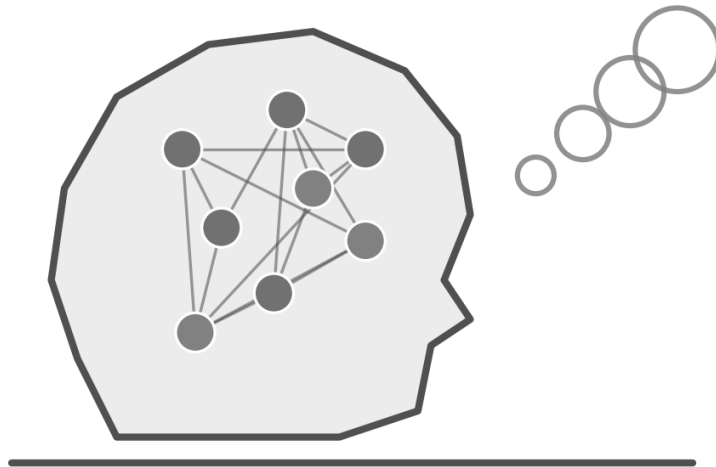




Fit im Kopf ab 60

Das große Gedächtnistraining für Senioren



500 abwechslungsreiche Übungen in großer Schrift
für Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Fitness

mit Lösungen und ohne Leistungsdruck

Ein Übungsbuch, das dich ernst nimmt: klare Aufgaben, ehrliche Erklärungen, keine
leeren Versprechen.

Inhalt

Vorwort	3
So arbeitest du mit diesem Buch	5
Kapitel 1 · Konzentration	7
Kapitel 2 · Merkfähigkeit	27
Kapitel 3 · Sprache und Wortfindung	55
Kapitel 4 · Zahlen und Logik	71
Kapitel 5 · Räumliches Denken	91
Kapitel 6 · Wahrnehmung	113
Kapitel 7 · Alltagsgedächtnis	137
Kapitel 8 · Geistige Beweglichkeit	159
Kapitel 9 · Körper und Kopf	175
Kapitel 10 · Wissen und Erinnerung	187
Lösungen	199
Dein Übungsplan	221
Platz für eigene Notizen	223
Nachwort	225

Vorwort

Du hast dieses Buch in der Hand, weil dir dein Kopf wichtig ist. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass dir öfter ein Name nicht einfällt. Vielleicht willst du einfach etwas tun, solange alles gut läuft. Beide Gründe sind gut.

Ich will gleich am Anfang ehrlich zu dir sein, denn davon hast du mehr als von schönen Versprechen. Rätsel lösen macht dich nicht klüger, als du bist. Es schützt dich auch nicht sicher vor einer Demenz. Wer dir das verspricht, verkauft dir etwas. Was Training tatsächlich bringt, ist gut untersucht und weniger spektakulär, aber wertvoll: Du wirst besser in dem, was du übst. Du bleibst aufmerksamer bei der Sache. Du merkst dir Dinge, weil du lernst, sie auf eine merkbare Weise abzulegen. Und du gewöhnst dir an, deinen Kopf regelmäßig zu fordern, statt ihn im Leerlauf laufen zu lassen.

Der zweite ehrliche Punkt: Das Wichtigste für dein Gehirn steht nicht in einem Rätselheft. Es steht in deinem Kalender und in deinem Alltag. Bewegung, Schlaf, Blutdruck, gute Ohren, Menschen um dich herum. Wer täglich eine halbe Stunde geht, sich mit Freunden trifft und sein Hörgerät wirklich trägt, tut für seinen Kopf mehr als jemand, der stumpf hundert Kreuzworträtsel abarbeitet. Deshalb findest du in diesem Buch nicht nur Aufgaben, sondern auch ein Kapitel über Körper, Schlaf und Essen.

Was dich erwartet

500 Übungen, verteilt auf zehn Kapitel. Große Schrift, viel Platz zum Schreiben, klare Aufgabenstellungen. Vorne im Kapitel steht immer ein kurzer Text, der erklärt, worum es geht und warum das für deinen Alltag zählt. Danach kommen die Aufgaben. Am Ende jedes Kapitels findest du praktische Tipps, die du sofort umsetzen kannst. Ganz hinten stehen die Lösungen.

