

URSULA
OPPOLZER

Übungsbuch 1

Ganzheitliches Gehirntraining

Aktivierung &
Beschäftigung
für Senioren

schlütersche

Ursula Oppolzer

Ganzheitliches Gehirntraining

Aktivierung & Beschäftigung für Senioren



Übungsbuch
1

schlütersche

Die Autorin

Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geografie, Mathematik und Psychologie. Sie zählt zu den führenden Experten für Gedächtnismanagement, Konzentration und Lernen und hat bereits viele erfolgreiche Bücher veröffentlicht.



pflegebrief – die schnelle Information zwischendurch
Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-954-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-8918-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8919-0 (EPUB)

**© 2018 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover**

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autoren und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Umschlaggestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung GbR, Hannover

Titelfoto: veekid – Fotolia.com

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: Silber Druck oHG, Niestetal

Inhalt

Einleitung	4
Impulse und Erinnerungen	6
Wahrnehmung & Konzentration	10
Anekdoten	12
Wortspiele	15
Sprüche & Zitate & Redewendungen & Redensarten	22
Musik & Lieder	29
Dichter & Gedichte	32
Gedächtnis & Kreativität	36
Gedächtnis & Kreativität – Gruppenübungen	39
Wissen & Erfahrung	44
Bewegung & Pantomime	51
5 Einheiten zur Gruppenaktivierung	54
Lösungen	60
Literatur	72

Einleitung

Geistig aktive Menschen sind gesünder und leben länger! – Diese Erfahrung der Wissenschaft hat dazu geführt, dass im Alter nicht allein körperliche Bewegung im Mittelpunkt steht, sondern der Wert der geistigen Aktivität immer mehr in den Vordergrund rückt. Denn, was für den Körper, also für die Muskeln gilt, gilt auch insbesondere für den Kopf! Ein regelmäßiges Gehirntraining, das alle Gehirnfunktionen fordert, ist eine erfolgreiche Maßnahme, ein leistungsfähiges Gehirn zu erhalten. Gleichzeitig sollte auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung geachtet werden. Zum Ganzheitlichen Gehirntraining (GGT) gehören leichte Bewegungsübungen selbstverständlich dazu.

Elemente des Ganzheitlichen Gehirntrainings (GGT) sind:

- Impulse, die dazu anregen, sich an viele Jahre zurück zu erinnern.
Sie aktivieren das Langzeitgedächtnis ebenso wie Lieder, Gedichte und bekannte Redewendungen und Sprichwörter.
- Übungen, bei denen es darum geht, sich bestimmte Dinge zu merken.
Sie fordern und fördern das Kurzzeitgedächtnis.
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsaufgaben, die zu einem bewussteren Sehen und Erkennen von Einzelheiten führen und damit die Merkfähigkeit verbessern.
- Wissens- und Erfahrungsfragen: Sie regen das Denken an und ermuntern dazu, im Lexikon oder Internet den Sachverhalt noch einmal genauer nachzulesen, um dann mit anderen darüber zu sprechen.
- Wortspiele, die einen versunkenen und im Alltag kaum benutzten Wortschatz wieder hervorholen. Sie fördern die Sprachgewandtheit, das differenzierte Formulieren und regen zu einer intensiven Kommunikation an.
- Bewegungsübungen, die entspannen und die Durchblutung des Gehirns fördern.

Auch Denken trainiert den Körper

Gehirntraining beeinflusst die Hirndurchblutung und den Hirnstoffwechsel und trägt gleichzeitig zu einer besseren Durchblutung aller Organe bei. Das ist besonders wichtig für Menschen, die in Ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Einerseits werden durch geistige Aktivitäten körperliche Funktionen, vor allem Herz und Kreislauf, angeregt. In Wechselwirkung bestimmt andererseits der Zustand des Herz-Kreislaufsystems die Grenzen der geistigen Leistungsfähigkeit mit.

