

Übungen zum Gedächtnistraining
Denken Sie voraus
und trainieren Sie Ihr Gehirn!



Übungen zum Gedächtnistraining

Einführung

Diese Übungsbroschüre wurde konzipiert und verfasst, um die kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Alzheimer Demenz zu unterstützen. Die verschiedenen Übungen sollen die kognitiven Fähigkeiten stärken und dadurch die Bewältigung von Alltagsaktivitäten erleichtern.

Für wen ist diese Übungsbroschüre gedacht?

Diese Broschüre ist für alle Menschen gedacht, die an einer kognitiven Beeinträchtigung leiden.

Wie werden die Übungen durchgeführt?

Im Idealfall sollte die betroffene Person bei den Gedächtnisübungen immer von demselben Trainer angeleitet werden. Dadurch ist der Trainer in der Lage, die Entwicklung der Person zu beobachten, zu analysieren und zu entscheiden, ob der Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöht werden kann oder nicht. Ausserdem kann dadurch, dass der Trainer der an Alzheimer erkrankten Person vertraut ist, in vielen Situationen Wut und Zurückweisung vermieden werden.

Anleitung

Jede Übung beginnt mit einer kurzen Beschreibung, die die folgenden wichtigen Angaben enthält:

- ◆ Den Schwierigkeitsgrad der Übung
- ◆ Die Kognitive Funktion, die trainiert werden soll

- ◆ Die geschätzte Zeit, die erforderlich ist, um die Übung durchzuführen
- ◆ Eine kurze Anleitung zur Durchführung der Übung
- ◆ Eine Information dazu, wie oft die Übung wiederholt werden soll

Tipps für den Trainer

Machen Sie sich bewusst, dass sich das Verhalten von an Alzheimer leidenden Menschen verändert und diese manchmal unerwartet reagieren. Typisch sind in diesem Zusammenhang ein kognitiver Abbau, wiederholte Fragen, Verständnisprobleme bei komplexen Anweisungen usw. Seien Sie bei den Übungen geduldig, legen Sie Wert auf die Durchführung der Übungen und leisten Sie Hilfestellung beim Finden der richtigen Antworten.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die Übungen nicht richtig ausgeführt werden können, wiederholen Sie die Anleitungen mehr als einmal.

Obwohl einige Übungen von der betroffenen Person auch selbstständig durchgeführt werden können, sollte der Trainer alle Übungen beaufsichtigen, um sicherzustellen, dass sie korrekt durchgeführt werden. Am Ende dieser Broschüre sind die Lösungen zu einigen der Übungen detailliert dargestellt. Wir empfehlen Ihnen, Kopien der Übungen anzufertigen, um sie regelmässig wiederholen zu können. Bei einigen Übungen kann die an Alzheimer erkrankte Person auf die Antwort zeigen oder sie nennen, statt sie aufzuschreiben.

Inhaltsverzeichnis

GEDÄCHTNIS

Orientierung.....	4–5
Allgemeinwissen	6–9
Alltagsgedächtnis	10–12
Verbales Kurzzeitgedächtnis	13
Arbeitsgedächtnis	14–15

AUFMERKSAMKEIT

Selektive Aufmerksamkeit	16
Alternierende Aufmerksamkeit	17
Geteilte Aufmerksamkeit	18

ERKENNEN

Farben.....	19
Formen.....	20–23
Gesichter.....	24

Unser Ziel

Wir möchten dazu anregen, diese Broschüre als Hilfe zu nutzen, um das Denkvermögen so lange wie möglich aufrechtzuerhalten und das Vorschreiten der Alzheimer Demenz zu verlangsamen. Unser wichtigstes Ziel ist es, Menschen mit Alzheimer Demenz zu unterstützen und die Beziehung zwischen Patient und Angehörigen bzw. Betreuern zu stärken.



AUSFÜHRUNG

Bewegungen.....	25
Zeichnen von Formen.....	26–27
Zeitgefühl.....	28
Vorstellung von Tätigkeiten.....	29
Lösung von Problemen	30

SPRACHE

Verständnis	31
Schreiben	32
Lesen	33
Sprachfluss.....	34

LÖSUNGEN	35
-----------------------	-----------

Schwierigkeitsgrad: niedrig**Trainierte kognitive Funktion:** persönliche Orientierung, Zeit und Ort**Erforderliche Zeit:** 5–10 Minuten**Häufigkeit:** täglich

Orientierung

Bitten Sie die an Alzheimer erkrankte Person, in die folgenden Felder die korrekten Antworten einzutragen. Ist die Antwort falsch, teilen Sie ihm/ihr die richtige Antwort mit und bitten Sie ihn/sie die korrekte Antwort einzutragen. ([Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.](#))

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Geburtsort: _____

Welcher Wochentag ist heute? _____

Welchen Monat haben wir? _____

Welches Datum (Tag des Monats) haben wir heute? _____

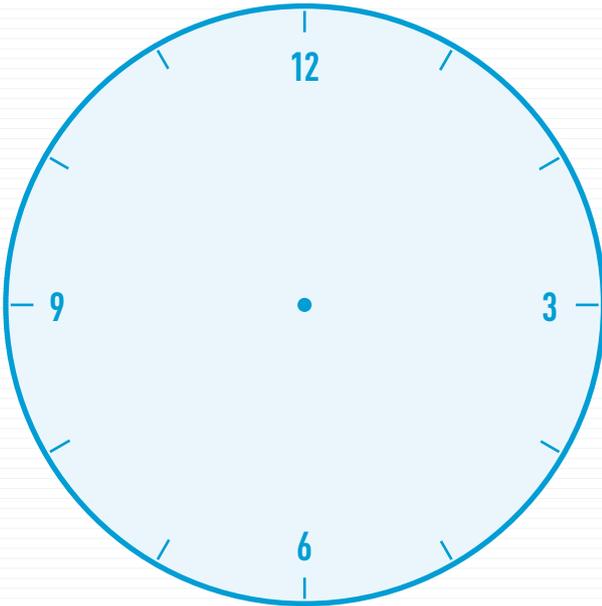
Welche Jahreszeit haben wir? _____



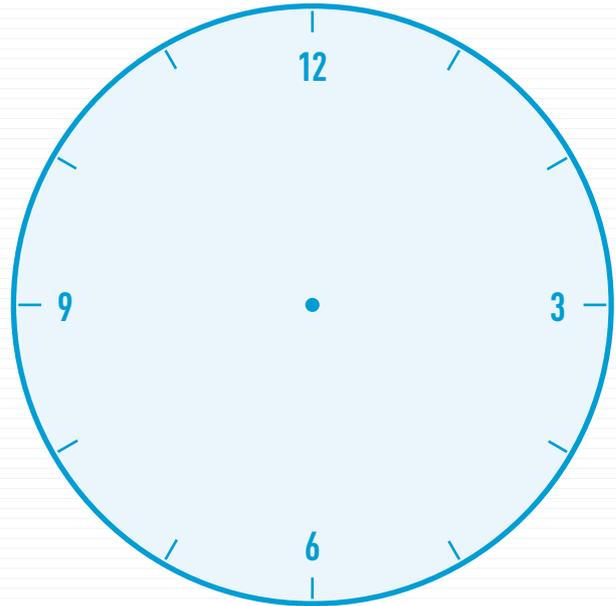
Orientierung

Bitten Sie ihn/sie, die Uhr zu vervollständigen. (Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)