Die Aufgaben sind unterschiedlich schwer. Manche wirst du im Kopf lösen, bevor du zu Ende gelesen hast. An anderen wirst du hängen bleiben. Das ist so gewollt. Ein Training, bei dem alles sofort klappt, ist kein Training.

Kein Leistungsdruck

Es gibt hier keine Punkte, keine Bewertung, keine Altersnorm, mit der du dich vergleichen musst. Du darfst blättern, überspringen, schummeln und Aufgaben liegen lassen. Wenn dir eine Übung keinen Spaß macht, mach die nächste. Wenn dir eine besonders gefällt, mach sie mehrmals. Dein Buch, deine Regeln.

Wenn du dich nach einer Übung geärgert hast, war die Übung zu schwer oder der Tag zu voll. Nicht du bist das Problem.

Wann du mit jemandem sprechen solltest

Ein Buch ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Es gibt Zeichen, bei denen du nicht abwarten, sondern in die Hausarztpraxis gehen solltest: wenn du vertraute Wege nicht mehr findest, wenn dir mitten im Gespräch häufig einfache Wörter fehlen, wenn Angehörige dich auf Veränderungen ansprechen, wenn du Termine oder ganze Gespräche vergisst statt einzelner Namen, wenn Geldgeschäfte plötzlich schwerfallen. Vieles davon hat harmlose Ursachen: Schlafmangel, Medikamente, Schilddrüse, Vitamin-B12-Mangel, eine Depression, schlechtes Hören. Vieles davon lässt sich behandeln. Aber nur, wenn jemand nachschaut.

So, genug Vorrede. Nimm dir einen Stift, setz dich an einen Platz mit gutem Licht, und fang an, wo du willst.

So arbeitest du mit diesem Buch

Du brauchst einen Stift, gutes Licht und ein paar ruhige Minuten. Mehr nicht. Wenn du eine Lesebrille hast, setz sie auf, auch wenn die Schrift groß ist. Angestrengte Augen machen müde, und Müdigkeit sieht im Kopf schnell aus wie Vergesslichkeit.

****Zeit.**** Fünfzehn bis zwanzig Minuten am Stück reichen völlig. Lieber jeden zweiten Tag eine kurze Runde als einmal im Monat zwei Stunden. Regelmäßigkeit schlägt Menge, immer.

****Reihenfolge.**** Die Kapitel bauen nicht aufeinander auf. Du kannst vorne anfangen oder mittendrin. Wenn du magst, mische: heute eine Konzentrationsübung, morgen ein Zahlenrätsel, übermorgen etwas mit Wörtern. Abwechslung hält wach.

****Lösungen.**** Sie stehen ganz hinten im eigenen Kapitel „Lösungen“; die Seitenzahl dazu findest du im Inhaltsverzeichnis. Schau erst nach, wenn du wirklich fertig bist oder wirklich nicht weiterkommst. Der Moment kurz vor dem Aufgeben ist der Moment, in dem am meisten passiert. Bei offenen Aufgaben steht dort keine einzige richtige Antwort, sondern ein Beispiel. Deine Lösung kann besser sein als meine.

****Merk-Übungen.**** Bei allem, wo du dir etwas merken sollst, gilt: Lies die Liste laut, deck sie ab, warte die angegebene Zeit, schreib dann auf, was du noch weißt. Ohne Abdecken ist die Übung wertlos. Ein Blatt Papier oder ein Briefumschlag genügt.

****Schwierigkeit.**** Neben schwierigeren Aufgaben findest du das Zeichen ▲. Das heißt nicht, dass du sie können musst. Es heißt nur: Nimm dir mehr Zeit.

****Notieren.**** Hinten findest du eine Tabelle, in der du abhaken kannst, an welchen Tagen du geübt hast. Nicht um dich zu kontrollieren. Sondern weil ein Blick auf zwanzig Kreuze an einem schlechten Tag guttut.

Eine Übung, die du machst, ist besser als drei, die du dir vornimmst.





KAPITEL 1

Konzentration

Aufmerksamkeit ist die Tür zu allem anderen



Übung 1 bis 55

Bevor du dich an dein Gedächtnis erinnerst, musst du etwas hineingelegt haben. Genau da geht das meiste verloren. Nicht beim Erinnern, sondern beim Aufnehmen.