»Lust und Liebe sind die Fittiche zu großen Taten!« (Goethe)

Wichtig ist, dass geistige Aktivitäten Spaß machen. Lachen und Erfolgserlebnisse rufen positive Gefühle hervor, entspannen und motivieren, weiter zu machen – auch wenn die Aufgaben mal nicht so einfach sind. Erfolge in entspannter, fröhlicher Atmosphäre führen zu mehr Selbstvertrauen und damit zu einem positiveren Selbstbild. Die Folgen sind: mehr Aktivitäten, mehr Umwelt- und Sozialkontakte, mehr Bewegung und letztlich mehr Freude am und im Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Begeisterung für das Ganzheitliche Gehirntraining, viele Erfolgserlebnisse, heitere Gelassenheit und immer wieder neue, kreative Ideen.

Dezember 2017

Ursula Oppolzer

Impulse und Erinnerungen



Die folgenden Impulse können für ein anregendes Tischgespräch und zur Aktivierung des Langzeitgedächtnisses genutzt werden. Es sind etwa Fotos, Bilder aus Zeitschriften, Farbkarten, Zahlenkarten, Formenkarten oder kleine Gegenstände, Blumen oder auch anregende Begriffe und Fragen. Kleine Gegenstände können gezeigt und passende Fragen gestellt werden.

Wichtig ist, dass vor jeder Aktivierung eine herzlich, nachdrückliche Begrüßung stattfindet – so ist sichergestellt, dass jeder Gesprächspartner wach und aufmerksam ist. Das anschließende Zeigen des Bildes oder Gegenstandes bzw. das Nennen eines Begriffs ist bestenfalls mit einer persönlichen Erfahrung verbunden, einem persönlichen Bezug, der zu einer Assoziation – zum »Kramen« – im Langzeitgedächtnis und zur Kommunikation führt.

Vermischtes

- Alte Postkarte: An was erinnert Sie dieses Bild?
- Foto: Wem sieht dieser Mensch ähnlich?
- Spielkarte: Haben Sie früher gern Karten gespielt? Haben Sie sich schon einmal die Karten lesen lassen?
- Nüsse: Welche Nüsse mögen Sie am liebsten?
- Parfum: Welches Parfum/Rasierwasser haben Sie früher benutzt?
- Herbstblatt: Erinnern Sie sich an einen besonders schönen Herbsttag?
- Blumen: Das sind meine Lieblingsblumen. Welche Blumen möchte Ihre Mutter besonders gern? Welche Blumen sind Ihre Lieblingsblumen?
- Spaghetti: Wissen Sie noch, wann Sie zum ersten Mal Spaghetti gegessen haben? Wie mögen Sie Spaghetti am liebsten?
- Schlüssel: An welches »Schlüsselerlebnis« erinnern Sie sich?

Sprüche & Zitate & Redewendungen & Redensarten



Redewendungen und Redensarten sowie Sprichwörter und Zitate sind vor allem älteren Menschen sehr vertraut. Mit den Redewendungen aktiviert man die rechte Hirnhälfte und damit das Vorstellungsvermögen. So können Gedankenbilder gemalt werden, die wiederum eine gute Übung für die Merkfähigkeit und das Erinnerungsvermögen sind.

Allerlei

1. Gesucht werden Redewendungen, in denen ein Wort mit »K« vorkommt.
2. Gesucht werden Redewendungen, in denen das Wort »dick« vorkommt.
3. Gesucht werden Redewendungen, in denen ein Möbelstück vorkommt.
4. Gesucht werden Redewendungen, in denen das Wort »sehen« vorkommt.
5. Gesucht werden Redewendungen, in denen Berufe vorkommen.

Da geht mir der Hut hoch

Welche Kleidungsstücke fehlen bei diesen Redewendungen?

1. Jemanden mit _____ anfassen.
2. Das geht in die _____.
3. Das geht über meine _____.
4. Das _____ ist mir näher als die _____.

Musik & Lieder

Melodien und Lieder aktivieren das Langzeitgedächtnis – nahezu jeder kann etwas dazu beitragen. Wird in der Gruppe geraten und gesungen, stärkt dies das Gemeinschaftsgefühl und sorgt für eine entspannte und fröhliche Atmosphäre.



