

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung – Grundprinzipien eines Ganzheitlichen Gedächtnistrainings	1
Helga Schloffer, Daniela Wolf und Ellen Prang	
1.1 Ein Begriff – viele Definitionen	1
1.2 Ganzheitliches Training ist nicht nur kognitives Training	1
1.2.1 Ganzheitliches Setting	2
1.2.2 Der Teilnehmer im Mittelpunkt	2
1.2.3 Der Trainer	4
1.2.4 Anforderungen des Trainings	4
1.2.5 Die Gruppe	5
1.2.6 Optimale Übungsbedingungen	5
1.2.7 Wirksamkeit von Gedächtnistraining	6
1.3 Prävention	7
1.3.1 Lebenslang geistig fit	7
1.3.2 Prophylaxe	7
1.3.3 Lernen von den alternden Japanern	10
1.3.4 Zusammenfassung und Ausblick	11
Literatur	11

Teil I Gehirn und Gedächtnis

2 Gehirn	15
Annemarie Frick-Salzmann	
2.1 Plastizität	15
2.2 Entwicklung des Gehirns	16
2.3 Korticale Repräsentation	16
2.4 Gehirnstrukturen	17
2.4.1 Die Großhirnrinde (Neokortex)	18
2.4.2 Subkortikale Strukturen	18
2.4.3 Kleinhirn	19

2.5	Neuron	20
2.5.1	Die Synapse	20
2.5.2	Synaptische Plastizität	20
2.6	Lateralisation	22
	Literatur	22
3	Gedächtnisbildung und -umbildung	25
	Martina Piefke und Hans J. Markowitsch	
3.1	Einleitung	26
3.1.1	Enkodierung und Konsolidierung episodischer Informationen	26
3.1.2	Speicherung	27
3.1.3	Abruf	27
3.1.4	Störungen episodischer Gedächtnisfunktionen	28
3.2	Besonderheiten des episodisch-autobiographischen Gedächtnisses	29
3.2.1	Entwicklung der neuronalen Grundlagen episodischer Gedächtnisfunktionen	29
3.2.2	Verhaltensaspekte	30
3.3	Neuronale Grundlagen der Rekonstruktion persönlicher Erlebnisse – neuronale Plastizität	31
	Literatur	33
4	Gedächtnis	35
	Annemarie Frick-Salzmann	
4.1	Wie funktioniert unser Gedächtnis?	35
4.1.1	Aufnahme	35
4.1.2	Speicherung	37
4.1.3	Abruf	37
4.2	Wie entsteht Gedächtnis?	38
4.3	Gedächtnissysteme	39
4.4	Beschreibung der Gedächtnissysteme	40
4.4.1	Zeitliche Unterteilung des Gedächtnisses	40
4.4.2	Inhaltliche Unterteilung des Langzeitgedächtnisses	43
4.5	Prospektives Gedächtnis	48
	Literatur	50
5	Erinnern und Vergessen	51
	Annemarie Frick-Salzmann	
5.1	Falsche Erinnerungen	51
5.1.1	Erinnerungen können aus verschiedenen Gründen verfälscht sein: Sie werden falsch eingeordnet, manipuliert oder verzerrt (Schacter 2007)	52
5.2	Persistenz	53

5.3	Geistesabwesenheit und Gedächtnispannen	53
5.3.1	Handeln ohne zu Denken. Was wollte ich eigentlich?	53
5.4	Vergessen, eine Fehlkonstruktion unseres Gedächtnisses oder Lebenshilfe?	54
5.4.1	Selektive, effiziente Kodierung	54
5.4.2	Quälende Erinnerungen	55
5.4.3	Verblässende Erinnerungen	55
5.4.4	Blockierung	55
5.4.5	Geistesabwesenheit	55
5.5	Vergessen im Alter?	55
5.5.1	Kristalline Intelligenz (pragmatische Intelligenz)	56
5.5.2	Fluide Intelligenz (Mechanik der Intelligenz)	56
5.6	Gedächtnistraining im Alter?	56
5.7	Frühkindliche Amnesie	56
	Literatur	57
6	Klinik der Demenzen	59
	Elisabeth Stögmann, Eva Hilger und Walter Pirker	
6.1	Einleitung	59
6.1.1	Kriterien des Demenzsyndroms nach ICD-10	59
6.1.2	Wichtigste Demenzformen	60
6.2	Epidemiologie	61
6.3	Diagnostik	61
6.3.1	Diagnostik von Demenzen	64
6.4	Alzheimer-Demenz	64
6.4.1	Definition	64
6.4.2	Pathogenese	64
6.4.3	Genetik	66
6.4.4	Risikofaktoren	67
6.4.5	Klinik und diagnostische Kriterien	68
6.4.6	Biomarker-basierte Diagnostik	74
6.4.7	Pharmakotherapie	74
6.5	Vaskuläre Demenz	75
6.6	Frontotemporale Demenz (FTD)	79
6.7	Demenzen mit Lewy-Körperchen-Pathologie	83
6.7.1	Demenz mit Lewy-Körperchen (DLB)	83
6.7.2	Parkinson-Demenz (PDD)	86
6.8	Demenzen bei anderen neurodegenerativen Erkrankungen	87
6.9	Huntington-Krankheit	87
6.10	Prionenerkrankungen	88
6.11	Symptomatische Demenzen	88
6.11.1	Alkoholassoziierte Demenzen (> Kap. 19)	89
6.11.2	Normaldruckhydrozephalus	90
	Literatur	90