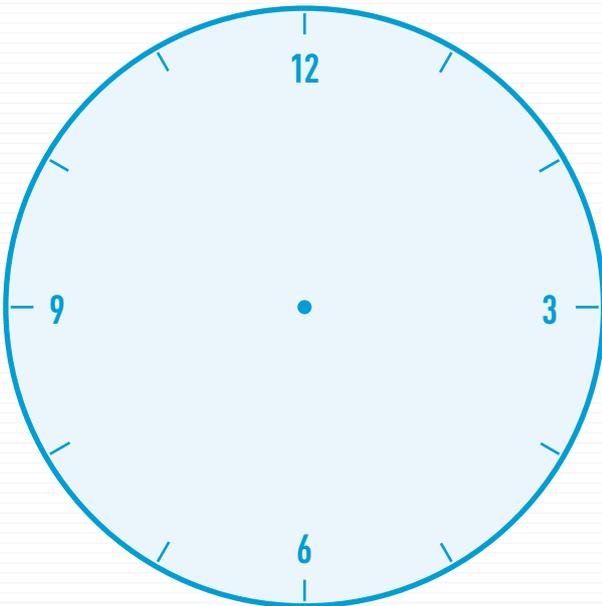
Aktuelle Zeit



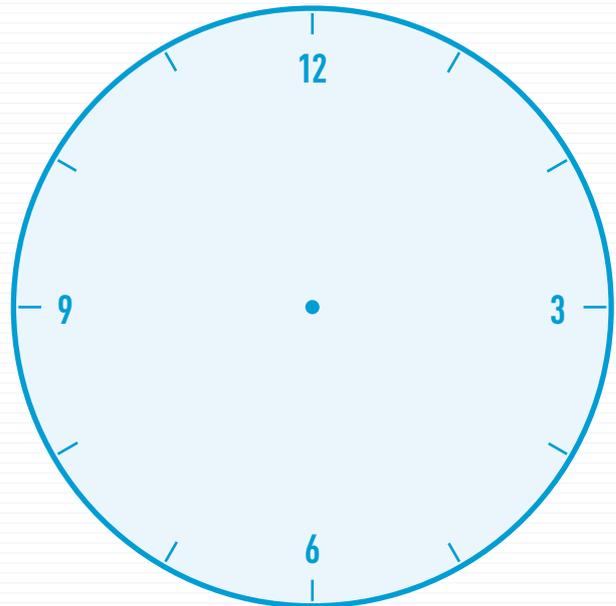
Frühstückszeit



Mittagessenszeit



Abendessenszeit



Schwierigkeitsgrad: niedrig, mittel

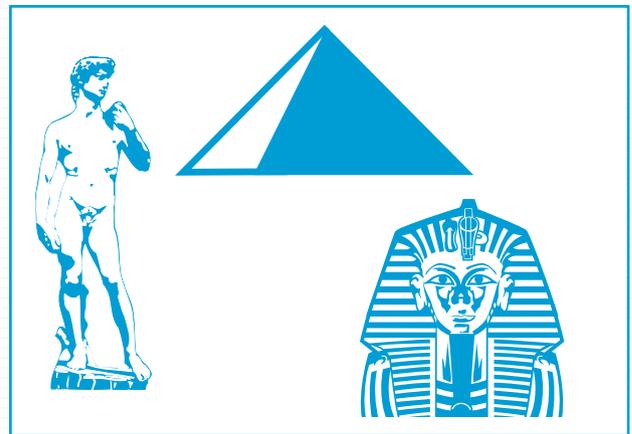
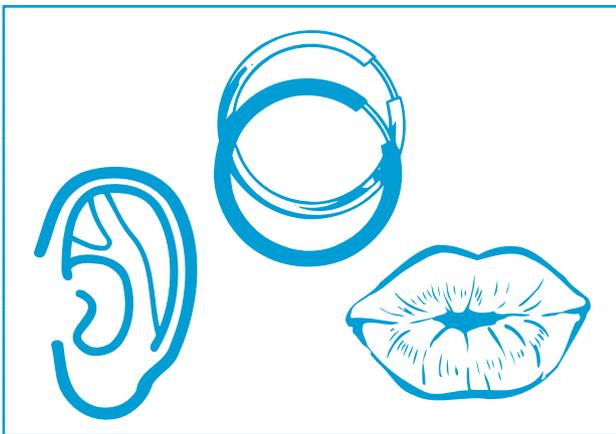
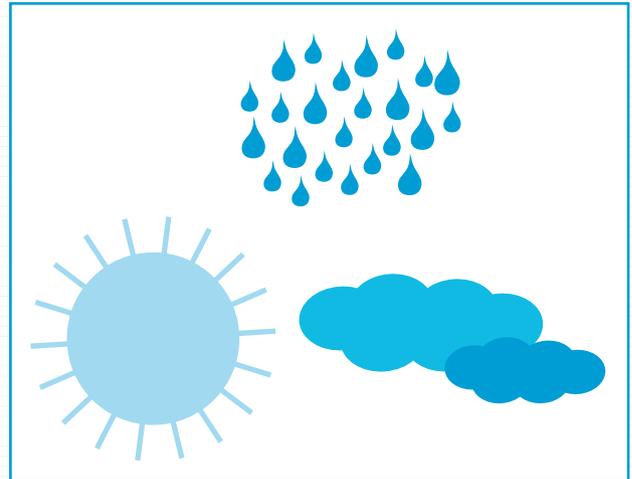
Trainierte kognitive Funktion: Allgemeinwissen

Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

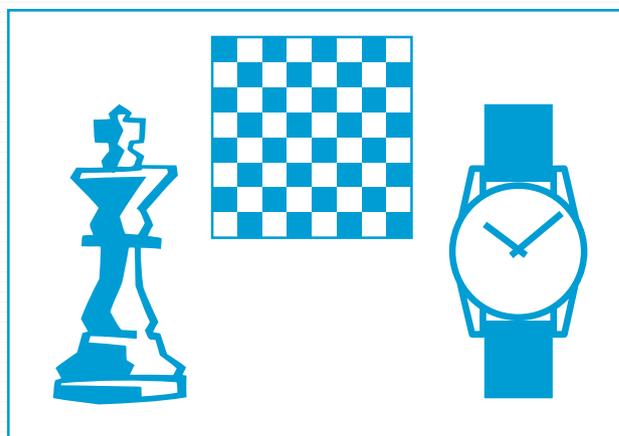
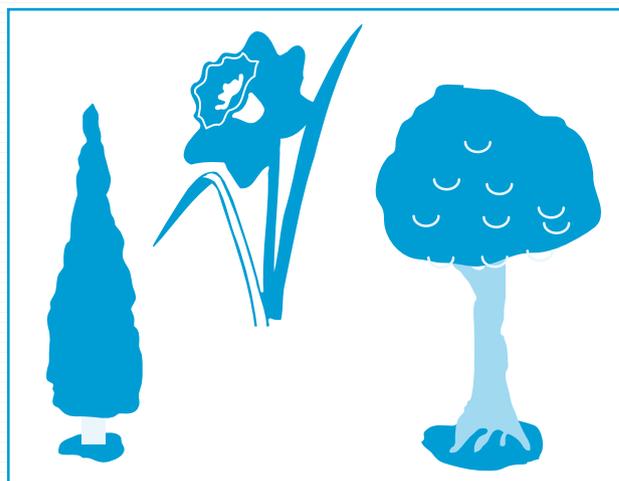
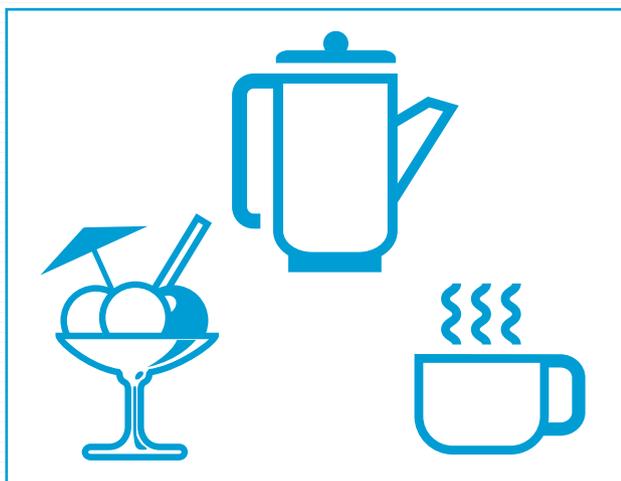
Allgemeinwissen

Bitten Sie ihn/sie, auf die beiden zusammengehörenden Abbildungen zu zeigen.



Allgemeinwissen

Bitte Sie ihn/sie, auf die beiden zusammengehörenden Abbildungen zu zeigen.



Allgemeinwissen

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Sätze zu vervollständigen. Ist die Antwort falsch, geben Sie die richtige Antwort vor, damit er/sie die richtige Antwort eintragen kann.

(Wir empfehlen diese [Übungsseite](#) vorab zu kopieren.)

Die Wochentage sind:

Die Monate des Jahres sind:

Die Vokale sind:

Die Hauptstadt von Italien ist:

Ein Apfel ist eine:

Wir leben auf dem Kontinent:

Pferde sind:

Die Farbe von Milch ist:



Allgemeinwissen

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Sätze zu vervollständigen. Ist die Antwort falsch, geben Sie die richtige Antwort vor, damit er/sie die richtige Antwort eintragen kann.

(Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)

Die Schwester meiner Mutter ist meine: _____

Der Eiffelturm steht in: _____

Man feiert den Tag der Arbeit im Monat: _____

Auf den Herbst folgt die Jahreszeit: _____

Schmecken ist einer der fünf: _____

Der letzte Buchstabe im Alphabet ist: _____

Das „Oktoberfest“ findet statt in: _____

Wolfgang Amadeus Mozart war ein berühmter: _____

Schwierigkeitsgrad: niedrig, mittel, hoch

Trainierte kognitive Funktion: Verbales Gedächtnis zu einem bestimmten Ereignis

Erforderliche Zeit: 10 – 15 Minuten

Häufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Alltagsgedächtnis

Bitte lesen Sie die folgenden Geschichten vor und sagen Sie der an Alzheimer erkrankten Person, dass Sie danach Fragen zu der Geschichte stellen werden. Er/sie soll die jeweiligen Fragen beantworten. Kennt er/sie alle Geschichten, dann ersetzen Sie diese durch aktuelle Zeitungsartikel oder erfundene Geschichten und stellen Sie Fragen dazu.

Geschichte 1

Maria verließ jeden morgen das Haus und ging zur Arbeit. Jeden Dienstag musste Maria früher an der Arbeit sein, um an der wöchentlichen Mitarbeiterbesprechung teilzunehmen. Allerdings

hatte sie am Montagabend vergessen, den Wecker vorzustellen, so dass sie am folgenden Dienstagmorgen verschief. Als sie in der Firma ankam, war die Besprechung bereits vorbei.

Wie lautet der Name der Hauptperson?

Warum hat sie ihr Zuhause jeden Morgen verlassen?

Hatte sie am Mittwoch eine Besprechung?

Hat sie Montagabend ihren Wecker vorgestellt?

Ist sie am Dienstag früh genug aufgewacht, um pünktlich an der Arbeit zu sein?

Was war schon vorbei, als sie bei ihrer Firma ankam?



