



© unsplash.com



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

Urlaubsziel 25	>	Erinnerung 4
Spaß 18	<	Theater 71
Freude 55	>	Gemütlichkeit 42
Wasser 67	>	Denksport 61
Menschen 9	<	Theater 71
Sonnenschein 34	<	Wasser 67
Gemütlichkeit 42	>	Spaß 18
Denksport 61	>	Freude 55
Erinnerung 4	<	Urlaubsziel 25
Theater 71	>	Menschen 9

INFORMATION:

Bei dieser Übung trainieren Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis. Das Kurzzeitgedächtnis kann man sich wie einen stillen Helden vorstellen. So lange es gut funktioniert, bemerken wir es nicht, da es viel an Hintergrundarbeit leistet, die wir im Alltag ständig brauchen (Telefonnummer merken, Einkaufsliste im Kopf behalten. Wegbeschreibung merken).

Als Kurzzeitgedächtnis wird die Fähigkeit bezeichnet, dass eine begrenzte Menge an Informationen für einen kurzen Zeitraum abgespeichert werden kann. Je nachdem, ob eine Information für unser Gehirn interessant und relevant erscheint, wird sie an das Langzeitgedächtnis weitergeleitet, damit wir uns dann langfristig an die Information erinnern können, oder die Information wird einfach vergessen.

Daher gilt: Mit einem gut trainierten Kurzzeitgedächtnis, lebt es sich leichter!