Teil II Bedingungen eines optimalen Gedächtnistrainings

7 Planung, Durchführung und Evaluation	95
Ellen Prang	
7.1 Didaktik und Methodik	95
7.1.1 Didaktische Modelle	95
7.1.2 Didaktische Prinzipien	97
7.2 Planung eines Gedächtnistrainings	98
7.2.1 Planungsmodell	99
7.3 Evaluation	114
Literatur	116
8 Entspannung und Gedächtnis	117
Helga Schloffer	
8.1 Stress – was ist das eigentlich?	117
8.2 Stress und kognitive Leistung	118
8.3 Kontrolle möglicher Stressfaktoren im Gedächtnistraining	119
8.3.1 Äußere Bedingungen optimieren	119
8.3.2 Zwangloses Lernen und Denken	119
8.3.3 Soziale Faktoren	119
8.3.4 Individuelle Bewertung	120
8.3.5 Stresssignale sollten frühzeitig erkannt werden	120
8.3.6 Regeneration	120
Literatur	121
9 Bewegung und Gedächtnis	123
Ellen Prang	
9.1 Einführung	123
9.2 Tierexperimentelle Studien	123
9.3 Kinder und Jugendliche	124
9.4 Erwachsene	125
9.5 Praktische Umsetzung von Bewegungseinheiten im Gedächtnistraining	125
9.5.1 Kinder und Jugendliche	125
9.5.2 Erwachsene	126
9.6 Positive Effekte für das Gehirn durch Bewegung und Sport	126
Literatur	127
10 Musik und Gedächtnis	129
Katarzyna Grebosz-Haring, Günther Bernatzky und Michaela Presch	
10.1 Einleitung	129
10.2 Wie wirkt Musik auf unser Hirn?	131
10.3 Krankheiten und Gedächtnisstörungen	132

10.4	Kann Mozart das Gehirn verbessern?	135
10.5	Allgemeine Hinweise zum „richtigen Hören“	136
10.6	Zusammenfassung	138
	Literatur.	139
11	Humor und Gedächtnis	143
	Helga Schloffer	
11.1	Ist Lachen wirklich gesund?	143
11.1.1	Was ist Humor?	143
11.1.2	Physiologische Veränderungen	144
11.1.3	Keine Kognition ohne Emotion	144
11.2	Lachen im Ganzheitlichen Gedächtnistraining	145
	Literatur.	146
12	Gedächtnis und Ernährung	147
	Erika Schaerffenberg	
12.1	Einleitung „Hunger im Gehirn“	147
12.2	Kohlenhydrate-Energielieferanten	148
12.2.1	„Schlechte“ Kohlenhydrate (raffinierte)	148
12.2.2	„Gute“ Kohlenhydrate (naturbelassen)	148
12.2.3	Glykämischer Index	149
12.2.4	Insulinresistenz: Zucker macht dement	149
12.3	Lipide-Fette (Triglyceride)	150
12.3.1	Fette bestimmen die Gesundheit	150
12.3.2	Fleisch-Urnahrung des Gehirns	151
12.3.3	Ohne Fischöle – keine normale Hirnleistung	151
12.4	Ohne Proteine – kein Überleben	152
12.4.1	Ohne Neurotransmitter –keine Signaltransduktion	152
12.5	Ohne Cholesterin – keine Synapsenbildung	152
12.6	Rettung für das Gehirn – Anti-Oxidantien	153
	Literatur.	154

Teil III Gedächtnistraining in jedem Alter

13	Gedächtnistraining in der Erwachsenenbildung	159
	Helga Schloffer	
13.1	Was ist Erwachsenenbildung?	159
13.2	Gliederung der Erwachsenenbildung (Kokavec und Holling 2019)	159
13.3	Rolle des Gedächtnistrainings in der Erwachsenenbildung.	160
	Literatur.	161

