



© unsplash.com



**HEITERES  
GEDÄCHTNISTRAINING.**

**Teil 3**

Demenzvorsorge-Initiative von  
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

# LÖSUNG

<b>Urlaubsziel 25</b>	<b>&gt;</b>	<b>Erinnerung 4</b>
<b>Spaß 18</b>	<b>&lt;</b>	<b>Theater 71</b>
<b>Freude 55</b>	<b>&gt;</b>	<b>Gemütlichkeit 42</b>
<b>Wasser 67</b>	<b>&gt;</b>	<b>Denksport 61</b>
<b>Menschen 9</b>	<b>&lt;</b>	<b>Theater 71</b>
<b>Sonnenschein 34</b>	<b>&lt;</b>	<b>Wasser 67</b>
<b>Gemütlichkeit 42</b>	<b>&gt;</b>	<b>Spaß 18</b>
<b>Denksport 61</b>	<b>&gt;</b>	<b>Freude 55</b>
<b>Erinnerung 4</b>	<b>&lt;</b>	<b>Urlaubsziel 25</b>
<b>Theater 71</b>	<b>&gt;</b>	<b>Menschen 9</b>

## 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!