Ein Beispiel, das du kennst. Jemand stellt dir seine Frau vor, du gibst ihr die Hand, du sagst freundlich hallo, und drei Sekunden später ist der Name weg. Dein Gedächtnis ist nicht kaputt. Der Name war nie drin. Während er gesagt wurde, hast du überlegt, ob du dieser Frau schon einmal begegnet bist und wie du gerade aussiehst. Aufmerksamkeit ist ein schmaler Durchgang. Was nicht durchpasst, kommt auch nicht an.

Warum das mit den Jahren schwerer wird

Zwei Dinge verändern sich mit dem Alter, und beide betreffen die Aufmerksamkeit mehr als das Gedächtnis selbst.

Erstens filterst du Störendes nicht mehr so gut weg. Im Restaurant hörst du deinen Tischnachbarn und gleichzeitig die Küche, die Musik und das Gespräch am Nebentisch. Früher hat dein Gehirn den Lärm leiser gedreht. Heute kommt mehr durch. Das kostet Kraft, die dann beim Zuhören fehlt.

Zweitens brauchst du länger, um zwischen zwei Dingen hin und her zu springen. Telefonieren und dabei den Herd im Blick behalten, das klappt, aber es strengt an. Wer sich dann verzettelt, hält sich für vergesslich. Dabei war er nur überfordert vom Umschalten.

Wer sich beklagt, er habe ein schlechtes Gedächtnis, meint sehr oft: Ich war mit den Gedanken woanders.

Was wirklich hilft

Die gute Nachricht ist unspektakulär: Aufmerksamkeit lässt sich beeinflussen. Nicht durch Anstrengung, sondern durch Bedingungen. Schalte das Radio aus, wenn du etwas liest, das du behalten willst. Mach eine Sache zu Ende, bevor du die nächste anfängst. Frag nach, wenn du jemanden nicht verstanden hast, statt zu raten. Das klingt banal. Es ist trotzdem der größte Hebel, den du hast.

Dazu kommt das Training. Die Übungen in diesem Kapitel verlangen von dir, dass du eine bestimmte Sache im Blick behältst, während

anderes dich ablenken will. Du suchst einen Buchstaben in einem Feld voller ähnlicher Buchstaben. Du zählst Zeichen, die einander gleichen. Du vergleichst Zahlenreihen, die sich nur an einer Stelle unterscheiden.

Das wirkt kleinlich, und genau das ist der Punkt. Solche Aufgaben zwingen dich, bei einer Sache zu bleiben, auch wenn es langweilig wird. Diese Fähigkeit, dranzubleiben, ist im Alltag mehr wert als jeder Gedächtnistrick.

Was du dir nicht vormachen solltest

Wenn du hier besser wirst, wirst du besser im Buchstabensuchen. Ob du danach im Restaurant leichter zuhörst, ist damit nicht gesagt. Die Forschung ist an diesem Punkt zurückhaltend: Der Übertrag von der Übung in den Alltag ist kleiner, als man hofft. Was aber sicher passiert: Du merkst beim Üben, wie schnell du abschweifst. Dieses Bemerken ist der eigentliche Gewinn. Denn abschweifen kannst du nur unterbrechen, wenn du es merkst.

Übungen 1 bis 55

- 1** Wie oft steht der Buchstabe **K** in diesem Feld? Geh Zeile für Zeile vor und fahr mit dem Finger mit.

R	D	W	W	R	Z	E	F	G	U	R	E
C	E	L	M	O	C	B	U	U	N	R	B
G	K	M	C	K	E	K	R	G	P	D	T
M	H	D	K	Z	F	A	A	Z	O	W	R
Z	V	B	M	H	K	S	G	U	V	U	M
M	A	E	L	N	N	O	O	Z	B	H	T
C	G	E	D	E	M	D	N	A	R	G	N

- 2** Such alle **O** und kreise sie ein. Wie viele sind es am Ende?

V	S	E	D	D	B	R	W	V	W	W	C
K	O	E	B	D	L	T	B	D	L	L	H
F	O	Z	U	O	E	Z	M	B	H	L	O
H	S	H	G	P	E	W	F	S	R	S	G
K	A	G	M	B	H	L	T	K	B	O	E
K	V	Z	W	N	R	W	K	B	R	L	C
F	A	N	S	B	O	B	N	B	H	A	O

3

Zähl die **S** in diesem Feld. Deck dabei ab, was du schon geprüft hast.

