



© unsplash.com



HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG



Können Sie folgende Fragen beantworten?

1. Wie viele Esel sind auf dem Bild? **[3]**
2. In welche Richtung sieht die Kuh? **[rechts]**
3. Wie viele Fenster sind am Haus sichtbar? **[7]**
4. Wo war das gelbe Auto? **[keines]**
5. Wie viele Tiere waren gesamt im Bild? **[22]**
6. Wie viele Tomaten sind auf der Risppe? **[10]**
7. Wie viele Schmetterlinge sind sichtbar? **[8]**

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.