

Dr. med. Franziska Stengel
Dr. med. Sabine Ladner-Merz

Denk' Dich Fit!

Heitere Gedächtnisspiele zur geistigen Konzentration

memo
verlag

Gesamtlektorat: Dr. med. Sabine Ladner-Merz
Bewegungsbausteine: Gordan Merz
Grafik: Dr. med. Sabine Ladner-Merz
Computer-Grafik : Dipl. - Ing. Uwe Merz
Sprecherin der Hörübungen: Maja Merz
Umschlaggestaltung: Sarah Tress und David Schütte
Abb. S. 33: © Foto Geiger, S. 157 Victorinox

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme
Stengel, Franziska; Ladner-Merz, Sabine: Denk Dich Fit! Heitere Gedächtnisspiele
zur geistigen Konzentration / - Stuttgart : Memo-Verl. Ladner. 2004,
überarbeitete Neuauflage 2012
ISBN 978-3-929317-05-3

© memo verlag Stuttgart 2004
Überarbeitete Neuauflage 2012
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch ist mit allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Verwertung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Dazu gehören z.B. Vervielfältigungen in jeder Form, Übersetzungen, Nachdruck, Entnahme von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen oder Einspeicherung und Weiterverarbeitung in datenverarbeitenden Medien, auch die auszugsweise Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes.

Printed in Germany

Gedruckt von printsystem, Heimsheim

ISBN 978-3-929317-05-3

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	10
Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel	10
Geistig fit sein	10
Wie trainiere ich am besten?	10
Was wird trainiert?	11
Das Material	11
Die Übungen	12
Weiterführende Überlegungen	12
Gedächtnistipps	12
Theorieteil	15
Das Gehirn	16
<i>Aufbau 16 Funktionssysteme des Zentralen Nervensystems 17</i>	
<i>Asymmetrie des Gehirns 18</i>	
Ernährung und Gedächtnis	19
<i>Ernährungsbestandteile und Hirnfunktion 19 Eiweiße 19 Fette 19</i>	
<i>Kohlenhydrate 19 Vitamine 20 Mineralstoffe und Spurenelemente 20</i>	
<i>Flüssigkeitshaushalt 21</i>	
<i>Wie sieht eine gesunde, gehirngerechte Vollkosternährung aus? 21</i>	
Krankheit und Gedächtnis	22
<i>Herzmuskelschwäche und Herzrhythmusstörungen 22</i>	
<i>Bluthochdruck 22 Zuckerkrankheit 22</i>	
Medikamente, Genussgifte und Gedächtnis	23
Das Gedächtnisspeichermodell	24
Veränderungen menschlicher Fähigkeiten im Laufe des Lebens	26
Lernen und Gedächtnis	27
Das Gedächtnistagebuch	28
Merkstrategien	28
<i>Strategien gegen das Verlegen von Gegenständen 28</i>	
<i>Strategien, um sich Inhalte besser zu merken 29</i>	
<i>Strategien, um sich Zahlen besser zu merken 30</i>	

Die Spielrunden mit Bewegungsübungen	31
Spielrunde 1	31
1 Bildspiel 32	
2 Zuordnen 34	
3 Wort im Wort 35	
4 Zweierauswahl 36	
5 Wortgerüst 37	
6 Bewegungsübung 38	
7 Hörübung 1, 39	
8 Unterschiede 40	
9 Proportionen 41	
10 Redensarten 42	
11 Kurzstecker 43	
Spielrunde 2	44
1 Summenrätsel 45	
2 Geruchs- und Geschmacksübung 46	
3 Doppelsinn 47	
4 Dreierauswahl 48	
5 Combi 49	
6 Bewegungsübung 50	
7 Redensarten mit Farben 51	
8 Stecker 51	
9 Allzuwörtlich 52	
Spielrunde 3	53
1 Pseudoanagramm 54	
2 Unterschiede 55	
3 Überlegensfragen 56	
4 Bewegungsübung 57	
5 Hörübung 2, 58	
6 Assoziationen 59	
7 Aufträge 60	
8 Stecker 61	
Spielrunde 4	62
1 Zweierauswahl 63	
2 Hörübung 3, 64	
3 Zuordnen 65	
4 Bildspiel 66	
5 Überlegensfragen 69	
6 Bewegungsübung 70	
7 Homonymstecker 71	
8 Wortpaare - Stabreime 72	
9 Summenrätsel 73	
Spielrunde 5	74
1 Sprichwörter ergänzen 75	
2 Umschreibungen 76	
3 Wortgerüst 77	
4 Geruchs- und Geschmacksübung 78	
5 Summenrätsel 79	
6 Bewegungsübung 80	
7 Combi 81	
8 Allzuwörtlich 82	
Spielrunde 6	83
1 Bildspiel 84	
2 Summenrätsel 86	
3 Dreierauswahl 87	
4 Wort im Wort 88	
5 Überlegensfragen 89	
6 Bewegungsübung 90	
7 Doppelsinn 91	
8 Hörübung 4, 92	
9 Begriffe klären 93	
10 Aufträge 94	
Spielrunde 7	95
1 Assoziationen 96	
2 Überlegensfragen 96	
3 Doppelsinn 97	
4 Stecker 98	
5 Bewegungsübung 99	
6 Zuordnen 100	
7 Außenseiter 101	
8 Bildspiel 102	
9 Tastübung 104	
10 Umschreibungen 105	
Spielrunde 8	107
1 Zuordnen 108	
2 Buchstabenversetzspiel - Permutationen 109	
3 Überlegensfragen 110	
4 Aufträge 111	
5 Hörübung 5, 112	
6 Bewegungsübung 113	
7 Stecker 114	
8 Dreierauswahl 115	
9 Umschreibungen - Abschlüsse 116	