S	O	D	F	P	R	K	N	G	W	L	O
E	F	T	S	L	H	P	T	B	B	T	D
A	S	L	R	Z	N	W	L	E	N	S	H
E	R	C	O	D	W	S	D	U	B	R	K
N	O	F	C	U	H	U	T	P	P	F	B
N	V	D	A	F	K	F	T	E	U	L	T
V	V	H	U	V	C	G	E	B	U	G	S

4

Wie häufig kommt **A** vor? Arbeite von oben nach unten und lass dir Zeit.

W	E	S	S	L	F	E	F	F	S	P	S
B	F	N	C	V	K	F	A	A	M	B	E
K	H	Z	F	P	H	Z	G	M	E	V	M
N	O	M	H	V	L	L	L	T	P	F	E
A	O	D	T	P	F	K	G	R	S	V	G
E	D	C	P	O	A	L	F	W	E	T	W
O	B	W	N	W	C	F	G	U	L	A	F

5

Markiere jeden Buchstaben **E**. Notier anschließend die Anzahl.

C	D	T	A	P	E	U	Z	R	F	K	T
V	U	R	D	F	D	R	F	G	H	B	T
Z	W	A	E	L	G	M	H	S	C	D	B
Z	G	W	Z	H	S	U	R	D	N	C	H
M	L	F	B	W	R	F	K	W	C	A	B
D	C	C	E	Z	W	O	L	Z	B	Z	B
E	Z	U	D	S	P	Z	K	D	S	M	E

6

Der gesuchte Buchstabe ist **N**. Geh das Feld einmal ruhig durch und zähl mit.

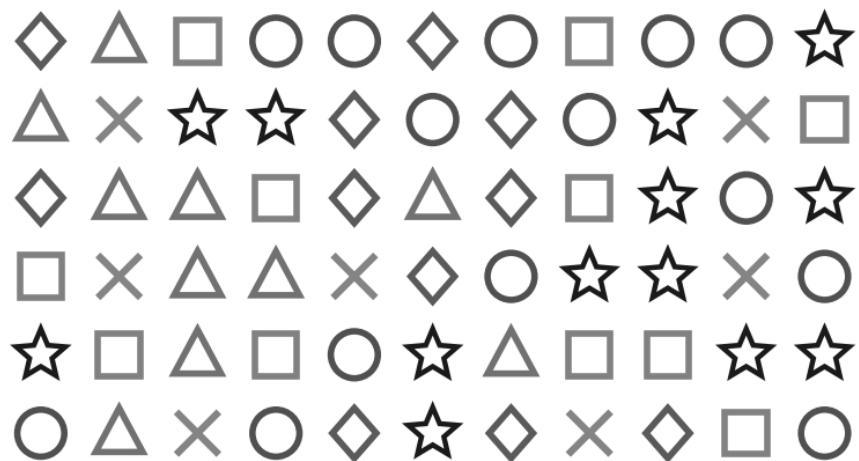
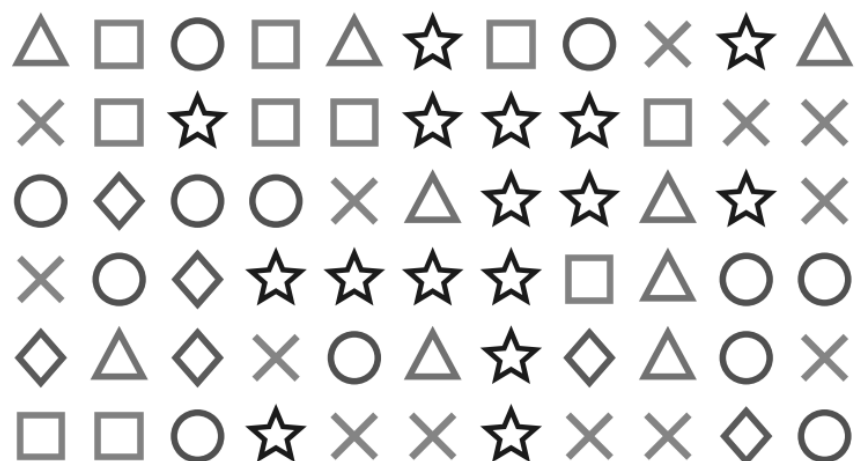
C	H	A	N	K	K	S	C	H	S	R	Z
P	E	G	K	U	V	P	Z	U	Z	W	Z
M	F	P	S	D	H	N	O	T	R	D	A
K	P	S	M	N	W	V	S	F	M	E	V
D	L	E	W	U	U	Z	U	U	P	S	K
L	T	D	U	B	S	B	H	N	M	W	H
R	K	K	M	R	N	U	R	B	T	N	U

