

Ihr Gehirn lernt gern!

Abwechslungsreiche Übungen für ein gutes Gedächtnis.



**FRAGILE
SUISSE**

**HIRNVERLETZUNG.
WIR HELFEN WEITER.**



FRAGILE Suisse und ein Teil ihrer Regionalen Vereinigungen bieten Gedächtnistrainingskurse für hirnerkrankte Menschen an. Denn: Nach einer Hirnerkrankung kann gezieltes Gedächtnistraining die beeinträchtigten Hirnleistungsfunktionen aktivieren und Kompensationsstrategien fördern.

Weitere Informationen erhalten Sie hier: www.fragile.ch.

Diese Übungen wurden von Christina von Gunten zusammengestellt. Sie ist Gedächtnistrainerin SVGT, FA und arbeitet für die Académie von FRAGILE Suisse.

FRAGILE Suisse

Badenerstrasse 696, 8048 Zürich

Telefon: 044 360 30 60

Helpline 0800 256 256 (Gratis-Beratung)

www.fragile.ch, mail@fragile.ch

Gehirntraining ist die beste Altersvorsorge



Unser Gehirn ist in gewisser Hinsicht wie ein Muskel: Je besser und regelmässiger wir es trainieren, desto besser funktioniert es. Dabei wird es natürlich nicht dicker so wie ein Muskel, sondern die Anzahl der Vernetzungen nimmt zu. Die folgenden Übungen dienen dazu, das Gehirn ganzheitlich zu trainieren. Das Gehirn liebt Abwechslung, deshalb gibt es Wortspiele, Rätsel, Wahrnehmungsübungen und viele Anregungen, wie Sie das Training in Ihren Alltag einbauen können.

Unsere Übungen bringen geistige Frische und sind damit die beste Altersvorsorge. Und jetzt geht's los: Starten Sie gleich mit unseren «Aufwärmübungen».

Viel Spass beim Gehirntraining wünscht Ihnen
Ihre FRAGILE Suisse

Einfache Übungen zum Aufwärmen: Seitenwechsel und Achtsamkeit

Diese Übungen können Sie ohne Aufwand in Ihren Alltag integrieren.


- **Zuerst ein Tipp:** Der erste Mensch, welchem Sie morgens begegnen, ist meist das eigene Spiegelbild. Schenken Sie ihm ein Lächeln. Und schon haben Sie die erste Aufmerksamkeitsübung «absolviert»!
- Versuchen Sie, auf einem Bein zu stehen, während Sie sich rasieren oder sich die Zähne putzen. Dies können Sie übrigens gut einmal mit der anderen Hand tun als üblicherweise – aber aufpassen beim Nassrasieren!
- Bei der morgendlichen Zeitungslektüre können Sie sich irgendein Wort einer Schlagzeile herauspicken und die Buchstaben so verdrehen, dass daraus andere Wörter entstehen.
- Möchten Sie etwas nicht vergessen, dann legen Sie Ihre Uhr ans andere Handgelenk, und merken Sie sich auch, weshalb Sie das tun. Ersetzt den Knopf im Taschentuch.



- Kleine Feierabend-Übung: Erinnern Sie sich zwei Stunden nach der Tagesschau an die Themen, die zu sehen waren?
- Oder beim Zubettgehen: Vergegenwärtigen Sie nochmals Ihren Tagesablauf. Anfangs nur in groben Zügen, dann vielleicht stundenweise. Holen Sie Gesprächsfetzen hervor, oder wenn Sie schon geübter sind im Gehirntraining, spulen Sie das Tagesgeschehen rückwärts zurück.
- Und wichtig auch fürs Gehirn: möglichst viel Bewegung und frische Luft! Neue Wege gehen, neue Gewohnheiten einführen. Verlassen Sie gewohnte Pfade und erlauben Sie sich neue Denkweisen. Nehmen Sie, um geistig flexibel zu bleiben, einmal eine andere Sichtweise ein als ihre gewöhnliche.

Rätsel Nr. 1

Ich seh' den Sternenhimmel



Detektiv Sherlock Holmes und sein nicht ganz so schlauer Assistent Dr. Watson gehören zu den bekanntesten Figuren der Krimi-Literatur. Die ganze Welt verblüfft der Engländer mit seinen messerscharfen Schlussfolgerungen. Können Sie das auch? Probieren Sie es!



Sherlock Holmes und Dr. Watson sind auf der Jagd nach einem Mörder. Unterwegs müssen sie auf einer Wiese zelten. Nachts wird Watson vom Meisterdetektiv geweckt.

«Watson, schauen Sie mal, dieser wunderbar klare Sternenhimmel. Was sagt der Ihnen?»