Vorwort

Geistige Fitness

- durch Training und geistige Aktivität ist dieses Ziel für jeden erreichbar!

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Das Gehirn passt sich ein Leben lang von der Funktion her an das an, wofür und in welchem Ausmaß wir es einsetzen. Dieses Phänomen nennt man „Neuroplastizität“. Sie sorgt dafür, dass unser Gehirn lebenslang neue Verzweigungen bildet und neue Synapsen, also neue Verbindungsstellen zwischen Nervenzellen aufbaut, wenn der Mensch geistig aktiv ist.

Es gibt zwar Hirnleistungen, die mit dem Alter abnehmen, wie beispielsweise die Fähigkeit, Informationen schnell verarbeiten zu können. Diese sogenannte fluide Intelligenz kann jedoch trainiert werden, z.B. mit Übungen aus diesem Buch. Gleichzeitig wird aber mit zunehmendem Alter die sogenannte kristallisierte Intelligenz immer besser - diese möglichst optimal zu nutzen, dazu will dieses Buch beitragen.

Im Gegensatz zu Quizspielen oder anderen Denksportaufgaben handelt es sich bei dem hier vorliegenden Programm um eine wissenschaftlich überprüfte Methode des ganzheitlichen geistigen Trainings, die zu einer Verbesserung der geistigen Leistungen, also der Konzentration, des Denkens und des Gedächtnisses führt und darüber hinaus messbar das Wohlbefinden der teilnehmenden Denker steigert!

Zu einem Leben in Gesundheit gehören eine gesunde Ernährung und viel Bewegung - körperliche und geistige. Dass geistige Bewegung, also eine „Gymnastik für die grauen Zellen“, Spaß und Freude macht und nichts mit Stress oder Leistungsdruck zu tun hat, werden Sie feststellen, wenn Sie das vorliegende Programm lesen und durchdenken. Ein bunter Strauß von Denkanregungen kombiniert mit Gedächtnistipps werden Ihnen eine Fülle neuer Erkenntnisse bringen und dazu beitragen, dass Sie Ihren ganz persönlichen Wissens- und Erinnerungsschatz besser nutzen, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern. Eine Spielrunde pro Woche bearbeitet, ergibt ein äußerst wirkungsvolles Vierteljahresprogramm für die geistige Frische.

Denken Sie sich fit!

Einführung

Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel

Geistig fit sein!

Mit Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel® können Sie wesentliche Verbesserungen Ihrer Denk- und Gedächtnisfunktionen erzielen. Ganz spielerisch und ohne Stress und Leistungsdruck werden Sie an kognitive Strategien herangeführt, die zur Bewältigung des Alltags von großem Nutzen sind. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Diese Art des Trainings dient der Erhaltung allgemeiner geistiger Fitness, kann jedoch auch nachlassenden Gedächtnisleistungen vorbeugen und bereits bestehende Hirnleistungsstörungen bessern, sollte also unverzichtbarer Bestandteil der täglichen Aktivitäten sein.

Wie trainiere ich am besten?

Denk- und Gedächtnistraining nach der Stengel-Methode® wird allein oder in Gruppen durchgeführt. Mehr als 33 verschiedene Spielarten und Hunderte von Spielen mit sinnvollen, interessanten und jederzeit gültigen Themen sind in ein spezielles erwachsenengerechtes pädagogisches Konzept eingebettet. Der Schwierigkeitsgrad der Spiele reicht von ganz leicht bis schwierig für ein individuelles Training.