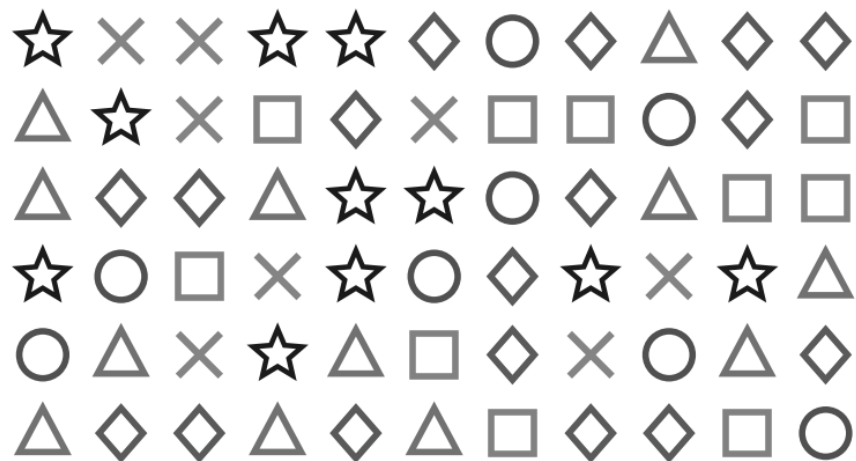
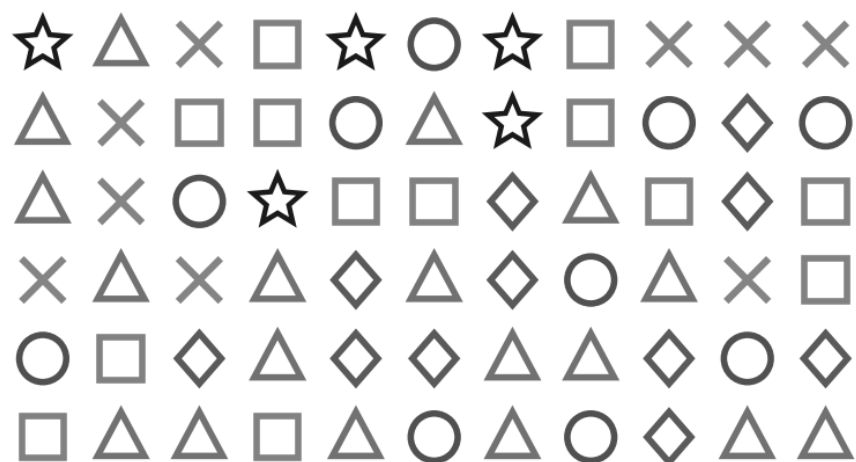
7Finde alle **K**. Wenn du unterbrochen wirst, fang die Zeile neu an.