Alltagsgedächtnis

Geschichte 2

Kristina war gerade dabei, das Essen für ihre drei kleinen Kinder vorzubereiten, die immer um 14 Uhr aus der Schule nach Hause kommen. Sie hatte bereits alle Zutaten für den Eintopf in den Topf gegeben und ihn auf den Herd gestellt. Plötzlich

klangelte das Telefon und Kristina verliess die Küche, um an das Telefon zu gehen. Sie telefonierte so lange, dass sie völlig vergass, den Eintopf vom Herd zu nehmen. Als sie in die Küche zurückkam, bemerkte sie, dass das Essen angebrannt war.

Wie lautet der Name der Hauptperson?

Wie viele Kinder hat die Hauptperson in der Geschichte?

Wann kommen ihre Kinder aus der Schule nach Hause?

Was hat sie zum Essen vorbereitet?

Warum hat sie die Küche verlassen?

Was ist mit dem Eintopf passiert?

Alltagsgedächtnis

Geschichte 3

Monika ist 65 Jahre alt. In 4 Tagen würde Sie in Rente gehen. Sie hatte ihr ganzes Leben als Sekretärin im Verteidigungsministerium gearbeitet. Sie hatte sich entschlossen, für die Abschiedsfeier, die ihre Kollegen für sie im Hotel Palast organisiert hatten, eine Rede vorzubereiten. Als die Zeit gekom-

men war, ihre Rede zu halten, fühlte Monika sich plötzlich unwohl. Ihre Kollegen beschlossen, sie ins Krankenhaus zu bringen, wo sie untersucht wurde. Die Ärzte konnten nichts Schlimmes feststellen und erklärten, dass die Aufregung die Ursache für das Unwohlsein sei.

Wie alt ist Monika?

In wie vielen Tagen geht sie in Rente?

Wo hat sie ihr ganzes Leben lang gearbeitet?

Haben ihre Kollegen eine Abschiedsparty für sie organisiert?

Was ist passiert, als Monika die Rede halten wollte?

Welche Diagnose haben die Ärzte im Krankenhaus gestellt?



Schwierigkeitsgrad: mittel

Trainierte kognitive Funktion: verbales Gedächtnis zu einem bestimmten Ereignis

Erforderliche Zeit: 10 – 15 Minuten

Häufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Verbales Kurzzeitgedächtnis

Bitte lesen Sie der an Alzheimer erkrankten Person die folgende Wortliste vor und machen Sie nach jedem Wort zwei Sekunden Pause. Lesen Sie die Liste mindestens 5-mal vor. Fragen Sie die Person direkt nach jedem Vorlesen, an welche Wörter er/sie sich erinnert.

Huhn, blau, Sand, Schachtel, Herausforderung, Glaube, Dorf, Dank, Hemd, Vieh

Buch, Menschen, Platz, Rezept, System, Version, Springbrunnen, Stuhl, Gedächtnis, Sommer

Preis, Motiv, Hund, Handschuh, Banane, Wüste, Gehirn, Theater, Pferd, Dusche

Schwierigkeitsgrad: mittel, hoch

Trainierte kognitive Funktion: sich ändernde Informationen wiedergeben

Erforderliche Zeit: 10 – 15 Minuten

Häufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Arbeitsgedächtnis

Bitten Sie die ihn/sie, die Wochentage in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.

Bitten Sie ihn/sie, die Jahreszeiten in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.

Bitten Sie ihn/sie, die Monate in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Wörter erst in der richtigen und danach in umgekehrter Reihenfolge zu buchstabieren.

Auge – Haut – März – Wasser – Tiger – Pfirsich – Pazifik

Hinweis: Stellen Sie diese Übung zurück, wenn er/sie es beim zweiten Mal nicht schafft.



Arbeitsgedächtnis

Bitte lesen Sie die folgenden Zahlenreihen laut vor und bitten Sie ihn/sie, diese Zahlen in derselben Reihenfolge zu wiederholen.

4 – 7 – 1

9 – 5 – 3 – 8

1 – 6 – 4 – 9 – 5

3 – 7 – 1 – 9 – 5 – 2

Bitte lesen Sie die folgenden Zahlenreihen laut vor und bitten Sie ihn/sie, diese Zahlen in umgekehrter Reihenfolge zu wiederholen.

5 – 4 – 9

8 – 1 – 3 – 6

4 – 7 – 2 – 9 – 1

5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 9

Hinweis: Stellen Sie diese Übung zurück, wenn er/sie es beim zweiten Mal nicht schafft.

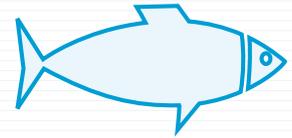
Schwierigkeitsgrad: niedrig, mittel

Trainierte kognitive Funktion: Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit ohne Einfluss auf die Leistung

Erforderliche Zeit: 3 Minuten (+ 30 Sekunden /Wiederholung)

Häufigkeit: 2-3 Mal pro Woche

Selektive Aufmerksamkeit



Bitten Sie ihn/sie, alle Objekte anzukreuzen, die dem Beispiel entsprechen.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Trainierte kognitive Funktion: Verlagern der Aufmerksamkeit von einem Stimulus auf einen anderen

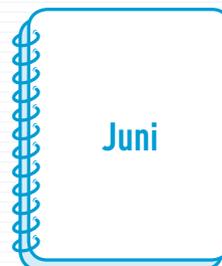
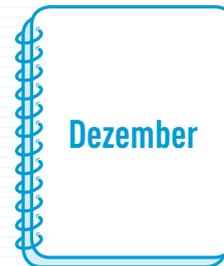
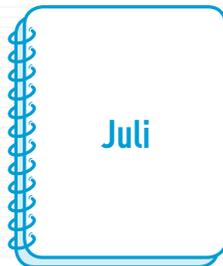
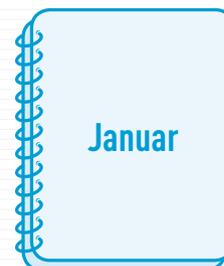
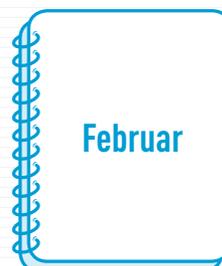
Erforderliche Zeit: 5 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Alternierende Aufmerksamkeit

Bitten Sie ihn/sie, in der richtigen Reihenfolge eine Linie zwischen den Monaten des Jahres zu zeichnen.

(Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)



Schwierigkeitsgrad: hoch**Trainierte kognitive Funktion:** Fähigkeit, zwei Dinge gleichzeitig zu tun**Erforderliche Zeit:** 5 Minuten**Häufigkeit:** 2–3 Mal pro Woche

Geteilte Aufmerksamkeit

Bitten Sie die an Alzheimer erkrankte Person, jede Zahl 3, die er/sie auf der folgenden Seite findet, durchzustreichen. Gleichzeitig soll er/sie laut zählen, wie oft der Trainer auf den Tisch klopf: viermal – zweimal – fünfmal – einmal – sechsmal – dreimal. Machen Sie nach jedem Klopfen eine kurze Pause, um ihm/ihr genug Zeit zum Antworten zu geben. ([Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.](#))

9 5 2 8 7 4 1 3 8 4 1 0

3 9 5 2 8 1 0 3 9 8 7 4

1 3 8 0 3 9 5 2 8 7 4 1

3 8 4 1 0 3 9 5 2 8 7 4

1 3 8 4 1 0 3 7 4 1 3 8

Schwierigkeitsgrad: niedrig, mittel

Trainierte kognitive Funktion: Fähigkeit, Farben zu erkennen

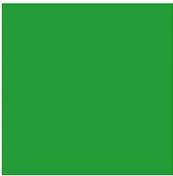
Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Farben

Lesen Sie zusammen mit der an Alzheimer erkrankten Person die Namen der untenstehenden Farben.
Bitten Sie ihn/sie, auf die richtige Farbe zu zeigen.

Rot



Blau



Grün



Gelb



Lila



ERKENNEN

Lesen Sie mit ihm/ihr die aufgelisteten Gegenstände laut vor. Bitten Sie ihn/sie, zu jedem Objekt die richtige Farbe zu sagen oder aufzuschreiben.

