

# Was Gedächtnistraining bringt

*Vergesslichkeit hat viele Ursachen: Mangelnde Konzentration oder Stress können etwa unser Merkvermögen beeinträchtigen – wir können in entscheidenden Situationen einen wichtigen Namen oder eine Straßenummer nicht mehr „abrufen“. Gedächtnisübungen können dabei helfen, uns Dinge besser zu merken.*

### Was uns vergesslich macht

Das Speichern von Informationen ist bis ins hohe Alter möglich – doch bei fehlender Aktivität bzw. Nichtgebrauch ist eine verminderte Gedächtnisleistung als „normale Alterserscheinung“ bemerkbar. Es sind jedoch mehrere Faktoren für die Erhaltung und Erweiterung unserer Gedächtniskapazität mit verantwortlich: Neben der Motivation spielt auch die Konzentration eine wesentliche Rolle: Müdigkeit, Stress oder Sorgen können dabei unsere Aufmerksamkeit und somit unsere Aufnahmefähigkeit schmälern. Aber

auch bestimmte Medikamente oder übermäßiger Alkoholkonsum setzt unserer Merkfähigkeit zu. Überdies beeinträchtigen auch bestimmte Krankheiten wie Durchblutungsstörungen unser Erinnerungsvermögen. Häufen sich Gedächtnisstörungen und wird das Merken immer schwieriger, sollten allerdings mögliche gesundheitliche Ursachen durch einen Arzt abgeklärt werden.

### Jeder kann sein Gedächtnis trainieren

Mit dem Gedächtnistraining kann gar nicht früh genug begonnen werden: So be-

findet sich unser Gehirn das ganze Leben lang in einem Lernprozess. Wird unser Köpfchen nicht regelmäßig trainiert und gefordert, werden die Verbindungsstrukturen zwischen den Neuronen abgebaut: Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, indem sich wichtige Gehirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen verschlechtern. Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich mit dem Gedächtnistraining zu beginnen. Denn je früher wir unser Gehirn trainieren, desto besser stehen die Chancen, bis ins hohe Alter geistig fit und agil zu bleiben. 🍌



## BRINGEN SIE IHR GEHIRN IN TOPFORM

Gedächtnistraining ist eine wichtige Komponente bei der **Gesunderhaltung** des Menschen, macht **Spaß** und ist **leicht im Alltag umsetzbar**.

**Ohne Leistungsdruck**, aber mit viel Spaß, Humor und Kreativität trainieren Sie **alle Hirnleistungen** und erlernen **Merkstrategien** als Notizzettel im Kopf und erhalten viele Tipps für Ihr gutes Gedächtnis!

### Zielgruppen:



**Schüler, Studenten und Teilnehmer, die in Ausbildung stehen**, haben beim Lernen durch richtige Merk- und Lernstrategien Vorteile.



**Erwachsene im Berufleben** haben durch den optimalen Einsatz ihres Potentials und durch die effiziente Nutzung des Gehirns einen Wettbewerbsvorteil. Durch den richtigen Umgang mit der täglichen Informationsflut kann dem Beruf- und Alltagstress ein Schnippchen geschlagen werden (so kann sogar einem Burn-out besser vorgebeugt werden!)



Von **Erwachsenen** und auch **fitten Senioren** wird das Gedächtnistraining als Denksport und Freizeitspaß genützt.

Für Senioren in der **Seniorenbetreuung** bis hin zu **Demenzpatienten** bedeutet ein teilnehmer- und ressourcenorientiertes Gedächtnistraining mehr Lebensqualität!



### KONTAKT

**Österreichischer Bundesverband für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining**

Haunspergstraße 21/1. Stock  
5020 Salzburg

Telefon: +43 (0)699/10 74 40 45  
E-Mail: office@gedaechtnistraining-oebv.at

Unser Sekretariat steht Ihnen jeweils  
Mittwoch von 09:00 bis 13:00 für  
Auskünfte gerne zur Verfügung!

Trainerlisten für Ihr Bundesland finden Sie auf unserer Homepage:

**[www.gedaechtnistraining-oebv.at](http://www.gedaechtnistraining-oebv.at)**

Unsere TrainerInnen in ganz Österreich bringen Sie auf den Weg zu IHREM OPTIMIERTEM GEDÄCHTNIS! ■

## Ausreißer

Welcher Begriff passt nicht dazu?  
 Streichen Sie den Ausreißer und versuchen Sie zu klären,  
 was ihn zum Ausreißer macht!

z.B.: **Sizilien Elba Menorca Teneriffa Ibiza**  
 (Teneriffa passt nicht dazu, weil es eine Atlantikinsel ist)

1. **Puma Schakal Gepard Luchs Leopard**
2. **Wien Amsterdam Zürich Oslo Budapest**
3. **Tanne Föhre Lärche Eibe Fichte**
4. **Polnisch Serbokroatisch Ungarisch Bulgarisch Russisch**
5. **Grapefruit Clementine Limette Mango Zitrone**
6. **Narzisse Tulpe Dahlie Krokus Primel**
7. **Sahara Sai Namib Gobi Kalahara**

Lösung:  
 1. **Schakal**, weil er zählt zur Familie der Wölfe und nicht zu den Wildkatzen.  
 2. **Zürich**, weil es keine europäische Hauptstadt ist.  
 3. **Lärche**, weil sie im Winter die Nadeln verliert.  
 4. **Ungarisch**, weil es keine slawische Sprache ist.  
 5. **Mango**, weil es keine Zitrusfrucht ist.  
 6. **Dahlie**, weil es keine Frühlingsblume.  
 7. **Gobi**, weil es keine afrikanische Wüste ist.

Beitrag:  
 © Mag. Gabriella Gehmacher-Leitner

## Trainieren Sie Ihre Konzentration

Tippen Sie die Zahlen von 1–26 aufsteigend an. ACHTUNG: Es fehlen 6 Zahlen.  
 Wenn Sie die fehlenden Zahlen in entsprechende Buchstaben übersetzen  
 (z.B.: 1 = A, 2 = B, .... 26 = Z) und in die richtige Reihenfolge bringen,  
 ergibt das ein Lösungswort!

Evtl. könnten Sie jetzt noch einen 2 Durchgang für Ihre Konzentration starten:  
 Von 26–1 antippen! Noch ein Tipp gefällig: „Das Gesuchte“ sollte oft benutzt  
 und viel trainiert werden!

<b>17</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>19</b>
<b>13</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>11</b>

Lösung: Gehirn

[www.gedaechtnistraining-oebv.at](http://www.gedaechtnistraining-oebv.at)

Beitrag:  
 © Mag. Monika Puck