«Dass es morgen schönes Wetter geben wird.»

Sherlock Holmes lächelt Watson an: «Nein, mein Lieber. Dieser Himmel sagt uns... »

Ja, was hat der schlaue Meisterdetektiv herausgefunden? Wissen Sie es? Ruhig eine Weile knobeln und dann erst die Auflösung auf der vorletzten Seite anschauen.



Auch gut fürs Gehirn: Sprachspielerei

Mit Sprache zu spielen, Wörter zu finden, die wir vielleicht nicht täglich benutzen, trainiert unser Gehirn ebenfalls sehr gut. Probieren Sie einmal diese Übung aus – macht auch viel Spass in einer Gruppe!

Finden Sie zu jedem Buchstaben Ihres Namens positive Eigenschaften.

Beispiel: Nehmen wir an, Sie heissen JULIA. Sie sind

- jugendlich, jung
- unbezahlbar
- lustig, liebenswert
- interessant, ideenreich, idealistisch
- attraktiv, abenteuerlustig

Nun geht's mit «Sandwichwörtern» an Ihren reichhaltigen Wortschatz. Wählen Sie ein Wort aus, das Ihnen gefällt. Schreiben Sie es von oben nach unten (am linken Blattrand) und umgekehrt, von unten nach oben (am rechten Blattrand). Somit ergeben sich Zeilen mit je einem Anfangs- und Schlussbuchstaben. Ihre Aufgabe ist es nun, Wörter zu finden, die mit diesen Buchstaben beginnen und enden. Beispiel gefällig?

K.....	E	Kaffee
A.....	Z	Antlitz
T.....	T	Tablett
Z.....	A	Zebra
E.....	K	Ethik





Wahrnehmung:

Gehen Sie achtsam durchs Leben!



Gehen Sie heute so achtsam als möglich durch den Alltag. Halten Sie Ihre Augen offen nach Farben und Formen, nach «Noch-nie-Gesehenem» auf Ihrem Arbeitsweg. Halten Sie die Nase offen für Gerüche.

Nehmen Sie jede Geräuschquelle wahr und ordnen Sie sie ein: Aus welcher Richtung? Wie weit weg? Wie laut oder leise? Wie angenehm oder unangenehm?

Kosten Sie heute Ihren Tee, Kaffee einmal ganz bewusst. Beissen Sie in einen Apfel und versuchen den Geschmack zu erforschen.

Wie fühlt sich Ihre Arbeitsfläche an? Wie Ihr Kopfkissen zuhause? Wie der Wind im Gesicht und wie das Zeitungspapier?



Merkfähigkeit:

Wörter im Kopf behalten

Schauen Sie sich die 10 Begriffe einige Augenblicke an und prägen sie sich ein:

- Konfitüre
- Postkarte
- Kehrlicht
- Flieder
- Briefträger
- Baustelle
- Hobelbank
- Buche
- Kino
- Gewitter

Lenken Sie sich kurz ab, indem Sie etwas anderes tun, und dann schreiben Sie die 10 Begriffe wieder auf. Später rufen Sie die 10 Wörter nochmals ab.



Logik – Rechnen mit Würfeln



Sie sehen zwei Würfel: einen mit einer 1 und einen mit einer 4. Welche rechnerischen Spielereien sind damit möglich?

$$4 - 1 / 4 + 1 / 4 : 1 / 4 \times 1$$

Zu einfach?

Welche Zahlenkombinationen sind möglich? 14 und 41.

Addieren Sie die beiden Zahlen mündlich.

Subtrahieren Sie die kleinere von der grösseren Zahl, also $41 - 14$.

Können Sie dividieren und multiplizieren?

Immer noch zu einfach?

Nehmen Sie einen dritten Würfel zu Hilfe. Vielleicht würfeln Sie eine 5. Wie viele Zahlenkombinationen sind jetzt möglich und welche? Subtrahieren Sie die kleinstmögliche von der zweitgrösstmöglichen usw.

Rätsel Nr. 2

Wettrennen in der Wüste

Ein Sultan besitzt einen kostbaren Diamanten. Damit sich seine beiden Söhne nach seinem Tod nicht um das Juwel streiten, reitet er mit ihnen in die Wüste. «Ihr sollt um die Wette reiten. Die Oase dort ist euer Ziel. Derjenige, dessen Dromedar als Letztes dort ankommt, soll den Diamanten bekommen.» Die beiden schwingen sich auf ihre Tiere und stürmen los, werden aber immer langsamer und bleiben schliesslich auf halber Strecke ratlos stehen. Keiner will der Erste sein. Nach einer Weile kommt ein alter Derwisch daher. Dem klagen sie ihr Leid. Der Derwisch lächelt. Dann spricht er drei Worte. Und bald preschen die beiden im gestreckten Galopp auf die Oase zu.