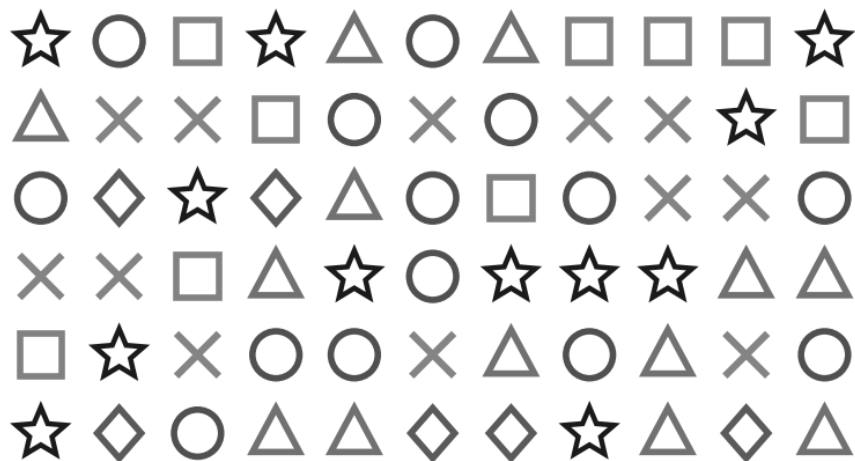
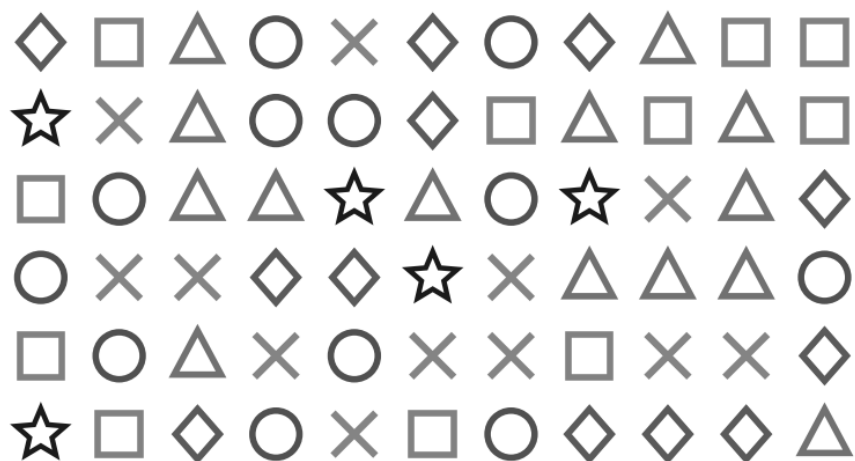
G	R	G	D	B	K	M	H	D	H	H	T
L	W	K	P	C	B	E	L	U	M	O	B
R	F	P	M	Z	T	U	K	T	W	R	T
T	D	M	E	A	D	H	R	L	S	T	P
T	N	N	K	S	H	V	N	H	O	S	B
S	H	F	M	T	P	D	N	C	C	P	F
A	U	K	V	O	B	C	K	E	D	G	S

8Wie oft findest du **T**? Sprich beim Zählen leise mit, das hält die Spur.

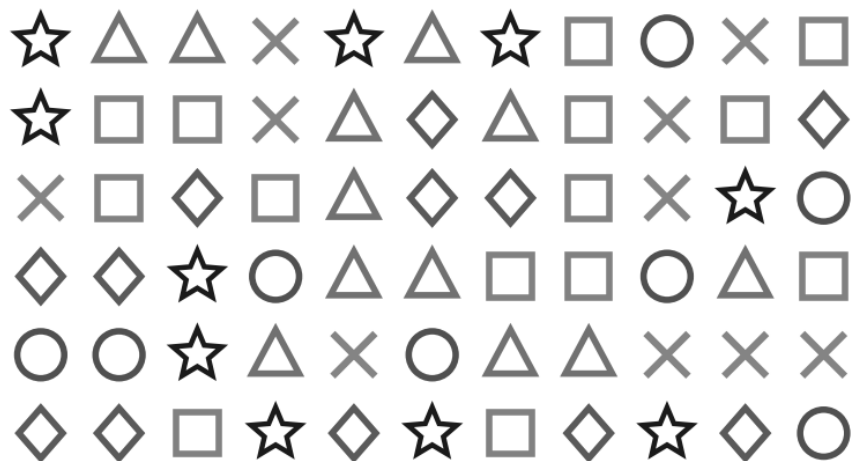
C	G	Z	W	S	U	C	M	B	N	R	T
T	S	M	C	P	U	C	S	K	N	F	F
D	O	A	B	W	R	F	G	U	W	A	G
R	V	R	K	B	H	U	P	M	A	R	T
C	N	C	P	N	M	U	E	F	T	T	O
U	W	L	M	S	N	U	A	D	N	B	P
W	L	E	H	K	S	W	D	M	B	R	O

9Zähle, wie viele **Kreuze** hier abgebildet sind.**10**Wie viele **Rauten** findest du in diesem Feld?

