solch eine Anlage gab, mit der Abwärme von in einer Spatentiefe eingebrachtem und festgetretenem Mist beheizt wurde. In dieser sehr nährstoffreichen Erde gedeihen zum Beispiel Gurken und Tomaten hervorragend.

leicht 🌱

## 5. Übung

### Textverständnis

#### Fragen zum Text

1. Was ist ein Frühbeet?

---

2. Wie lautet der alternative Name für ein Frühbeet?

---

3. Wie hoch ist ein Frühbeet maximal?

---

4. Wie wurde ein Frühbeet beheizt, als es noch keine Warmwasserheizung gab?

---

5. Welche Pflanzen gedeihen in der nährstoffreichen Erde von Frühbeeten gut?

---

## 6. Übung

### Einkaufsliste

Gehen Sie die folgende Einkaufsliste (rechts) mindestens zweimal durch und prägen Sie sich die Artikel ein. Es kann helfen, sie unter Kategorien zusammenzufassen – hier sind es Gemüse, Milchprodukte, Backwaren, Körperpflegeprodukte. Haben Sie sich die Liste gut eingeprägt? Decken Sie sie nun mit einem Blatt Papier ab und notieren Sie die Artikel unter den entsprechenden Kategorien.

Milchprodukte

---



---

Körperpflegeprodukte

---



---

Gemüse

---



---

Backwaren

---



---

**Mozzarella**

**Zwiebeln**

**Zahnpasta**

**Salat**

**Butter**

**Rasierklinge**

**Linzerörtchen**

**Ruchbrot**

leicht 🍀

## 7. Übung

### Gesichter und Namen merken



Frau Meier



Herr Dürr

Kennen Sie die peinliche Situation, wenn man einen Bekannten trifft, sich aber nicht mehr an seinen Namen erinnert? Das muss nicht sein, denn auch das Namensgedächtnis kann man trainieren.



Herr Mutsch



Frau Habegger

Prägen Sie sich nebenstehende Gesichter und Namen gut ein. Kreuzen Sie gegenüber den jeweils richtigen Namen an.

mittel 🍷🍷

Wie heissen diese Personen? Kreuzen Sie den richtigen Namen an.