14 Gedächtnistraining für Senioren	163
Helga Schloffer	
14.1 Altern als Entwicklungsprozess.	163
14.1.1 Definition der Zielgruppe	163
14.1.2 Altern und Wohlbefinden sind kein Widerspruch	163
14.1.3 Wo wird Gedächtnistraining für Senioren angeboten?	164
14.2 Entwicklung der kognitiven Ressourcen mit steigendem Lebensalter.	164
14.2.1 Veränderungen der Wahrnehmung.	165
14.2.2 Veränderungen der Psychomotorik	165
14.2.3 Gedächtnisveränderungen	166
14.3 Ziele eines Gedächtnistrainings mit Senioren	167
14.4 Stundenaufbau – Gedächtnistraining mit Senioren	167
14.5 Tipps für Trainer	168
14.6 Besonderheiten im Setting Seniorenheim	169
14.6.1 Bewältigung neuer Entwicklungsaufgaben	169
14.6.2 Förderung der Orientierung	170
14.6.3 Gruppentraining und Dialogtraining	170
Literatur.	171
15 Biografiearbeit	173
Daniela Wolf	
15.1 Einleitung.	173
15.2 Psychologischer Hintergrund.	173
15.2.1 Voraussetzungen und Ziele des biografischen Arbeitens	173
15.2.2 Funktionen des Erinnerns im höheren Lebensalter ...	174
15.2.3 Professionelle Grundhaltungen des biografischen Arbeitens	175
15.3 Biografiearbeit im Gedächtnistraining.	176
15.3.1 Themenorientierte Biografiearbeit.	176
15.3.2 Biografische Materialien	177
15.3.3 Biografische Kommunikation	178
15.4 Zusammenfassung	178
Literatur.	178
16 Nützt kognitives Training bei Kindern und Jugendlichen?	181
Regula Everts	
16.1 Arbeitsgedächtnistraining („üben-üben-üben“).	181
16.2 Gedächtnisstrategietraining (Mnemotechniken)	182
16.3 Nebenwirkung von Gedächtnistrainings	183
16.4 Durchführung von Gedächtnistrainings im Kindesalter	183
Literatur.	184

17 Gedächtnistraining für Männer	185
Ellen Prang	
17.1 Einführung	185
17.2 Mögliche Ursachen für die zahlenmäßig geringere Teilnahme der Männer am Gedächtnistraining	186
17.2.1 Statistik	186
17.2.2 Verdrängung von kognitiven Defiziten	186
17.2.3 Zeitproblem	186
17.2.4 Kommunikation über eigene Befindlichkeiten	186
17.2.5 Männliches Rollenverständnis	187
17.2.6 Negative Erfahrungen	187
17.2.7 Cocooning	187
17.2.8 Desinteresse	187
17.3 Erklärungsansätze zur Entwicklung der männlichen Geschlechterrolle	188
17.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede des Gehirns	189
17.5 Planung und Durchführung von Gedächtnistrainings für Männer	190
17.6 Motivation	191
Literatur	192

Teil IV Zielgruppen mit besonderen Bedürfnissen

18 Gedächtnistraining bei Demenz	197
Helga Schloffer und Daniela Wolf	
18.1 Einleitung	197
18.2 Wirksamkeit von Gedächtnistraining	197
18.3 Ziele eines Gedächtnistrainings bei Demenz	198
18.3.1 Förderung vorhandener Fähigkeiten	199
18.3.2 Förderung der Identität/Aufarbeitung von Lebensereignissen	199
18.3.3 Befriedigung von sozialen Bedürfnissen	200
18.3.4 Förderung der Kommunikation	200
18.3.5 Förderung der zeitlichen und örtlichen Orientierung	200
18.4 Aufbau einer Einheit	201
18.5 Adaptiertes Übungsmaterial	203
18.6 Stadien-gemäße Vermittlung	205
18.7 Zusammenfassende Tipps für den Trainer	206
18.8 Zusätzliche Bemerkungen zu den einzelnen Demenzformen	207
Literatur	207

