



Dn med. Franziska Stengel
Dr med. Sabine Ladner-Merz

Denk Dich Fit!

Heitere Gedächtnisspiele
zur geistigen Konzentration



Inhalt

Vorwort	9
Einführung	10
Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel	10
Geistig fit sein	10
Wie trainiere ich am besten?	10
Was wird trainiert?	11
Das Material	11
Die Übungen	12
Weiterführende Überlegungen	12
Gedächtnistipps	12
Theorieteil	15
Das Gehirn	16
<i>Aufbau 16 Funktionssysteme des Zentralen Nervensystems 17</i>	
<i>Asymmetrie des Gehirns 18</i>	
Ernährung und Gedächtnis	19
<i>Ernährungsbestandteile und Hirnfunktion 19 Eiweiße 19 Fette / 9</i>	
<i>Kohlenhydrate 19 Vitamine 20 Mineralstoffe und Spurenelemente 20</i>	
<i>Flüssigkeitshaushalt 21</i>	
<i>Wie sieht eine gesunde, gehirngerechte Vollkosternährung aus? 21</i>	
Krankheit und Gedächtnis	22
<i>Herzmuskelschwäche und Herzrhythmusstörungen 22</i>	
<i>Bluthochdruck 22 Zuckerkrankheit 22</i>	
Medikamente, Genussgifte und Gedächtnis	23
Das Gedächtnisspeichermodell	24
Veränderungen menschlicher Fähigkeiten im Laufe des Lebens	26
Lernen und Gedächtnis	27
Das Gedächtnistagebuch	28
Merkstrategien	28
<i>Strategien gegen das Verlegen von Gegenständen 28</i>	
<i>Strategien, um sich Inhalte besser zu merken 29</i>	
<i>Strategien, um sich Zahlen besser zu merken 30</i>	

Die Spielrunden mit Bewegungsübungen.31
Spielrunde I.31
/ <i>Bildspiel</i> 32 2 <i>Zuordnen</i> 34 3 <i>Wort im Wort</i> 35	
4 <i>Zweierauswahl</i> 36 5 <i>Wortgerüst</i> 37 6 <i>Bewegungsübung</i> 38	
7 <i>Hörübung</i> 1, 39 8 <i>Unterschiede</i> 40 9 <i>Proportionen</i> 41	
10 <i>Redensarten</i> 42 11 <i>Kurzstecker</i> 43	
Spielrunde 2.44
/ <i>Summenrätsel</i> 45 2 <i>Geruchs- und Geschmacksübung</i> 46	
3 <i>Doppelsinn</i> 47 4 <i>Dreierauswahl</i> 48 5 <i>Gombi</i> 49	
6 <i>Bewegungsübung</i> 50 7 <i>Redensarten mit Farben</i> 51	
8 <i>Stecker</i> 51 9 <i>Allzuwörtlich</i> 52	
Spielrunde 3.53
/ <i>Pseudoanagramm</i> 54 2 <i>Unterschiede</i> 55 3 <i>Überlegensfragen</i> 56	
* 4 <i>Bewegungsübung</i> 57 5 <i>Hörübung</i> 2, 58 6 <i>Assoziationen</i> 59	
7 <i>Aufträge</i> 60 8 <i>Stecker</i> 61	
Spielrunde 4.62
/ <i>Zweierauswahl</i> 63 2 <i>Hörübung</i> 3, 64 3 <i>Zuordnen</i> 65	
4 <i>Bildspiel</i> 66 5 <i>Überlegensfragen</i> 69 6 <i>Bewegungsübung</i> 70	
7 <i>Homonymstecker</i> 71 8 <i>Wortpaare - Stabreime</i> 72	
9 <i>Summenrätsel</i> 73	
Spielrunde 5.74
/ <i>Sprichwörter ergänzen</i> 75 2 <i>Umschreibungen</i> 76 3 <i>Wortgerüst</i> 77	
4 <i>Geruchs- und Geschmacksübung</i> 78 5 <i>Summenrätsel</i> 79	
6 <i>Bewegungsübung</i> 80 7 <i>Gombi</i> 81 8 <i>Allzuwörtlich</i> 82	
Spielrunde 6.83
/ <i>Bildspiel</i> 84 2 <i>Summenrätsel</i> 86 3 <i>Dreiemuswahl</i> 87	
4 <i>Wort im Wort</i> 88 5 <i>Überlegensfragen</i> 89 6 <i>Bewegungsübung</i> 90	
7 <i>Doppelsinn</i> 91 8 <i>Hörübung</i> 4, 92 9 <i>Begriffe klären</i> 93	
10 <i>Aufträge</i> 94	
Spielrunde 7.95
/ <i>Assoziationen</i> 96 2 <i>Überlegensfragen</i> 96 3 <i>Doppelsinn</i> 97	
4 <i>Stecker</i> 98 5 <i>Bewegungsübung</i> 99 6 <i>Zuordnen</i> 100	
7 <i>Außenseiter</i> 101 8 <i>Bildspiel</i> 102 9 <i>Tastübung</i> 104	
10 <i>Umschreibungen</i> 105	
Spielrunde 8.107
/ <i>Zuordnen</i> 108 2 <i>Buchstabenversetzspiel - Permutationen</i> 109	
3 <i>Überlegensfragen</i> 110 4 <i>Aufträge III</i> 5 <i>Hörübung</i> 5, I 12	
6 <i>Bewegungsübung</i> 113 7 <i>Stecker</i> 114 8 <i>Dreierauswahl I</i> 15	
9 <i>Umschreibungen - Abschlüsse</i> 116	

Spielrunde 9	117	
/ Assoziationen 118 2 Palindrome 119 3 Bildspiel 120		
4 Allzuwörtlich 122 5 Dreierauswahl 123 6 Tast-KIM 124		
7 Bewegungsübung 126 8 Gombi 127 9 Doppelsinn 128		
Spielrunde 10	129	
1 Zuordnen 130 2 Won: im Wort 131 3 Überlegensfragen 132		
4 Homonymstecker 133 5 Bewegungsübung 134		
6 Hörübung 6, 135 7 Zweierauswahl 136 8 Summenrätsel 137		
9 Bildspiel 138 10 Spnchwörter mit Tieren 140		
Spielrunde II	142	
/ Überlegensfragen 143 2 Palindrom 143 3 Zuordnen 144		
4 Bewegungsübung 145 5 Sprichwörteralat 146		
6 Pseudoanagramm 147 7 Gombi 148 8 Geruchsübung 149		
9 Summenrätsel 150		
Spielrunde 12	151	
/ Wortakrobatik 152 2 Überlegensfragen 152		
3 Summenrätsel 153 4 Stecker 154 5 Begriffe klären 154		
6 Bewegungsübung 155 7 Bildspiel 156 8 Dreierauswahl 158		
9 Allzuwörtlich 158 10 Hörübung 7, 159 II Stecker 160		
Lösungen	124	
Spielrunde 1/162	Spielrunde 2/166	Spielrunde 3/168
Spielrunde 4/170	Spielrunde 5/173	Spielrunde 6/175
Spielrunde 7/179	Spielrunde 8/181	Spielrunde 9/184
Spielrunde 10 I 186	Spielrunde 11 I 189	Spielrunde 12/191
Verzeichnis der Spielarten	196	
Die Autorinnen	197	