Kaffee _____

Tomate _____

Himmel _____

Schnee _____

Banane _____

Blut _____

Meer _____

Gras _____

Orange _____

Gold _____

Schwierigkeitsgrad: niedrig, mittel

Trainierte kognitive Funktion: Erkennen realer und nicht realer Objekte

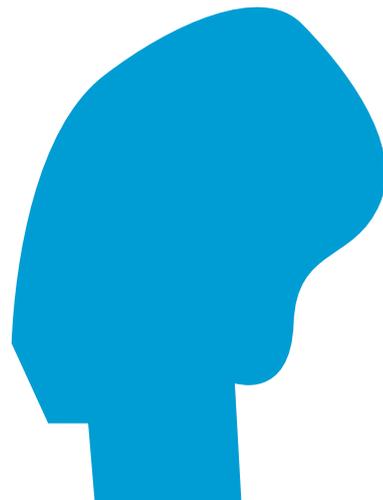
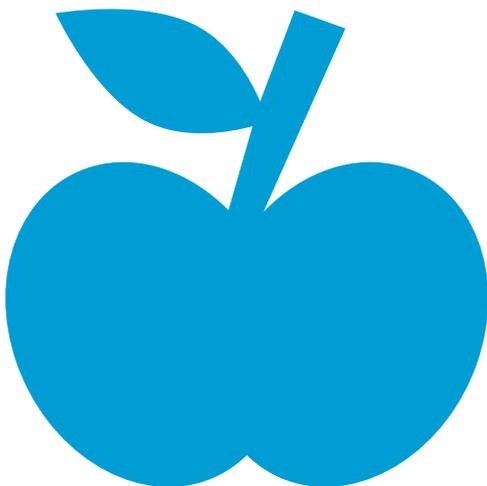
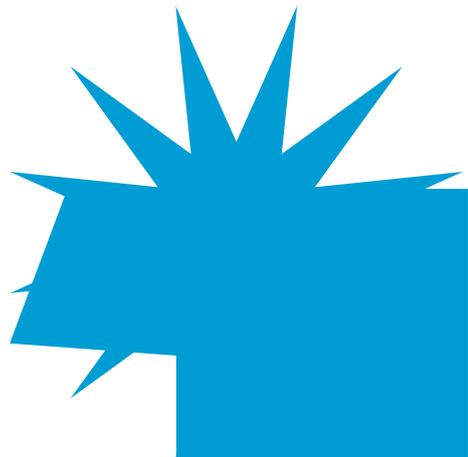
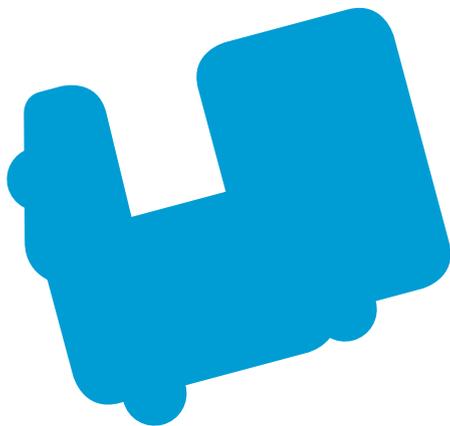
Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Formen

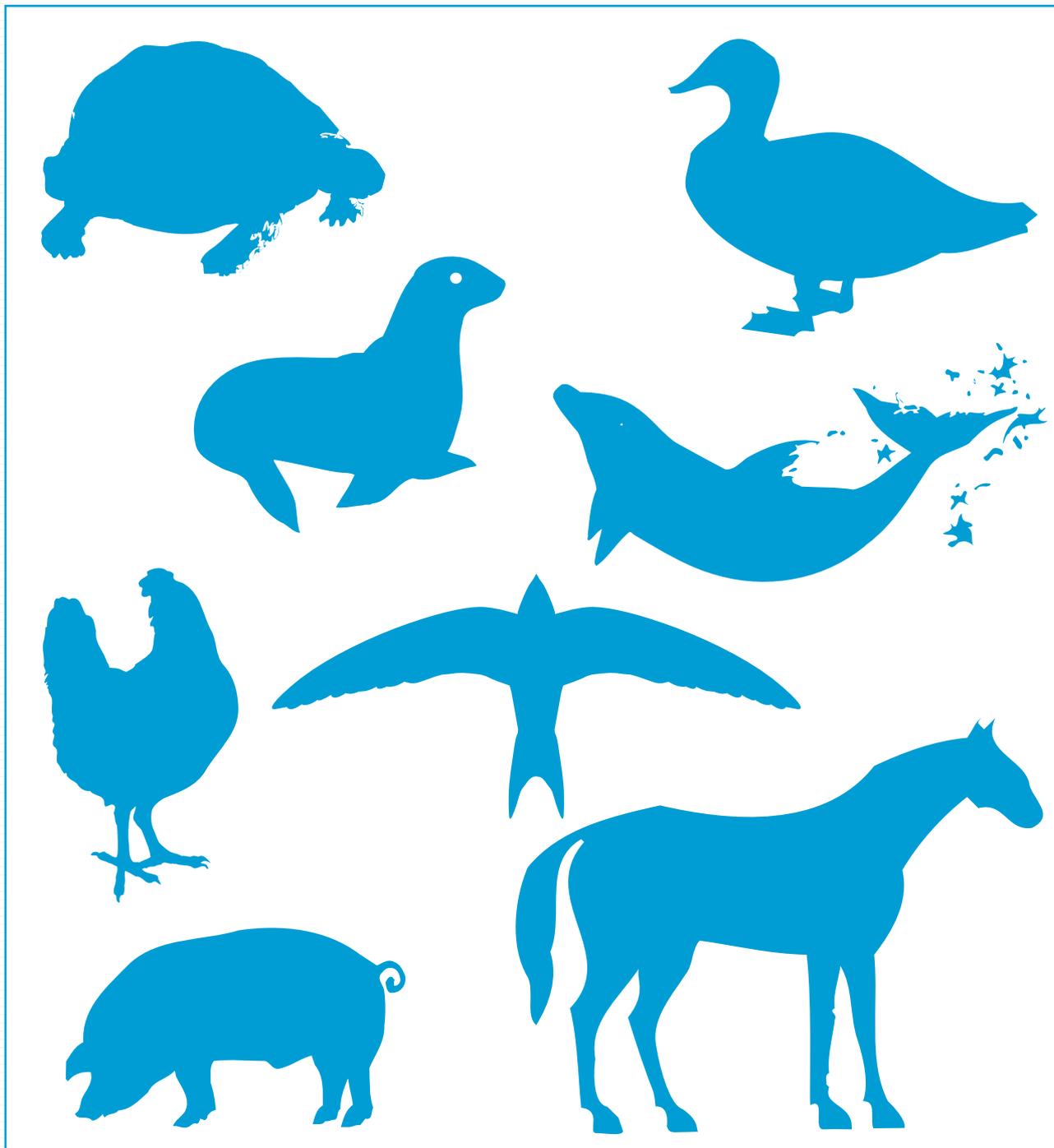
Bitten Sie die an Alzheimer erkrankte Person, Ihnen zu sagen, welche der folgenden Abbildungen im wirklichen Leben existieren.

ERKENNEN



Formen

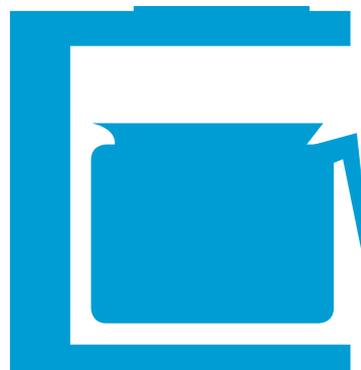
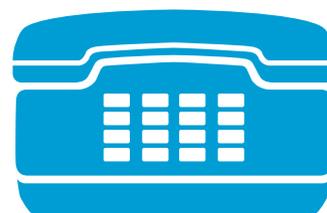
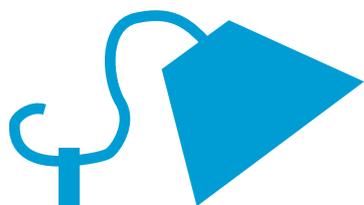
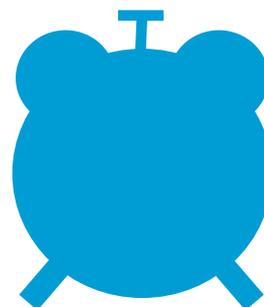
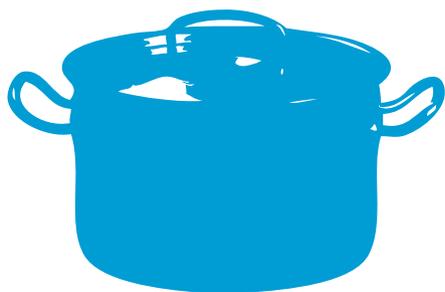
Bitten Sie ihn/sie, sich die folgenden Tiere anzusehen und Ihnen zu zeigen, bei welchen es sich um Vögel handelt.



ERKENNEN

Formen

Bitten Sie ihn/sie, sich die folgenden Gegenstände anzusehen und Ihnen zu zeigen, bei welchen es sich um Küchengeräte handelt.

