



SPITEX-TIPP

Gedächtnistraining im Alltag

Was habe ich gestern zu Mittag gegessen? Was hatten wir vorgestern zum Z'nacht gekocht? Und was gab's am Sonntag?

- Ich muss ziemlich überlegen bei diesen Fragen....
und bestimmt geht es nicht nur mir so!

Unser Gehirn besteht aus ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen. Diese sind miteinander verbunden. Eine Nervenzelle kann bis zu 20'000 Verbindungen zu einer anderen Nervenzelle haben.

Die Kommunikation zwischen den Nervenzellen funktioniert durch elektrische und chemische Reaktionen.

Werden nun diese Nervenverbindungen kaum gebraucht, verkümmern sie, ähnlich wie unsere Muskeln. Die Höchstleistung unseres Gehirnes ist mit ca. 20 Jahren erreicht. Danach geht die Leistung kontinuierlich retour.

Wir trainieren beinahe täglich unsere Muskeln, warum nicht auch unser Gehirn?

Das Gehirn wird oft vergessen. Dabei lässt es sich mit einigen einfachen Übungen im Alltag gut trainieren:

Dabei gilt, das Training ist hochwertiger, je mehr Hirnareale dabei stimuliert werden.

z.B.

- Den Einkaufszettel zu Hause durchlesen und dann versuchen den Einkauf ohne diesen zu erledigen. Wenn alles im Wagen liegt, mit dem Einkaufszettel vergleichen.
- Während des Wartens vor der Ampel, von 100 retour in 4 Abständen zählen.
- die Schritte zählen bei einem oft begangenen Weg.
- Auf der Autobahn, welches Auto hat auf dem Nummernschild die kleinste Quersumme?
- beim Zeitungslesen, den ersten Buchstaben einer Seite sich merken und anschliessend alle identischen Buchstaben markieren.
- die Produkte auf dem Einkaufszettel rückwärts aufschreiben. Oder gar versuchen in einer Fremdsprache aufzuschreiben?
- Natürlich sind auch Sudoku und Kreuzworträtsel in Zeitungen und Zeitschriften gutes Übungsmaterial.
- Gemeinsames Jassen oder allgemein Gesellschaftsspiele bereiten viel Freude und trainieren unser Gehirn.

Und natürlich auch die Frage: was haben wir gestern gegessen, was vorgestern, was am Samstag? Ich bin mir sicher, nach einigem Ueben schaffen Sie es, diese Frage zu beantworten.

Das Spitexteam Neckertal wünscht Ihnen viel Freude am Gedächtnistraining.