Sie bearbeiten die Übungen im Buch entweder der Reihe nach, oder Sie wählen nach Belieben aus, ganz wie Sie Zeit, Lust und Muße haben. Dabei werden von jeder Übung andere Hirnfunktionen besonders angesprochen. Wir bieten Ihnen 12 Spielrunden mit jeweils 8 bis 11 Übungen, die mit Hilfe verschiedener Spielarten gewährleisten, dass Sie das gesamte Spektrum des Denkens fördern.

Am effektivsten ist ein täglicher „Spaziergang fürs Gehirn“ von ungefähr 10 Minuten. Idealerweise kombinieren Sie die „Gehirngymnastik“ mit einer oder mehreren der angebotenen Bewegungsübungen.

Vielleicht haben Sie auch Lust, zusammen mit anderen Ihr tägliches Denk- und Gedächtnistraining durchzuführen? Die Effektivität des Trainings wird durch die Kommunikation mit anderen gesteigert. Kleine Gruppen von zwei oder drei Personen können hervorragend zusammenarbeiten.

Gedächtnistraining nach Stengel® kann von Jung und Alt zur Gesundheitsvorsorge oder einfach so zum Spaß zu Hause durchgeführt werden. Wenn mehrere zusammen üben, erleben sie ein unterhaltsames Training, das viel Freude bringt.

Soll das Training gezielt zur Therapie und Rehabilitation von Hirnleistungsstörungen bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern und für die ganzheitliche, aktivierende Pflege als Maßnahme zur täglichen geistigen Mobilisierung und Aktivierung eingesetzt werden, bietet der Verlag spezielle Materialien an.

Was wird trainiert?

Trainiert werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion, aber auch Wahrnehmung, assoziatives Denken und Erinnern, Denken in Zusammenhängen, Überlegen, Entscheiden, Wiedererkennen - um nur einige zu nennen. Hör-, Geschmacks-, Geruchs- und Tastübungen ermöglichen ein „Training mit allen Sinnen“. Die praktische Anwendbarkeit im Alltag und die spürbare Lebenshilfe des Trainingsprogrammes wurden in der vorliegenden Spielesammlung durch viele gezielte Gedächtnistipps weiter verbessert.

Das Material

Dieses Buch beginnt mit ein wenig Theorie, denn es ist wichtig, über das Gehirn und seine Funktionen das Wichtigste zu wissen.

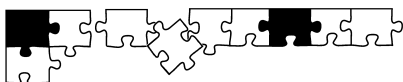
Erläuterungen zum Aufbau und den Funktionssystemen des Gehirns, sowie die Spezialisierung der linken und rechten Hirnhälfte stehen am Anfang, es folgen Beiträge zu „Ernährung und Gedächtnis“, zu „Krankheit und Gedächtnis“, „Medikamente, Genussgifte und das Gedächtnis“, „Veränderungen menschlicher Fähigkeiten im Laufe des Lebens“, „Lernen und Gedächtnis“ und die verschiedenen Merkstrategien und Mnemotechniken“, die jedem helfen, sein Gehirn im täglichen Leben optimal zu benutzen.

12 Spielrunden mit interessanten und sinnvollen Übungen für die tägliche Denkgymnastik laden zum Wahrnehmen, Überlegen, Konzentrieren, Merken und Erinnern ein. Das ganzheitliche Stengel-Training beinhaltet auch **Übungen für alle Sinne**. So finden sich **Bildspiele** für das Sehen, **Hörübungen**, Anregungen für **Tast-, Geruchs- und Geschmacksübungen**, die jedoch zusätzlicher Aktivitäten bedürfen, die bei den Übungen jeweils beschrieben werden.

Die im Buch enthaltenen Hörübungen sind auf der beiliegenden CD enthalten. Es werden insgesamt sieben Hörübungen angeboten: Zwei themenorientierte Geräuschesammlungen, zwei Übungen mit jeweils zwei Geräuschkulissen und drei Übungen mit jeweils acht Einzelgeräuschen. Genaue Übungsanleitungen finden sich in den einzelnen Spielrunden.

Für die Tastübungen steht nach Wunsch ein Tast-Set mit 8 nummerierten Tastsäckchen und 8 Tastobjekten aus 8 Materialien vom gleichen Verlag zur Verfügung (ISBN 3-929317-99-0).

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass die **Kombination von Gedächtnistraining und Bewegung** für die geistige und körperliche Aktivierung am effektivsten ist. Daher wurden in die Trainingsrunden **Bewegungsübungen** eingebunden.



Spielrunde 12

I. Wortakrobatik

K • W • R

Was alles kann man

- a) entkernen? b) abziehen? c) reiben?
(Lösungen im Anhang)

Weiterführende Überlegungen:

Mit welchen Werkzeugen entkernt man, zieht man ab, reibt man?
Wie sehen diese Werkzeuge aus?