Liederraten

In welchen Liedern kommen diese Zeilen vor?

1. Welch' ein Singen, Musizieren, Pfeifen, Zwitschern, Tririlieren ...
2. Lasst das Haus, kommt hinaus, windet einen Strauß
3. Es hat nicht Ruh bei Tag und Nacht, ist stets auf Wanderschaft bedacht, ...
4. Der Wald steht schwarz und schweiget, und aus den Wiesen steiget, ...
5. Aus Blumen und aus Vogelsang weiß er sich nichts zu machen ...
6. Auf, sattelt mir mein Pferd und legt darauf den Mantelsack ...
7. Der Bäcker dann Zwieback und Kuchen draus bäckt, der immer den Kindern ...
8. Die Bäurin, die Mägde, sie dürfen nicht ruhn; Sie haben in Haus und im Garten ...
9. Es blühen Blümlein auf dem Feld, sie blühen weiß, blau, rot und gelb ...
10. Wie möchte ich doch so gerne ein Veilchen wieder sehn ...
11. Die Sterne sind die Lämmerlein, ... Der Mond der ist der Schäferlein ...
12. Wie viele Fische sich auch kühlen in der hellen Wasserflut ...
13. ... fraßen ab das grüne grüne Gras ...

In München steht ein Hofbräuhaus

Gesucht werden Lieder, die Städte besingen.

An der Saale hellem Strande

Gesucht werden Lieder, in denen Flüsse vorkommen.

Ein Männlein steht im Walde

Gesucht werden Lieder, in denen der Wald besungen wird.

Ein Jäger aus Kurpfalz

Gesucht werden Lieder, in denen es um die Jagd geht.

Guten Abend, gute Nacht

Gesucht werden Lieder, in denen der Abend und die Nacht vorkommen.

Die lustige Witwe

Summen Sie doch mal eine berühmte Melodie aus dieser Operette.

Wissen Sie, wer diese Operette komponiert hat?

Ach, ich hab sie ja nur auf die Schulter geküsst ...

- Aus welcher Operette ist dieses Lied?
- Wer ist der Komponist?
- Gesucht werden Lieder, in denen ein Körperteil besungen wird.

Wissen & Erfahrung



Wissensfragen ermöglichen das Abrufen erlernten Wissens. Sie können jedoch auch zu Fantasie und Kreativität führen. Es ist wichtig, möglichst oft kreative Lösungen zuzulassen und nicht zu sagen, »Das ist vollkommen falsch!« Niemals den Mut verlieren, sondern neue Fragen und Übungen mit Freude ausprobieren!

Struwwelpeter

- Wie gehen die folgenden Zeilen weiter?
 1. Konrad, sprach die Frau Mama ...
 2. Es zog der wilde Jägersmann ...
 3. Wenn der Regen niederbraust, ...
- Wer schrieb den »Struwwelpeter«?
- Welche Namen werden im »Struwwelpeter« genannt?

Wer schrieb diese Bücher?

1. Das Tagebuch der Anne Frank
2. Der alte Mann und das Meer
3. Das Brot der frühen Jahre
4. Bonjour tristesse

Katzenköpfe und Donarbesen

1. Was sind Katzenköpfe?
2. Was sind Donarbesen?
3. Wo finden Sie Blaukissen?
4. Was ist ein Dachreiter?
5. Wer war der Pinselheinrich?
6. Was ist ein Schwarzkittel?
7. Was ist ein Schwarzhörer?
8. Was ist eine Haspel?
9. Was ist Knüttelzeug?
10. Was ist ein Panier?
11. Was ist ein Zuber?
12. Was ist eine Tresse?
13. Was ist eine Barke?
14. Was ist eine Bresche?
15. Was ist eine Elle?
16. Was ist eine Eierfrucht?
17. Was sind Blaufelchen?
18. Was ist die grüne Hölle?
19. Was ist eine graue Eminenz?
20. Was sind Rauchwaren?
21. Was war der Gang nach Canossa?
22. Was war das Hornberger Schießen?