19 Gedächtnistraining bei Alkoholabhängigkeit	209
Anne Koopmann	
19.1 Klassifikation alkoholbezogener Störungen	209
19.2 Epidemiologie	209
19.3 Diagnostisches Vorgehen	209
19.4 Therapeutisches Vorgehen	210
19.5 Gedächtnistraining bei Alkoholabhängigkeit	210
Literatur	211
20 Gedächtnistraining bei Hirnverletzungen	213
Peter O. Bucher und Marianne Mani	
20.1 Neuropsychologische Grundlage	213
20.1.1 Das verletzliche Gehirn	213
20.1.2 Folgen von Hirnverletzungen	213
20.1.3 Neurologische Funktionsstörungen	214
20.1.4 Aufmerksamkeitsstörungen	215
20.1.5 Wahrnehmungsstörungen	215
20.1.6 Handlungsstörungen	216
20.1.7 Sprachstörungen	216
20.1.8 Exekutive Dysfunktionen (einschließlich kognitive Regulationsstörungen)	217
20.1.9 Gedächtnisstörungen	217
20.1.10 Gedächtnisstörungen infolge anderer neuropsychologischer Funktionsstörungen	218
20.2 Gedächtnistraining mit hirnverletzten Menschen	219
20.2.1 Mit einer Hirnverletzung leben	219
20.2.2 Hirnverletzte Menschen in Gedächtnistrainingkursen wahrnehmen	219
20.2.3 Hirnverletzte Menschen im Gedächtnistrainingkurs integrieren und fördern	220
Literatur	222
21 Gedächtnistraining mit älteren depressiven Menschen	223
Jutta Stahl	
21.1 Depressionen im Alter	223
21.2 Das Wesen der Depression	224
21.3 Die Behandlung von Depressionen	224
21.4 Aufbau von Aktivitäten	225
21.5 Möglichkeiten und Grenzen des Gedächtnistrainings mit Depressiven	225
21.5.1 Hohe Akzeptanz	225
21.5.2 Training kognitiver Leistungen	226
21.5.3 Schweregrad der Erkrankung	226
21.6 Besonderheiten der Kommunikation mit depressiven Menschen	227
Literatur	228

22	Gedächtnistraining mit schizophren erkrankten Menschen	229
	Olena Listunova und Daniela Roesch-Ely	
22.1	Krankheitsbild Schizophrenie	229
22.2	Gedächtnistraining (GT)	230
	Literatur	231
23	Förderung von geistig behinderten erwachsenen Menschen	233
	Annemarie Frick-Salzmann	
23.1	„Geistige Behinderung“	233
23.1.1	Ursachen	233
23.1.2	Diagnosen	233
23.2	Denktraining zur Förderung von geistig behinderten Menschen	234
23.2.1	Einführung ins Konzept Denktraining („Denkatelier“)	234
23.2.2	Wahrnehmung über die Sinne	235
23.2.3	Induktive Denkaufgaben	235
23.2.4	Räumlich-visuelle Vorstellung	236
23.2.5	Wortfindung	237
23.2.6	Merken	237
23.2.7	Anmerkung zu den Beispielen	237
	Literatur	238
24	Sehbehinderte in Gedächtnistrainingskursen	239
	Annemarie Frick-Salzmann	
24.1	Häufigste Augenkrankheiten	239
24.1.1	Grauer Star	239
24.1.2	Makuladegeneration	240
24.1.3	Grüner Star	240
24.2	Hilfe – Licht, Kontrast, Vergrößerung	240
24.2.1	Die adäquate Schrittgröße	241
24.2.2	Licht und Kontrast	241
24.3	Erblandete Menschen in Kursen integrieren	242
24.4	Hilfestellungen im Alltag	242
25	Gedächtnistraining bei hörbehinderten Menschen	245
	Edith Egloff	
25.1	Einleitung	245
25.2	Wir hören nicht nur mit dem Ohr, sondern auch mit dem Hirn	245
25.3	Hörbehinderung – Jung und Alt sind davon betroffen	246
25.4	Hörbehinderung – Hören auf Raten	246
25.5	Hörbehinderung – Gefahr der Vereinsamung und Isolation	246
25.6	Gedächtnistraining ist für hörbehinderte Menschen wichtig	247
25.6.1	Strategien	247
25.6.2	Das Bedürfnis	247

25.6.3	Hörbehinderung – Technik bringt Hilfe.	248
25.6.4	Hinweise für Hörbehinderte Menschen im Unterricht – darauf ist zu achten	249
	Literatur.	249
26	Gedächtnistraining aus dem Blickwinkel der Logopädie	251
	Eva Brigitte Mayer	
26.1	Einleitung.	251
26.2	Elemente der Sprache	251
26.3	Phonologisches Arbeitsgedächtnis (Baddeley 1986).....	252
26.4	Semantisches System.	252
26.4.1	Lexem-Ebene.	252
26.4.2	Lemma-Ebene	253
	Literatur.	254
 Teil V Ausblick		
27	Ausblick	257
	Ellen Prang	
27.1	Prävention	257
27.2	Gedächtnistraining ist lebenslanges Lernen	257
27.3	Gedächtnistraining für dementiell Erkrankte.	259
27.4	Digitalisierung	260
	Literatur.	260
 Glossar		261
 Stichwortverzeichnis.		285