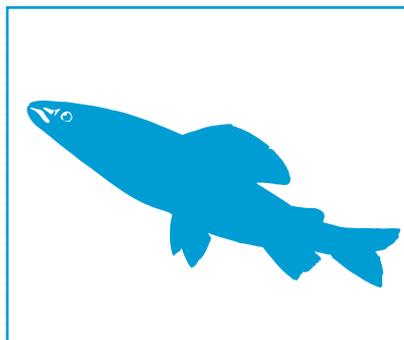
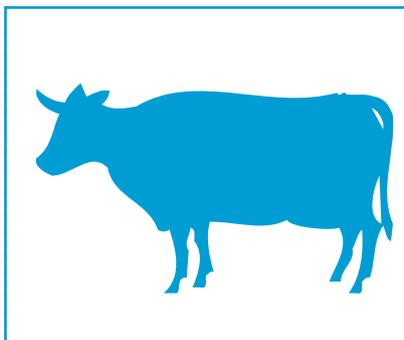
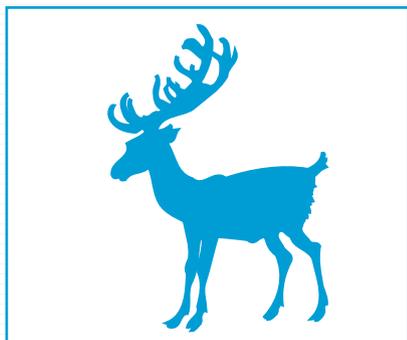
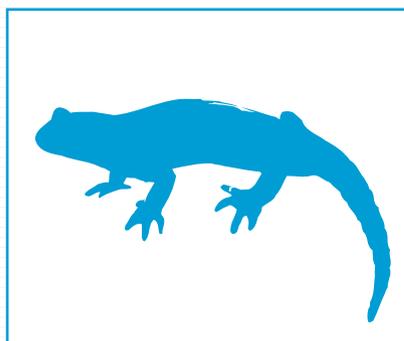
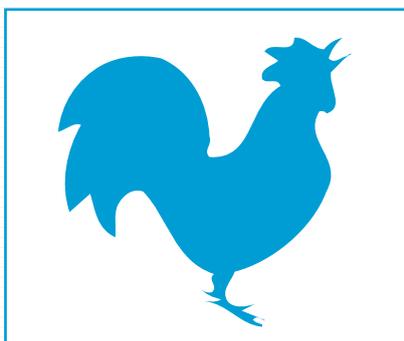
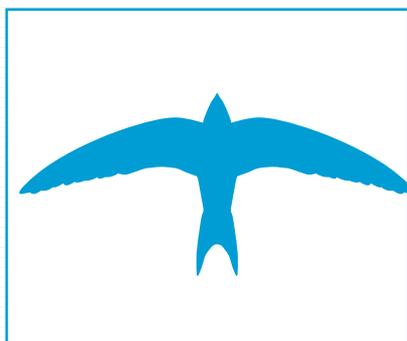
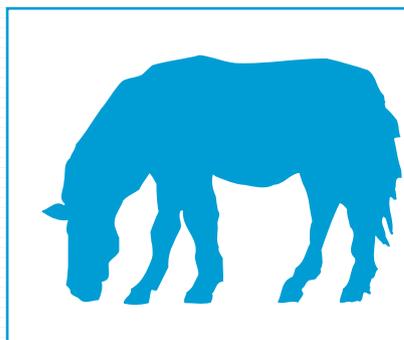
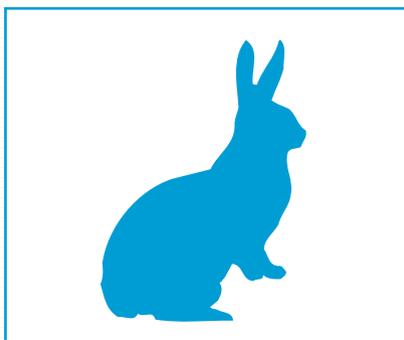
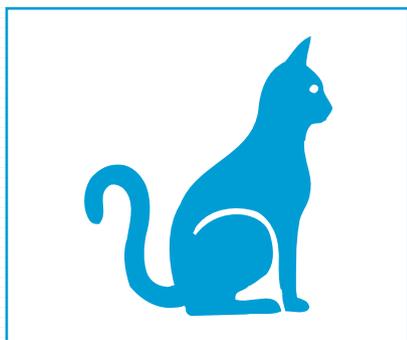


ERKENNEN

Formen

Bitten Sie ihn/sie, die Namen der folgenden Tiere aufzuschreiben.

(Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)



ERKENNEN

Schwierigkeitsgrad: mittel

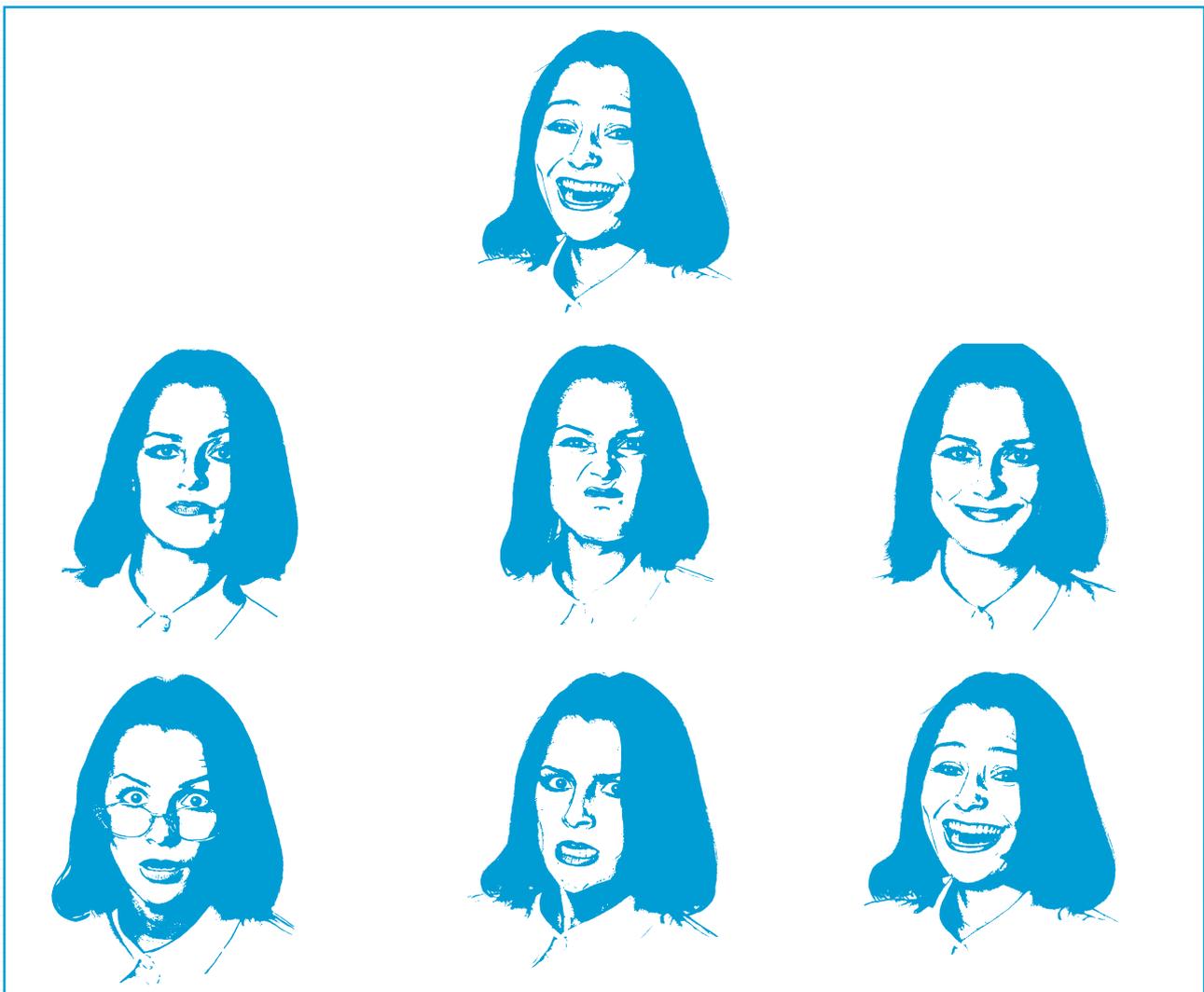
Trainierte kognitive Funktion: Erkennen von Gesichtern und Mimik

Erforderliche Zeit: 15 – 20 Minuten

Häufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Gesichter

Bitten Sie ihn/sie, Ihnen die beiden Gesichter zu zeigen, die identisch sind.



Schwierigkeitsgrad: niedrig

Trainierte kognitive Funktion: ohne Hilfe von Gegenständen Tätigkeiten nachahmen und Gesten machen

Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2 Mal pro Woche

Bewegungen

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Bewegungen zu machen, zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand.

Aktivitäten:

- ◆ Zähneputzen
- ◆ Haare bürsten
- ◆ Mit einem Löffel den Kaffee umrühren
- ◆ Einen Nagel einschlagen

Gestikulieren:

- ◆ Sich mit einer Handbewegung verabschieden
- ◆ Jemanden mit einer Handbewegung rufen
- ◆ Zeigen, dass man nach jemandem Ausschau hält
- ◆ Zeigen, dass man um Ruhe bittet

Schwierigkeitsgrad: mittel, hoch

Trainierte kognitive Funktion: Fähigkeit, Formen wiederzugeben

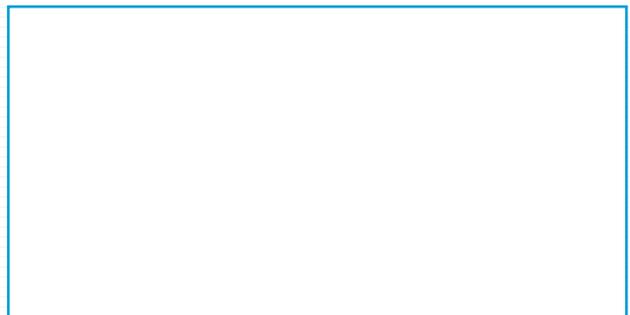
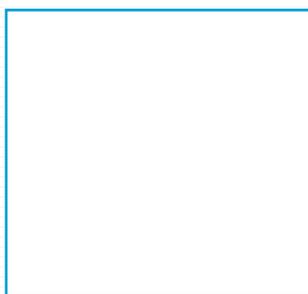
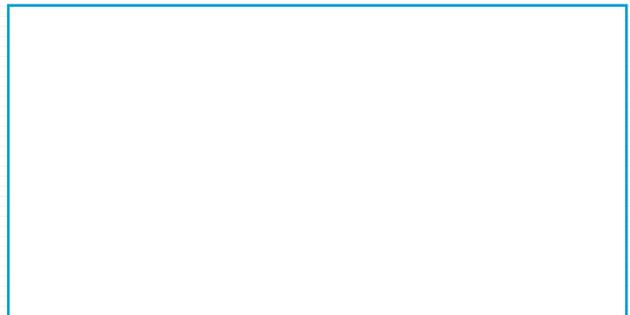
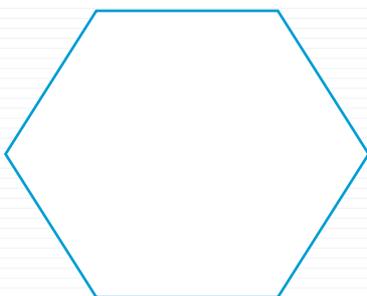
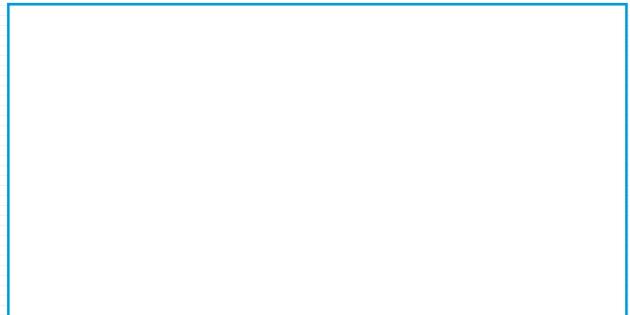
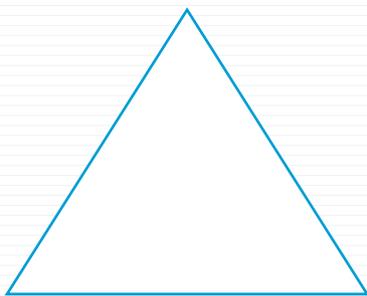
Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Zeichnen von Formen