Tiere gesucht

Um welche Tiere geht es hier?

- Kugel _____
- Kaiser _____
- Kartoffel _____
- Viel _____

Bewegung & Pantomime

Bewegung, Tanz bzw. Sitztanz sowie Fingerübungen und Pantomime gehören zum Konzept des GGT. Das Denken fällt mit Bewegung leichter, da die Durchblutung der Organe und damit auch des Gehirns verbessert wird. Gleichzeitig entspannt der Körper. Stresshormone habe keine Chance.



Kopfwäsche

Setzen Sie sich bequem hin, beugen Sie Ihren Kopf leicht nach vorn, spreizen Sie Ihre Finger und legen Sie alle zehn Fingerspitzen auf den Kopf, so als wollten Sie ihn waschen. Drücken Sie leicht auf die Kopfhaut und bewegen Sie die Finger gleichzeitig in alle Richtungen. Zählen Sie bis 15 und richten Sie sich wieder auf.

Nasenmalerei

Setzen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie in einen Fantasiespiegel. Zei- hen Sie ein paar Grimassen wie ein Clown und malen Sie mit Ihrer Nase auf dem Fantasiespiegel ein Mondgesicht, ein Haus, eine Eistüte mit Eis- kugeln usw.

Ohrenziehen

Legen Sie zunächst den rechten Arm über den Kopf und ziehen Sie an Ihrem linken Ohr. Legen Sie dann den linken Arm über den Kopf und zie- hen Sie am rechten Ohr.

Pflaumen pflücken

Stellen Sie sich auf Zehenspitzen, strecken Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie nun von einem hohen Zweig, an den Sie kaum herankommen, saftige Pflaumen zu pflücken. Atmen Sie dreimal tief ein und aus.

Ein X für ein U vormachen

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich den Buchstaben X ganz deutlich vor. Schreiben Sie gleichzeitig mit dem linken Fuß ein X auf den Fußboden und mit der rechten Hand ein U in die Luft.

Fingertippen

Tippen Sie mit den Fingerspitzen der rechten Hand nacheinander gegen den Daumen der linken Hand. Anschließend machen Sie die Übung umgekehrt.

Klettern

Stellen Sie sich hin und versuchen Sie, auf einen Fantasiebaum zu klettern. Heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein so hoch wie möglich. Gleichzeitig strecken Sie den rechten bzw. linken Arm weit nach oben.

Wasserbewegungen

Strecken Sie Ihre Hände nach vorn und bewegen Sie zunächst die Finger, um kleine Wellen anzudeuten. Wandern Sie anschließend mit den Händen in Wellenform nach außen.

Lösungen

Wahrnehmung & Konzentration

Sebastian Kneipp (1821–1897): Ein kath. Priester, der in Wörishofen (Bayern) als Naturheilkundler tätig war und berühmt geworden ist, durch die Wasseranwendungen zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, die er propagiert hat.

Maria Theresia: Österreichische Herrscherin aus dem Hause Habsburg (1717–1780) Sie regierte von 1740–1780 und hatte 16 Kinder. Friedrich der Große (1712–1786) auch der »Alte Fritz« genannt, war König von Preußen. 11 Namen

Lichtenberg: 13 x G

Kant: 13 x M

Spitzweg: 13 x ER, 9 x ES

Amt & Verstand: 10 x O

Glück & Verstand: 37 x E

Eingebildeter Kohlkopf: 10 x EI

Wortspiele

Anfang & Ende: Deutschland, Hauch, Attila, Bub, Ente, Kuckuck, Namen, Otto, Tritt, Uhu, Vesuv, Arnika, Radler

Ei – Ei – Ei: Eis, Reis, Preis, Gleise, Reise, Meise, Eisenleiter, Seiteneinfassung, Reitkleider, Reiserei, Leibspeise, Zeiteinheit, Heiterkeit, Eisbeineinlage, Reisefreiheit, Vereinsheimleiter