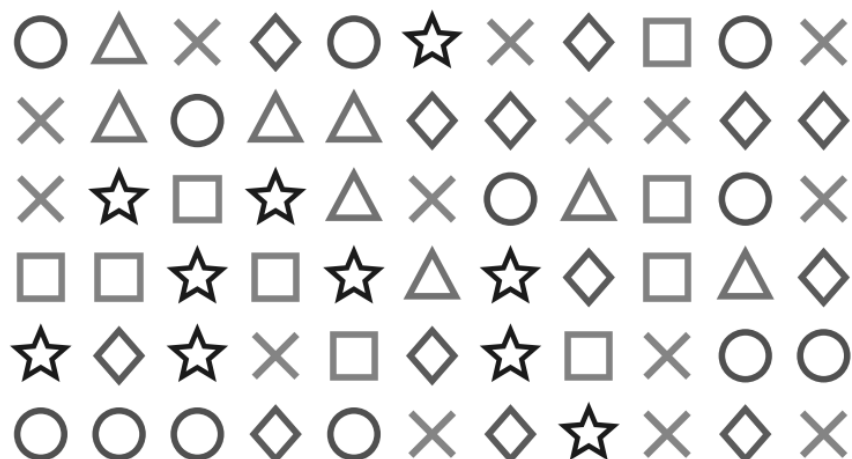
11Such alle **Quadrate** heraus und schreib die Anzahl auf.**12**Nur die **Rauten** zählen, alles andere überspringen. Wie viele sind es?

13Geh das Feld zeilenweise durch und zähl die **Rauten**.**14**Wie oft kommen **Kreise** vor? Markiere sie beim Zählen.

15 Bestimme die Anzahl der **Rauten** in dieser Übersicht.



16 Zähl die **Rauten**. Zähl danach ein zweites Mal und vergleiche.



17 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) G K X B N W F H L
- 2) G K X M N W F H L
- 3) G K X M N W F H L
- 4) G K X M N W F H L
- 5) G K X M N W F H L

18 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) W D X M Q N R N B
 - 2) W D X M Q N R N B
 - 3) W D X R Q N R N B
 - 4) W D X M Q N R N B
 - 5) W D X M Q N R N B
-

19 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) A H P R W N B P N
 - 2) A H P R W N B P N
 - 3) A H P R W V B P N
 - 4) A H P R W N B P N
 - 5) A H P R W N B P N
-

20 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) R N W U X N E Z M
 - 2) R N W U X N E Y M
 - 3) R N W U X N E Y M
 - 4) R N W U X N E Y M
 - 5) R N W U X N E Y M
-

21 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) T N P Y W M F J F
 - 2) T N P Y W M F J F
 - 3) T N P Y W M F J F
 - 4) T N P Y W M F J F
 - 5) T N P Y J M F J F
-

22 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) Q E G E B Z X A W
 - 2) Q E G E B Z X A W
 - 3) Q E G I B Z X A W
 - 4) Q E G E B Z X A W
 - 5) Q E G E B Z X A W
-

23 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) W I B E G N B R H
 - 2) W I B E K N B R H
 - 3) W I B E K N B R H
 - 4) W I B E K N B R H
 - 5) W I B E K N B R H
-

24 Vier Zeilen sind gleich, eine weicht ab. Welche Zeile ist es?

- 1) L A G F O Y C N U
 - 2) V A G F O Y C N U
 - 3) V A G F O Y C N U
 - 4) V A G F O Y C N U
 - 5) V A G F O Y C N U
-

25 Wie viele Zahlen in diesem Feld sind **größer als 60**?

58	20	54	11	79	87	48	44	94	49
89	44	53	86	68	74	98	46	34	81
98	32	85	84	21	37	86	72	61	97

26 Streich alle Zahlen an, die **über 70** liegen, und zähl sie.

48	62	94	84	85	32	39	78	40	39
24	25	92	21	82	92	47	83	20	19
16	13	87	59	28	98	78	23	53	82

27 Zähl die Zahlen **ab 41 aufwärts**. Wie viele sind es?

40	51	62	15	43	87	48	91	13	76
84	90	67	62	67	17	71	63	40	56
20	12	56	11	65	74	92	87	80	75

28 Welche Zahlen sind **größer als 40**? Markiere sie und notier die Anzahl.

49	58	24	58	33	81	88	21	97	35
38	73	24	73	82	41	25	25	55	71
16	20	12	39	99	45	18	39	75	58

29 Geh Zeile für Zeile vor: Wie oft steht hier eine Zahl **über 60**?

22	33	93	58	15	99	29	19	40	80
14	32	83	84	86	47	46	45	27	48
89	52	35	76	65	53	43	45	73	14

- 30** Prüf jede Zahl einzeln. Gesucht ist die Menge der Zahlen **größer als 40**.