Bitten Sie ihn/sie die Formen unten links im Feld auf der rechten Seite nachzuzeichnen.

(Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)



Zeichnen von Formen

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Objekte zu zeichnen. (Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)

Ein Haus

Eine Uhr

Eine Blume

Eine Tasse

Eine Birne

Schwierigkeitsgrad: mittel

Trainierte kognitive Funktion: Korrektes Bestimmen von Zeit

Erforderliche Zeit: 10 – 15 Minuten

Häufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Zeitgefühl

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Fragen zu beantworten.

Wie viele Minuten hat eine Stunde?

Wie lange dauert es, einen Kaffee zu machen?

Sagen Sie mir, ohne auf die Uhr zu schauen, wie spät es ist.

Wie lange dauert es normalerweise zu duschen?

Wie lange dauert durchschnittlich ein Arzttermin?

Schwierigkeitsgrad: mittel, hoch

Trainierte kognitive Funktion: Erfassen aller für das Erreichen eines Ziels notwendigen Schritte

Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Vorstellung von Tätigkeiten

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Fragen zu beantworten. (Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)

Zählen Sie in der richtigen Reihenfolge alles auf, was sie tun, wenn Sie sich morgens ankleiden.

Zählen Sie in der richtigen Reihenfolge alles auf, was sie tun, wenn Sie Frühstück machen.

Schwierigkeitsgrad: hoch

Trainierte kognitive Funktion: Erreichen vorgegebener Ziele

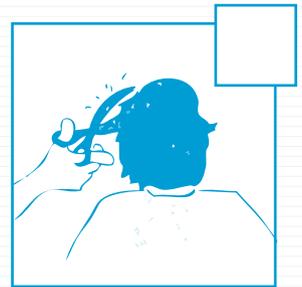
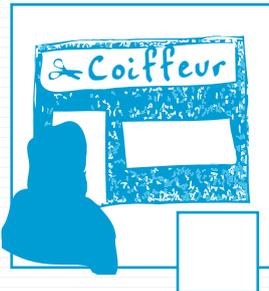
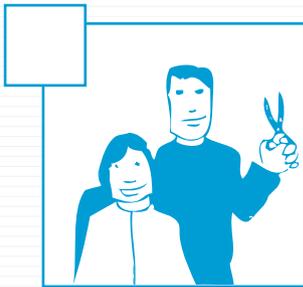
Erforderliche Zeit: 20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

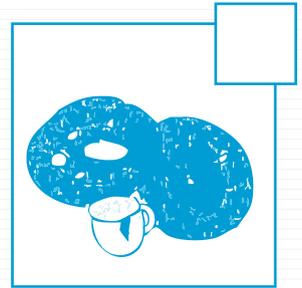
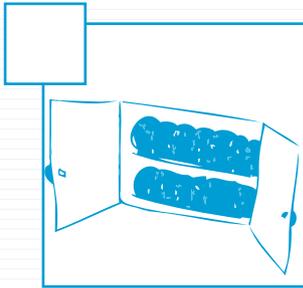
Lösung von Problemen

Bitte Sie ihn/sie, die folgenden Szenen in der richtigen Reihenfolge anzuordnen. Jede Szene soll so nummeriert werden, dass die Geschichte einen Sinn ergibt. (Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)

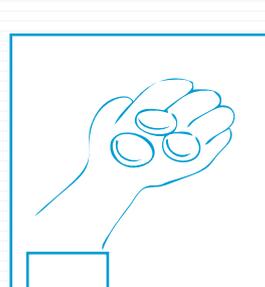
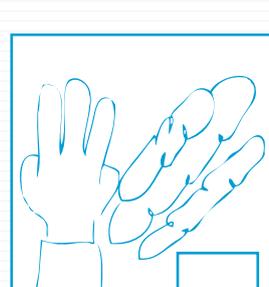
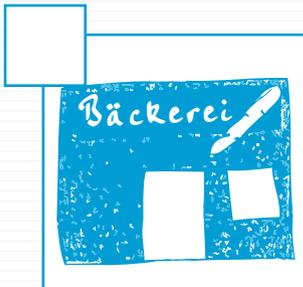
A



B



C



Schwierigkeitsgrad: mittel, hoch

Trainierte kognitive Funktion: Fähigkeit, die Welt um uns herum zu verstehen

Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Verständnis

Bitten Sie ihn/sie, den folgenden Text laut vorzulesen und die darin enthaltenen Anweisungen zu befolgen.

- ◆ Schliessen Sie die Augen
- ◆ Zeigen Sie zum Dach
- ◆ Berühren Sie mit der linken Hand Ihre Nasenspitze
- ◆ Zeigen Sie auf den Boden und berühren Sie mit jeder Hand zweimal Ihre Schultern

Bitten Sie ihn/sie, zu beschreiben, wozu die folgenden Gegenstände dienen.



Schwierigkeitsgrad: mittel

Trainierte kognitive Funktion: Fähigkeit, zu schreiben und abzuschreiben

Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Schreiben

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Wörter aufzuschreiben. [\(Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.\)](#)

Reis

Milch

Butter

Brot

Wasser

Tomaten

Wurst

Blumenkohl

Bitten Sie ihn/sie, alle Wochentage aufzuschreiben.

Schwierigkeitsgrad: mittel, hoch

Trainierte kognitive Funktion: Fähigkeit, Geschriebenes zu verstehen

Erforderliche Zeit: 15 – 20 Minuten

Häufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Lesen

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Wörter laut vorzulesen.

- ◆ Tisch
- ◆ Stühle
- ◆ Lampe
- ◆ Sofa
- ◆ Tür
- ◆ Vorhang
- ◆ Fenster
- ◆ Küchenschrank
- ◆ Fernseher
- ◆ Waschmaschine

Bitten Sie ihn/sie, die folgenden Sätze laut vorzulesen.

- ◆ Ich gehe ins Badezimmer.
- ◆ Ich gebe meine Kleidung in die Waschmaschine.
- ◆ Ich bin in der Küche, um das heutige Abendessen zuzubereiten und einen Kuchen für das Wochenende zu backen.

Bitten Sie ihn/sie, den folgenden Text laut vorzulesen.

„Jeden Morgen stehe ich auf, mache mein Bett und esse Müsli mit frischer Milch und Früchten, weil ich den Tag gerne gesund beginne.“

Schwierigkeitsgrad: mittel

Trainierte kognitive Funktion: Fähigkeit, das richtige Vokabular zu verwenden

Erforderliche Zeit: 15–20 Minuten

Häufigkeit: 2–3 Mal pro Woche

Sprachfluss

Bitte Sie ihn/sie, die folgenden Dinge aufzuschreiben. (Wir empfehlen diese Übungsseite vorab zu kopieren.)

10 Tiere

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

10 Städte auf der ganzen Welt

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

10 Produkte aus dem Supermarkt

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Trainieren Sie Ihr Gehirn.

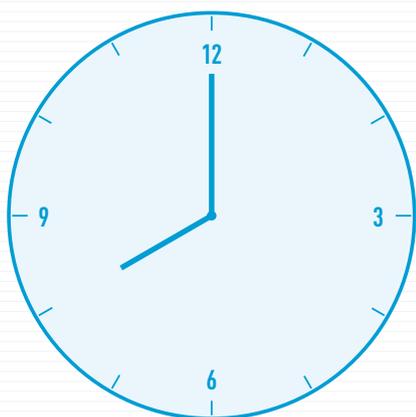
Haben Sie die richtigen Antworten gefunden?