Gedächtnistipp:

Die „Wortakrobatik“ fördert das Gefühl für unbewußt gebrauchte „Zwei-Wort-Begriffe“.

Das Training des Sprachgefühls führt zu einer bewußteren Wortwahl, zu einer besseren Wortfindung und damit zu einer reicheren, aussagekräftigeren Sprache.

Die Kommunikation mit anderen wird verbessert, das gegenseitige Verständnis erleichtert.

Wenn Sie im Alltag darauf achten, welche Redewendungen Sie verwenden und sich überlegen, wovon sich Ihre Ausdrucksweisen ableiten, entwickeln Sie ein Gespür für sprachliche Vergleiche und Bilder.

2. Überlegensfragen

K • W • F • M • R

Überlegensfragen laden dazu ein, über interessante Dinge nachzudenken. Es kommt dabei nicht so sehr darauf an, die Lösung zu wissen, als vielmehr zu überlegen, zu knobeln und sich Lösungsmöglichkeiten auszudenken.

- a) Warum hat ein echtes Napfkuchenblech in der Mitte einen Kanal?
b) Wie ändert sich das Niveau einer Flüssigkeit (z.B. Wasser), wenn man Zucker in das Gefäß schüttet?

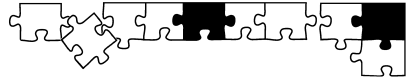
(Lösungen im Anhang)

Weiterführende Überlegungen:

Beobachten Sie den Lösevorgang doch ganz bewußt, indem Sie „experimentell“ einen Teelöffel Zucker in einem Glas Tee lösen. Viel Spaß beim Teegenuß!



Spielrunde I



7. Hörübung

K • W • F • M • R

(Hörübung I auf der beiliegenden CD)

Hören Sie sich nun bitte die sechs Geräusche der Hörübung I an.

Welche Geräusche erkennen Sie?

Was ist zu hören bei

Geräusch 1 ?

Geräusch 3 ?

Geräusch 5 ?

Geräusch 2 ?

Geräusch 4 ?

Geräusch 6 ?

Was haben diese Geräusche gemeinsam?

(Lösungen im Anhang)

Weiterführende Überlegungen:

Wie entstehen die einzelnen Geräusche? Wer oder was verursacht sie?

Gedächtnistipp:

Hören Sie im Alltag immer wieder genau hin:

Von welchen Geräuschen sind Sie umgeben?

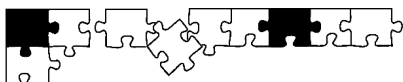
Welche Geräusche strengen Sie an und führen zur Reizüberflutung?

Versuchen Sie, solche Geräusche zu meiden, um Streß abzubauen und so Ihre akustische Wahrnehmungsfähigkeit für die Dinge, die für Sie wichtig sind, zu verbessern.

Schalten Sie beispielsweise bewußt das Radio aus, wenn Sie sich mit jemandem unterhalten.

Richten Sie Ihre Konzentration auf die akustischen Informationen, die für Sie in diesem Moment wichtig sind.





7. Bildspiel

K • W • R

Wie nennt man das abgebildete Messer?
Welche Funktionen hat es?

(Lösungen im Anhang)

Weiterführende Überlegungen:

Wofür würden Sie die einzelnen Werkzeuge benutzen?

Mit welchen Werkzeugen des Messers kann man etwas öffnen mit welchen schneiden?

Wenn Sie ein solches Messer besitzen, von wem haben Sie es geschenkt bekommen?

Was kann Ihr Messer? Wann und wozu haben Sie es zuletzt benutzt?

Decken Sie das Messer einfach ab und versuchen Sie, nochmals aus dem Gedächtnis heraus alle Werkzeuge des Taschenmessers zu nennen.

Gedächtnistipp:

Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für alltägliche Handlungen. Machen Sie sich klar, was und wie Sie etwas tun. Verdeutlichen Sie sich Ihre Handgriffe und deren Reihenfolge.

Was stört Sie an einem bestimmten Handlungsablauf?

Wie könnten Sie ihn besser organisieren und rationeller durchführen?

Welche Hilfsmittel gibt es, die Sie vielleicht noch nie benutzt haben?

Vielleicht haben Sie ein körperliches Handicap, das Sie daran hindert, bestimmte Dinge so wie in der Jugend zu tun.

Halten Sie sich vor Augen, wie Sie es jetzt tun.

Was könnte man ändern, was mit Hilfsmitteln leichter und besser erledigen?

Beispiele:

Eine Hausfrau mit kleiner Küche und beschränkter Ablagefläche, die nur zwei Kochplatten hat, möchte ein Festessen für zehn Gäste kochen.

Ein Herr mit Gelenkrheumatismus möchte selbständig verschiedene Verpackungen öffnen usw.



Spielrunde 12

