



© Pixabay – free download



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

Baum	Margariten	Katze	Oleander
Blaue Tonne	Glockenspiel	Schaf	Rasenmäher
Kegel	Sonnenhut	Steine	Spiel- Auto
Blumentopf	Gans	Sonnenblume	Sandkasten
Holztür	Rasen	Sessel	Postkasten
Wasserhahn	Pflastersteine	Küchenherd	Laterne
Gelbe Blumen	Blumenvase	Werkzeugkoffer	Federschachtel
Hufeisen	Computer	Thermometer	Gartenzwerg
Eistüte	Namenschild	Hund	Markise

INFORMATION:

Der Mensch erlebt seine Umwelt überwiegend über die visuelle Wahrnehmung. Das Gehirn hat die Fähigkeit eine kleine Menge an visueller Information (z.B.: Bilder, Buchstaben) über eine kurze Zeitspanne zu speichern. Diese Fähigkeit wird als visuelles Kurzzeitgedächtnis bezeichnet und ist ein Teil des Kurzzeitgedächtnisses. In weiterer Folge kann das Gehirn die Informationen, die es vom visuellen Kurzzeitgedächtnis erhalten hat, weiterverarbeiten und im Langzeitgedächtnis abspeichern oder auch einfach vergessen. Im Alltag kommt das visuelle Kurzzeitgedächtnis sehr häufig zum Einsatz (z.B. beim Lesen eines Zeitungsartikels oder auch beim Autofahren). Daher ist es sehr ratsam sein visuelles Kurzzeitgedächtnis durch gezieltes Training auf Trab zu halten.