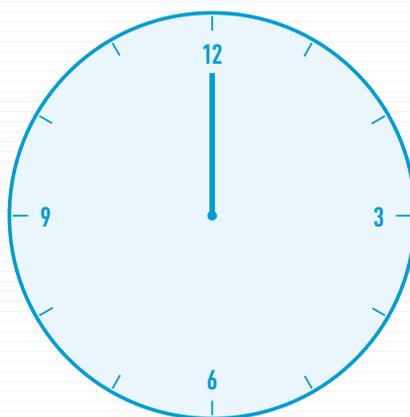
Lösungen

Seite 5

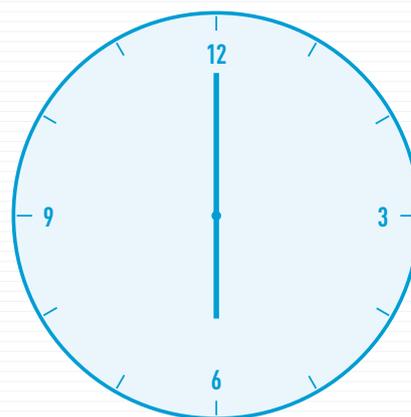
Frühstückszeit (Zeit variiert)



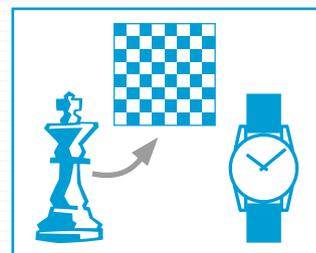
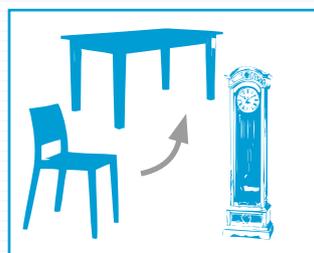
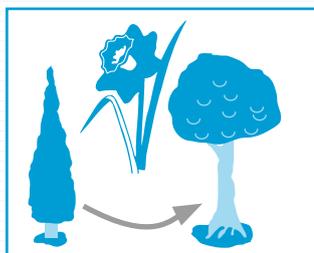
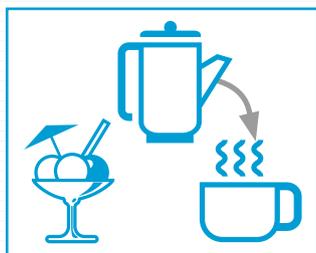
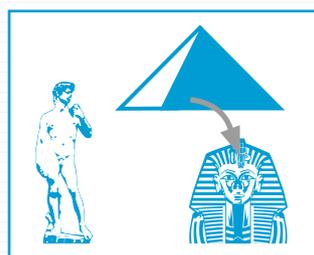
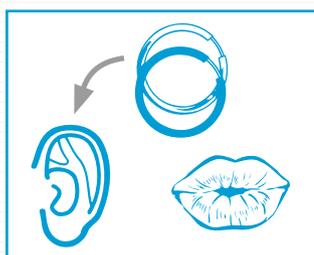
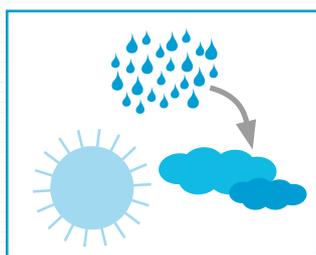
Mittagessenszeit (Zeit variiert)



Abendessenszeit (Zeit variiert)



Seite 6/7



Seite 8

- Die Wochentage sind: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag
- Die Monate des Jahres sind: Januar, Februar, März, April, Mai, Juni, Juli, August, September, Oktober, November, Dezember
- Die Vokale sind: a, e, i, o, u
- Die Hauptstadt von Italien ist: Rom
- Ein Apfel ist eine: Frucht
- Wir leben auf dem Kontinent: Europa
- Pferde sind: Tiere
- Die Farbe von Milch ist: weiss

Seite 9

- Die Schwester meiner Mutter ist meine: Tante
- Der Eiffelturm steht in: Paris
- Der Tag der Arbeit liegt im Monat: Mai (Abhängig vom Land)
- Auf den Herbst folgt die Jahreszeit: Winter
- Schmecken ist einer der fünf: Sinne
- Der letzte Buchstabe im Alphabet ist: Z
- Das „Oktoberfest“ findet statt in: München, Deutschland
- Wolfgang Amadeus Mozart war ein berühmter: Komponist

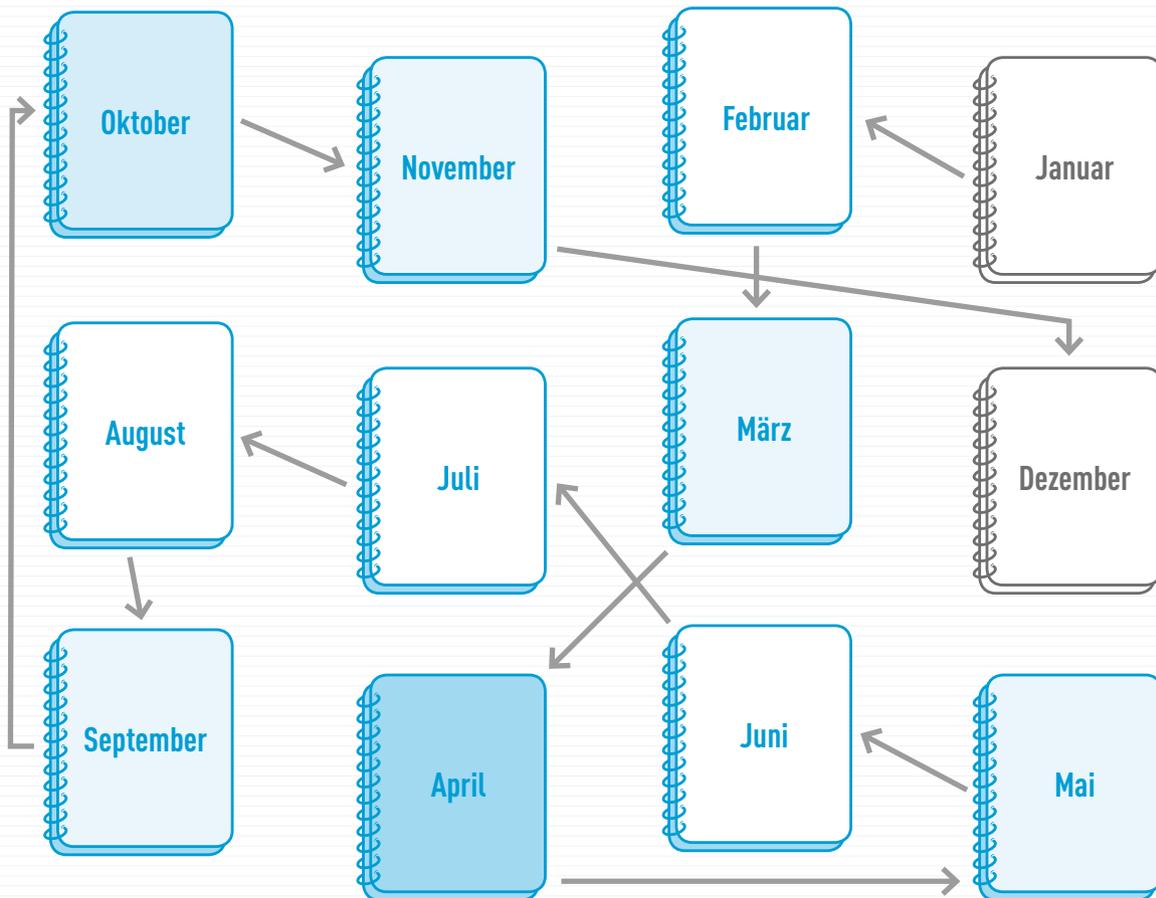
Seite 14

Die Wochentage in umgekehrter Reihenfolge sind: Sonntag, Samstag, Freitag, Donnerstag, Mittwoch, Dienstag, Montag

Die Jahreszeiten in umgekehrter Reihenfolge sind: Winter, Herbst, Sommer, Frühling

Die Monate in umgekehrter Reihenfolge sind: Dezember, November, Oktober, September, August, Juli, Juni, Mai, April, März, Februar, Januar

