

# INHALT

Vorwort.....	1
Theorie.....	3
Fitness für das Gehirn.....	3
... warum es so wichtig ist, das Gedächtnis im Alter fit zu halten.....	4
... wie es in Ihrem Kopf aussieht.....	10
Der Aufbau unseres Gehirns.....	11
Die Funktionsweise des Gedächtnisses.....	13
... was im Gehirn passiert, wenn die Zellen grau werden.....	17
Sonderteil: Alltagstaugliche Entspannungsübungen .....	20
Es beginnt beim Erwachen.....	20
Die Atmung, Ihr wichtigstes Mittel.....	20
Ihr Alltag bietet Ihnen eine Fülle an Achtsamkeitsübungen.....	21
Achtsam zu Bett gehen.....	21
Unmittelbare Auswirkungen von Gedächtnistraining auf Ihr Gehirn.....	23
Praxis .....	26
Ein gutes Gedächtnis hat nichts mit dem Alter zu tun.....	26
Übungen für Ihren Alltag.....	27
1) Cybertraining.....	27
2) Telefonnummern-Challenge .....	28
3) PIN-Rallye.....	28
4) Festgefahrene Habits.....	28
5) Bewusst einkaufen.....	29
6) Nie mehr Namen vergessen.....	29
7) Reimsätze.....	29
8) Blind navigieren.....	30
9) Rückwärts ist besser als vorwärts .....	30
10) Ordnung ist das halbe Leben.....	31

11) Nur den Zweiten bitte .....	31
12) Ruhe für das Gehirn.....	32
13) Fit for Knowledge.....	32
14) Essen, was fit macht.....	33
15) Lernen mit Mentor.....	33
16) Kreuzworträtsel.....	33
17) Neue Töne.....	34
18) Figuren zählen.....	35
19) Zungenbrecher.....	35
20) Lesen.....	35
21) Azubi.....	36
22) Werbetexter.....	36
23) Kräuter für die Denkleistung.....	37
24) Sortiert ist besser als durcheinander.....	41
25) Aus Wörtern Sätze bilden.....	41
26) Wortarten bestimmen.....	42
27) Schlagzeilen.....	42
28) Initialen raten.....	43
29) Mit der Tastatur schreiben.....	44
30) Mama und ihre Kinder .....	44
31) Ein Wort oder viele Wörter?.....	45
32) Rechteckige Augen?.....	45
33) Brainwalking.....	46
34) A1 + Z26 - Z26 + A1.....	47
35) Ich packe meinen Koffer.....	47
36) Die gute Drei.....	48
37) Von hinten aufgezäumt.....	49
38) Rechenkönig.....	50

40) Über Kopf.....	51
41) Rechenstunde.....	52
42) Spieglein, Spieglein an der Wand .....	53
43) Buchstabenkombinationen.....	53
44) Im Fokus.....	53
45) Ringelreihe.....	54
46) Gegenteile ziehen sich an.....	54
47) Die Rede wendet sich.....	55
49) Ein bisschen Sport muss sein.....	56
50) Der PIN-Trick .....	57
51) Brainfood.....	58
52) Vier gewinnt.....	62
53) Zahlen finden.....	63
54) Ich sehe was, was du nicht siehst.....	64
55) Erinnerungen.....	65
56) Den Weg finden.....	65
57) Geschichten erfinden.....	66
58) Kartenspiele.....	67
59) Das gute alte Memory.....	67
60) Herausforderung im Alltag.....	68
61) Lernkärtchen.....	69
62) Stadt-Land-Fluss .....	70
63) Tüfteln und Basteln.....	71
64) Kein Sport ist Mord für Ihr Gehirn.....	73
65) Gemeinsamkeiten finden.....	74
66) Die Umgebung wechseln.....	74
67) Assoziieren mit Bewegung .....	76
68) Kein Stumpfgehirn.....	77

69) Begriffe assoziieren.....	78
70) Brettspiele .....	79
71) Gleiches Wort – unterschiedliche Bedeutung .....	80
72) Wortketten.....	81
73) Hoch hinaus .....	82
74) Farbenfroh.....	83
75) Ägyptische Archäologie.....	84
76) Name und Eigenschaften.....	85
77) Zählen.....	86
78) Oldies.....	87
79) Sudoku.....	88
80) Kritzeln.....	89
Ein kleiner Tipp zum Schluss.....	91
Mit Zettel und Stift aktiv werden.....	92
Gitterprobleme lösen.....	92
Buchstabensalat (nicht essbar!).....	103
Ungefährliche Schlangen.....	113
So ein Durcheinander!.....	119
Sudoku.....	126
Pyramidenrechnen.....	152
Labyrinth.....	166
Was tanzt aus der Reihe? .....	171
Logikrätsel.....	172
Lösungsteil.....	176
Gitterprobleme lösen.....	176
Buchstabensalat (nicht essbar!).....	181
Ungefährliche Schlangen.....	182
So ein Durcheinander!.....	184

Sudoku.....	186
Pyramidenrechnen.....	203
Labyrinthe.....	215
Was tanzt aus der Reihe? .....	220
Logikrätsel.....	220
Quellenverzeichnis .....	222