Was hat der Derwisch ihnen geraten?

Sie müssen kein Wüstensohn und keine Wüstentochter sein, um drauf zu kommen, sondern versuchen, logisch an die Sache heran zu gehen. Nicht sicher, ob es stimmt oder zu schwer? Des Rätsels Lösung finden Sie auf der vorletzten Seite.



Konzentration:

Nur nicht ablenken lassen

Verkehrtherum

- Buchstabieren Sie Ihren Namen und Vornamen rückwärts
- Gehen Sie rückwärts vom Bett ins Badezimmer
- Spielen Sie wieder einmal ein Memory – es gibt wunderschöne Exemplare!
- Lesen Sie einen Zeitungsausschnitt verkehrt herum. Drehen Sie dazu einfach die Zeitung «auf den Kopf»



Buchstaben-Zahlenmix

Wählen Sie ein kurzes Wort, z.B. «Baum». Wählen Sie auch eine Zahlenreihe, z.B. die 3-er-Reihe. Nun nennen Sie abwechselungsweise Buchstaben und Zahlen. In unserem Beispiel lautet es:

«B – 3 – A – 6 – U – 9 – M – 12».

Erscheint Ihnen dies zu einfach,

wählen Sie längere Wörter und schwierigere Zahlenreihen, z.B. «Liegestuhl», kombiniert mit der 9-er-Reihe. Ist Ihnen dies noch immer zu einfach, versuchen Sie das Ganze rückwärts (also 90 – L – 81 – H – 72 – U – 63 – T – 54 – S – 45 – E – 36 – G – 27 – E – 18 – I – 9 – L).

Training für Geist und Körper

Die folgenden Übungen trainieren nicht nur Ihr Gehirn, sondern bringen gleichzeitig Ihren Kreislauf in Schwung. Und ein optimal mit Sauerstoff versorgtes Gehirn arbeitet gleich noch besser.

Zählen Sie laut bis 50 und zurück und beachten Sie dabei Folgendes:

- Bei allen Zahlen, die durch 3 teilbar sind oder eine 3 enthalten, heben Sie beide Arme in die Luft
- Bei allen Zahlen, die durch 4 teilbar sind oder eine 4 enthalten, treten Sie mit den Füßen
- Bei allen Zahlen, die durch 5 teilbar sind, klatschen Sie zusätzlich

Es versteht sich von selbst, dass diese Übung auch für Gruppen sehr geeignet ist!





Lösung Rätsel Nr. 1:

Sherlock Holmes weiss nun, dass das Zelt gestohlen wurde. Sonst würde man die Sterne nicht sehen.

Lösung Rätsel Nr. 2:

«Tauscht die Dromedare!» Wenn sie die Dromedare tauschen, muss jeder das Dromedar antreiben, auf welchem er sitzt, damit sein eigenes, auf dem der andere sitzt, als zweites ankommt.



FRAGILE Suisse: Hilfe für hirnerkrankte Menschen

In der Schweiz leben mehr als 100'000 Menschen mit unfall- oder krankheitsbedingten Hirnerkrankungen.

Die Vereinigung FRAGILE Suisse hilft Betroffenen und deren Angehörigen. Folgende Dienstleistungen bietet FRAGILE Suisse in Zusammenarbeit mit ihren 11 Regionalen Vereinigungen in der ganzen Schweiz an:

Professionelle Beratung: zu Hause, in unseren Beratungsstellen, am Arbeitsplatz, im Spital oder der Klinik, persönlich, telefonisch (Helpline 0800 256 256) oder per E-Mail (helpline@fragile.ch).

Begleitetes Wohnen: selbstständig leben, daheim statt im Heim.

Académie FRAGILE Suisse: massgeschneiderte Kurse und Weiterbildungen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

Hilfe zur Selbsthilfe, Freizeitgestaltung und Treffpunkte sowie Beratung durch Betroffene und Fachpersonen in elf Regionalen Vereinigungen.

FRAGILE Suisse finanziert ihre Dienstleistungen hauptsächlich über private Spenden.

FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, 8048 Zürich

Telefon: 044 360 30 60,

Helpline 0800 256 256 (Gratis-Beratung)

www.fragile.ch, mail@fragile.ch

Spendenkonto PC 80-10132-0





**FRAGILE
SUISSE**

HILFE FÜR HIRNVERLETZTE
MENSCHEN UND ANGEHÖRIGE.

www.fragile.ch
Helpline 0800 256 256