Seite 17



Seite 19

Kaffee braun

Himmel blau

Banane gelb

Meer blau

Orange orange

Tomaten rot

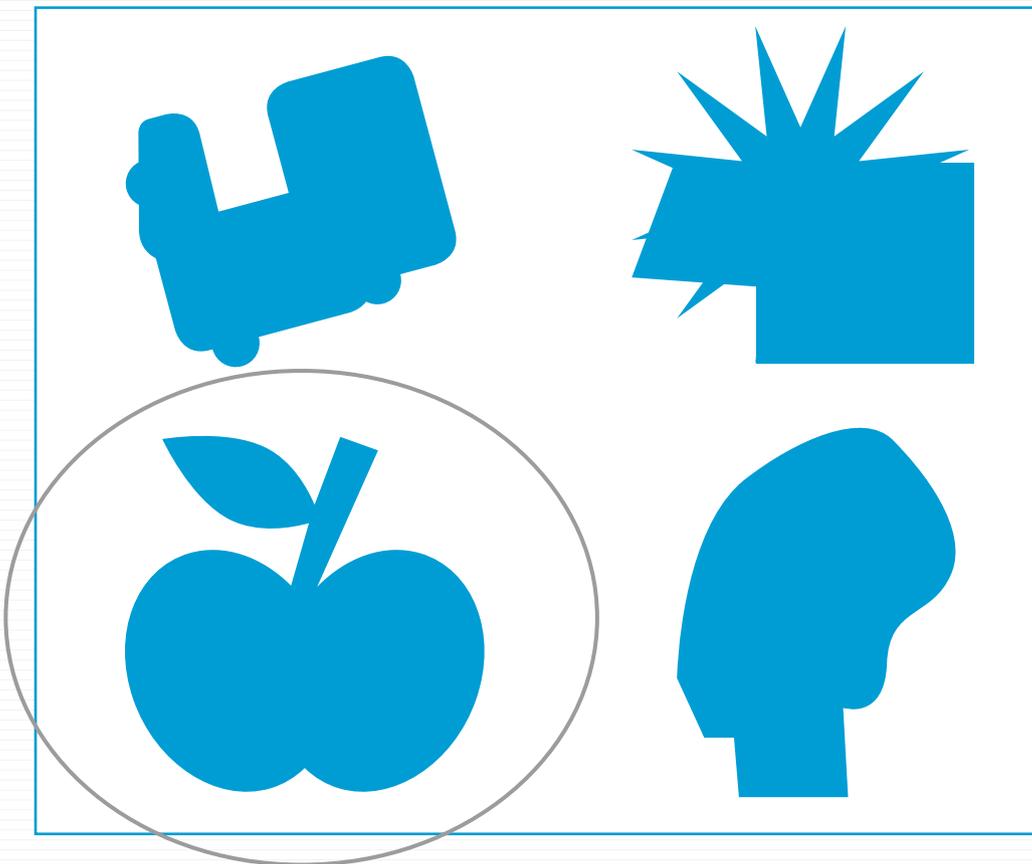
Schnee weiss

Blut rot

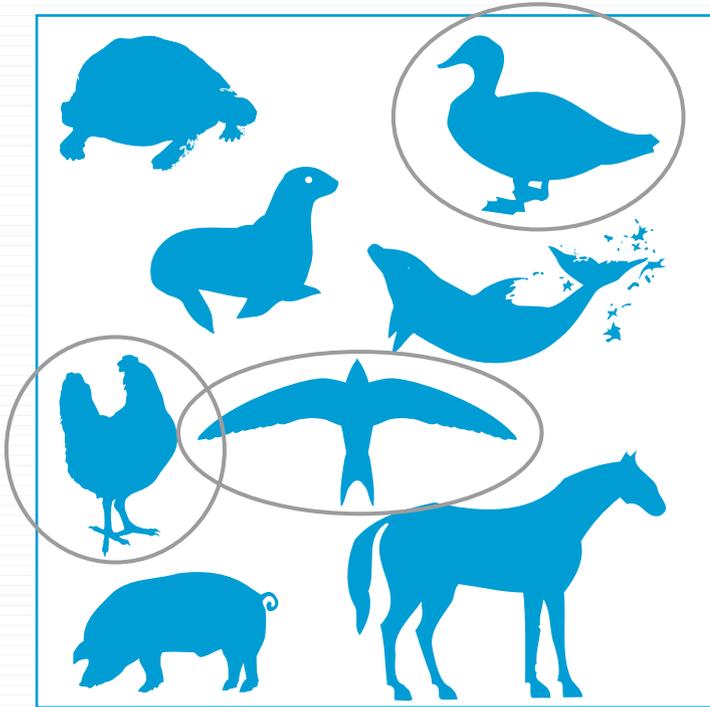
Gras grün

Gold gelb

Seite 20



Seite 21



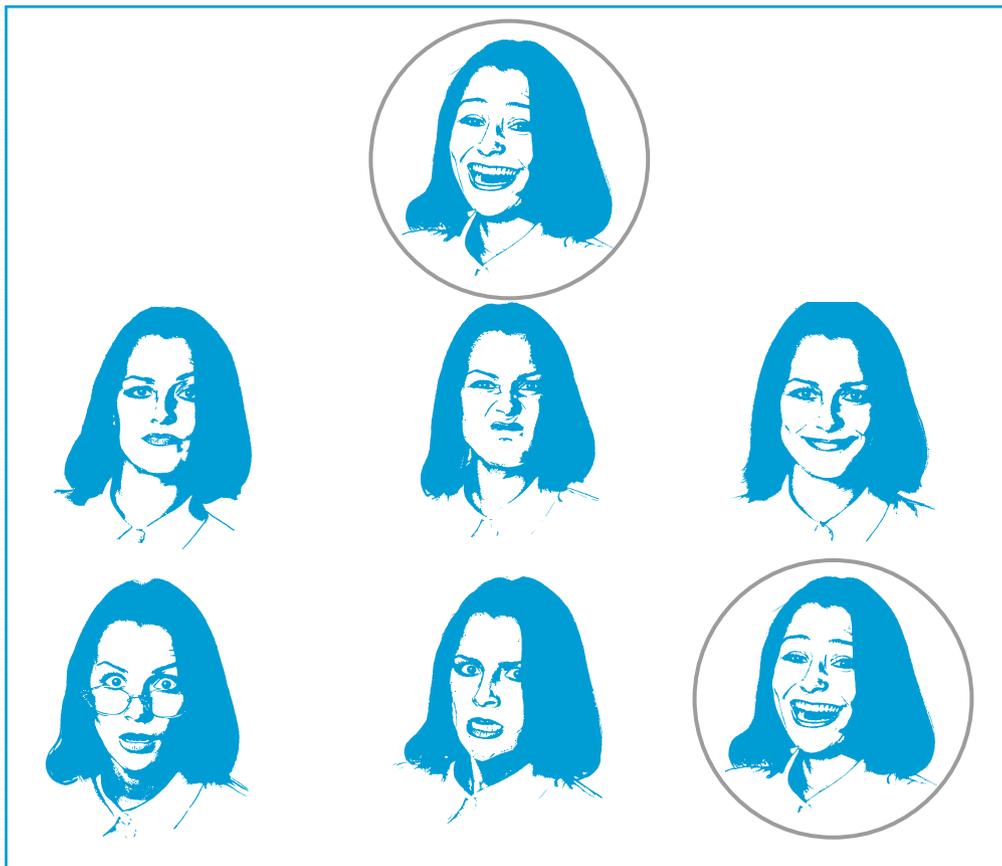
Seite 22

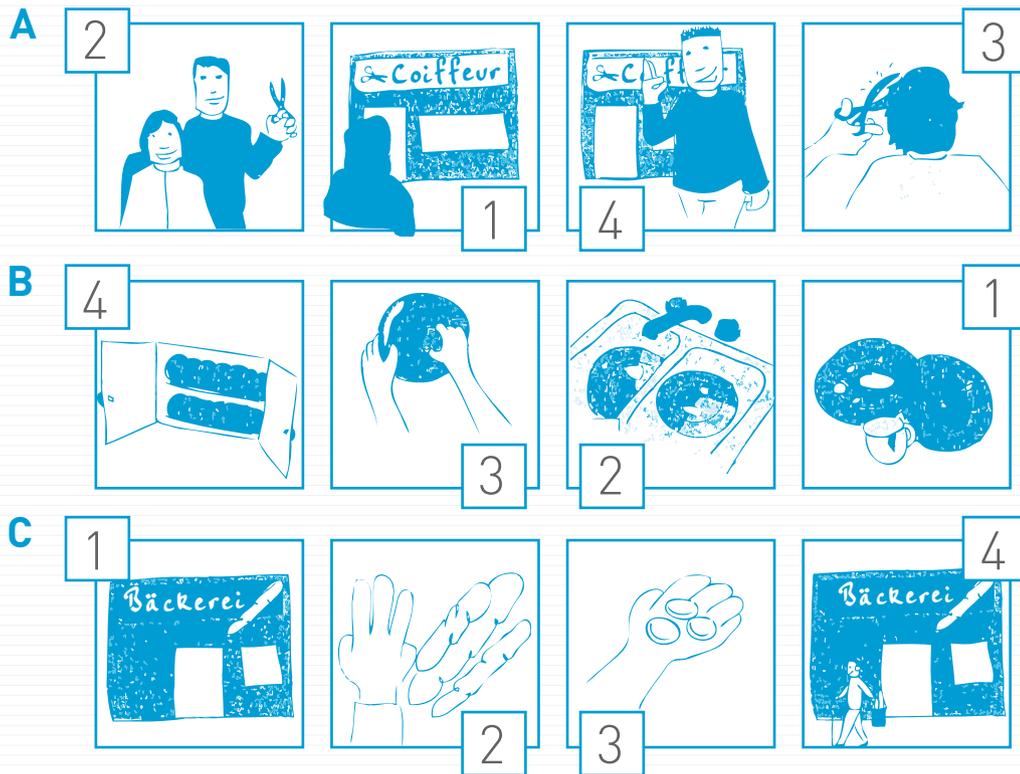


Seite 23

Die Namen der Tiere sind: Katze, Hase, Pferd, Vogel, Hahn, Eidechse, Hirsch, Rind, Fisch

Seite 24





10 Tiere (Beispiele): Pferd, Katze, Hund, Vogel, Huhn, Kuh, Hase, Fisch, Lamm, Ziege

10 Städte auf der ganzen Welt (Beispiele): Paris, Rom, San Francisco, Berlin, Madrid, London, Lissabon, Wien, New York, Buenos Aires

10 Produkte aus dem Supermarkt (Beispiele): Reis, Milch Saft, Kaffee, Brot, Fleisch, Käse, Obst, Gemüse, Eier

Danksagungen

Wir danken dem Team von MEMO.Forum, das das in dieser Ausgabe verwendete Ausgangsmaterial entworfen und erstellt hat.

**Weitere Informationen erhalten
Sie unter:**

Merz Pharma (Schweiz) AG
Hegenheimermattweg 57
4123 Allschwil

www.merz.ch
www.memantine.com