14	52	65	41	97	91	56	76	41	50
53	35	40	65	12	16	97	26	94	76
30	32	63	87	31	21	52	94	87	90

- 31** Wie viele Werte liegen **oberhalb von 60**?

67	93	48	12	16	23	80	23	99	24
87	49	12	78	15	90	82	39	62	51
89	10	86	18	43	29	49	96	59	23

- 32** Buchstabiere das Wort **KERZE** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 33** Buchstabiere das Wort **WOLKE** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 34** Buchstabiere das Wort **TASSE** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 35** Buchstabiere das Wort **BLUME** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 36** Buchstabiere das Wort **TELLER** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 37** Buchstabiere das Wort **MANTEL** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 38** Buchstabiere das Wort **FENSTER** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 39** Buchstabiere das Wort **PINSEL** rückwärts. Schreib es erst auf, wenn du es einmal im Kopf durchgegangen bist.

- 40** Wie oft steht die Ziffernfolge **16** in dieser Zahlenreihe? Lies durchgehend von links nach rechts, Zeile für Zeile.

2	8	7	0	3	7	7	4	3	1	0	4	7	0	4	2	8	3	6	7
1	9	0	3	6	5	9	2	2	4	1	4	2	0	0	4	6	3	6	3
4	5	9	2	5	6	5	0	8	3	3	4	1	6	7	2	0	1	5	7
0	1	2	4	4	9	1	4	8	6	2	1	0	3	5	5	0	9	2	0

- 41** Such das Paar **16** und kreise es jedes Mal ein. Wie oft kommt es vor?

5	4	2	6	8	1	7	5	2	4	5	7	7	7	0	3	0	5	3	8
9	2	6	8	8	9	9	9	5	7	8	6	8	4	3	0	8	2	0	4
1	4	8	1	7	8	6	7	0	8	0	4	5	9	9	3	7	8	6	0
6	2	7	9	0	0	5	4	9	2	9	2	9	3	9	5	1	5	7	5

- 42** Die gesuchte Folge ist **25**. Sie kann auch über einen Zeilenumbruch hinweg entstehen: Die letzte Ziffer einer Zeile und die erste Ziffer der nächsten zählen ebenfalls zusammen.

0 3 4 4 3 0 4 8 7 4 7 6 9 6 8 5 3 3 5 4
 5 9 2 1 9 0 9 7 2 5 4 4 2 0 6 4 2 9 0 4
 4 6 4 1 7 8 3 4 6 6 7 2 2 9 9 6 5 1 8 1
 3 4 9 9 1 7 9 3 0 5 8 5 5 4 6 1 8 1 9 2

- 43** Wie häufig taucht **56** auf? Fahr mit dem Finger mit, das verhindert Sprünge.

6 6 2 1 9 0 5 4 9 9 8 7 4 2 0 0 4 7 5 6
 5 2 7 7 8 3 3 4 7 2 2 8 6 2 3 1 5 2 4 5
 0 8 8 0 2 2 0 7 3 4 1 2 8 1 7 1 2 1 4 4
 7 7 1 8 7 3 5 2 9 0 8 4 6 0 3 7 4 6 3 4

- 44** Markiere jedes **62** in der Reihe und notier die Anzahl.

6 6 8 8 0 2 6 9 6 8 4 2 2 5 2 1 4 3 7 0
 2 3 9 7 1 0 9 6 8 5 6 4 4 9 0 7 8 4 7 0
 3 7 4 8 4 8 3 8 4 9 7 9 8 1 9 5 5 5 7 5
 2 3 2 0 8 9 4 6 7 6 1 7 9 5 2 6 5 6 7 2

- 45** Zähl, wie oft **68** vorkommt. Die Reihe läuft über die Zeilen hinweg weiter, die Übergänge zählen also mit.

6 6 3 3 5 8 5 6 8 9 9 9 5 0 7 8 1 4 4 5
 1 9 4 2 2 5 1 5 8 7 2 0 2 9 6 8 2 1 8 9
 9 0 4 9 3 1 6 3 7 1 3 7 6 3 8 2 3 7 5 3
 5 9 8 6 8 4 2 6 9 9 2 7 3 1 8 5 8 0 5 2