Person 1



Person 2



Person 3



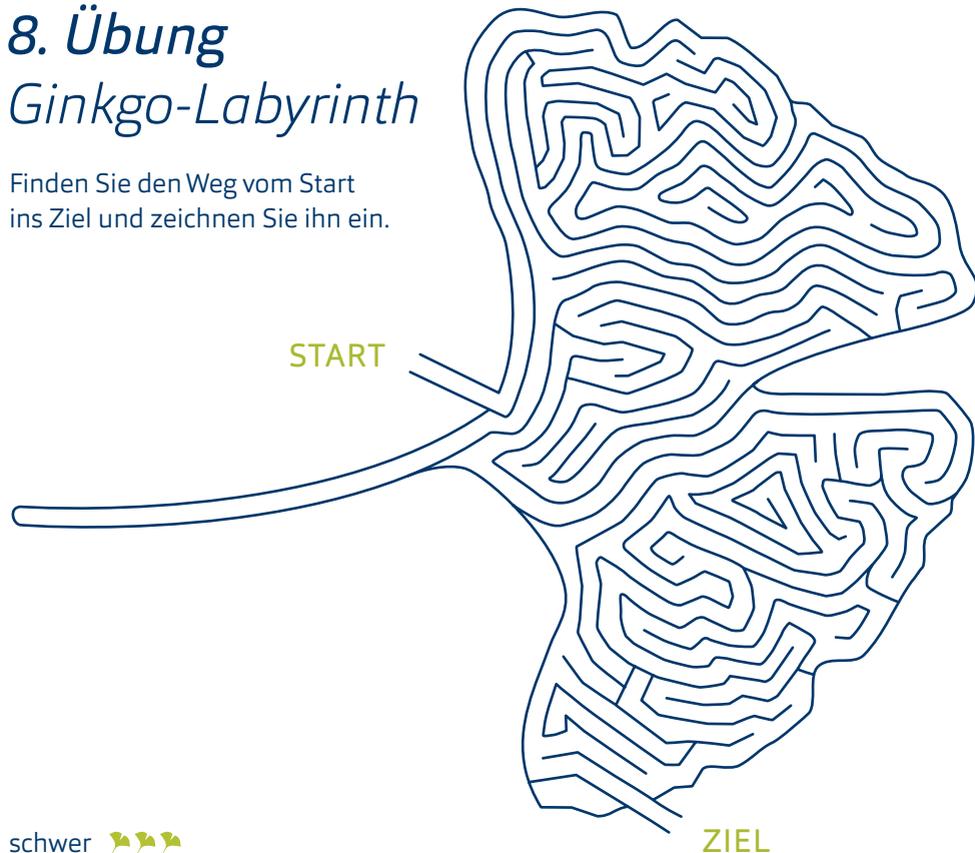
Person 4

- |   |                                      |                                       |                                       |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Frau Habegger  | <input type="checkbox"/> Herr Ammann | <input type="checkbox"/> Frau Müller  | <input type="checkbox"/> Herr Mott    |
| <input type="checkbox"/> Frau Perrenaud | <input type="checkbox"/> Herr Dubach | <input type="checkbox"/> Frau Meier   | <input type="checkbox"/> Herr Mutsch  |
| <input type="checkbox"/> Frau Zurflüh   | <input type="checkbox"/> Herr Dürr   | <input type="checkbox"/> Frau Steiner | <input type="checkbox"/> Herr Bichsel |

## 8. Übung

### Ginkgo-Labyrinth

Finden Sie den Weg vom Start ins Ziel und zeichnen Sie ihn ein.



schwer 🍌🍌🍌

## Lagen Sie richtig?

### Prüfen Sie Ihre Ergebnisse!

#### Finden Sie den Unterschied

Die sechs Unterschiede sind im Bild mit grünen Kreisen markiert.



#### Buchstabensalat

Monika	Ursula
Verena	Christa
Ingrid	Renate
Maria	Marlies

#### Formenrechnen

■ = 6    ▲ = 8

● = 9

■ + ● + ▲ = 23

#### Textverständnis

1. Ein Frühbeet ist eine flache, mit Glas bedeckte Kulturfläche. Sie wird meist für Anzuchten von Jungpflanzen genutzt.
2. Mistbeet
3. Ein Frühbeet ist maximal 1 m hoch.
4. Früher wurden Frühbeete mit der Abwärme von Mist beheizt.
5. Gurken und Tomaten

### Gesichter und Namen merken



Person 1



Person 2

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Frau Habegger | <input type="checkbox"/> Herr Ammann          |
| <input type="checkbox"/> Frau Perrenaud           | <input type="checkbox"/> Herr Dubach          |
| <input type="checkbox"/> Frau Zurflüh             | <input checked="" type="checkbox"/> Herr Dürr |



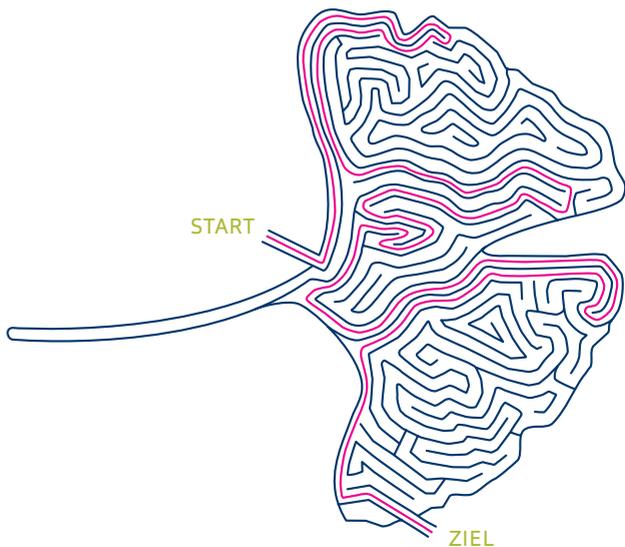
Person 3



Person 4

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Frau Müller           | <input type="checkbox"/> Herr Mott              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Frau Meier | <input checked="" type="checkbox"/> Herr Mutsch |
| <input type="checkbox"/> Frau Steiner          | <input type="checkbox"/> Herr Bichsel           |

### Ginkgo-Labyrinth



# Noch nicht fit genug? Da hilft nur weiterüben!

Mehr Tipps und Denksport auf:  
[www.check-dein-gedaechtnis.ch](http://www.check-dein-gedaechtnis.ch)

Diese Broschüre wurde mir überreicht durch:

CH-SYM-24036

OM Pharma Schweiz AG, 1752 Villars-sur-Glâne