



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 2

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

DAS ETWAS ANDERE ABC

Schmetterling = Sand, Clown, Hund, Maus, Ei, Tasche, Tasche, Ei, Rose, Lamm, Innsbruck, Nase, Gans

Blume = Biene, Lamm, Uhu, Maus, Ei

Sternenhimmel = Sand, Tasche, Ei, Rose, Nase, Ei, Nase, Hund, Innsbruck, Maus, Maus, Ei, Lamm

INFORMATION:

Das Kurzzeitgedächtnis kann man sich wie einen stillen Helden vorstellen. Solange es gut funktioniert, bemerken wir es nicht, da es viel Hintergrundarbeit leistet, die wir im Alltag ständig brauchen.

Als Kurzzeitgedächtnis wird die Fähigkeit bezeichnet, eine begrenzte Menge von Informationen für einen kurzen Zeitraum (zirka 30 Sekunden) abzuspeichern. 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!