Stamm – Krone – Schule: Glasauge, Glasbläser, Glashütte, Glasdach / Bergbahn, Bergrücken, Bergwacht, Bergwerk / Eiskugel, Eislauf, Eisblume

Vorsatz: Kaffeesatz, Bodensatz, Grundsatz, Umsatz, Nachsatz, Haupt- satz, Nebensatz, Besatz, Zusatz, Absatz, Versatz, Ansatz, Aufsatz, Ersatz

Pläne: 1. Betten, Dummheiten, Kartoffelsalat, Hausaufgaben, Urlaub, Kinder / 2. Stundenplan, Bauplan, Spielplan, Stadtplan, Zeitplan, Reiseplan

Hansestadt Bremen HB: 1. Teichblume, Sachbearbeiter, Rehbraten, Flachbildschirm, Schachbrett / 2. Honigbrot, Hotelbar, Hirschbraten, Hafenbecken, handbreit, Hutband, Handbuch, Hotelbar, Hausbau

Von Fensterbank bis Schlüsselbart: 1. Küchenschürzen – Schürzenjäger – Jägerlatein – Lateinlehrer – Lehrerzimmer / 2. Geschirrschrank, Schranktür, Türschloss, Schlossturm, Turmzimmer, Zimmerdecke / 3. Waldmeis-

ter, Meisterkoch, Kochhosen, Hosengürtel, Gürtelschnalle / 4. Altenheim, Heimbewohner, Bewohnertanz, Tanzmusik, Musiknoten, Notenkopf, Kopfstand usw.

Orange & Organe: Kiel & Keil, Reise & Riese, Kreis & Krise, Seile & Siele, Stiel & steil, Scheiben & schieben, Wiese & weise, Meise & miese, Liese & leise

Haus – Schall – Klage: Nasenflügel, Klavierflügel, Schlossflügel / Viehfutter, Mantelfutter, Ofenfutter, Studentenfutter / Ackerfeld, Schachfeld, Magnetfeld, Fußballfeld / Tischbein, Elfenbein, Nasenbein, Eisbein / Rosenstock, Opferstock, Schlagstock, Bienenstock

Pizzamuffel: Wurst, Käse, Brot, Butter, Kohl, Nudeln, Jogurt, Kuchen, Gurke, Klöße, Nüsse

Keule & Beule: Zäune & Bäume / Zeiger & Geiger / läuten & häuten / Teich & Reich / Lauch & Hauch / Mauer & Bauer / schäumen & träumen / Bäuche & Schläuche / Beute & Heute / teuer & Steuer

Die Keule haut eine Beule. Die Zäune schützen Bäume. In der Scheune liegt das Heu. Ella liebt Lauch mit einem Hauch Muskat.

Kopf & Birne: 1. Schädel, Haupt, Gehirnkasten, Oberstübchen / 2. Quartier, Behausung, Unterkunft, Unterschlupf, Dach über dem Kopf

Gehen & schlendern: 1. laufen, stolpern, trödeln, stapfen, latschen, zotteln, schleichen, trippeln, stelzen, torkeln / 2. aufschneiden, dick auftragen, den Mund voll nehmen, viel Trara um etwas machen, Schaum schlagen, auf den Putz hauen / 3. ausgraben, entdecken, aufstöbern

Steinadler & Steinkraut: Löwenzahn, Huflattich, Kugelfisch, Kartoffelkäfer, Mauersegler, Steinpilz

Scheibenwischer & Flaschenöffner: Flugzeugträger, Gabelstapler, Pfannenwender, Winkelmesser

Was ist versteckt? 1. Karomuster, Prozessende, Regenfass, Abonnement, Passausstellung / 2. Vereinsheim, Handreibe, Kurzweil, Klavier, Fantasiebenutzer, Zehnagel / 3. Geschenk, Matrose, Zeichen, Fensterleder, Schulmeister, Glasterrine / 4. Damenschuh, Samenschale, Namenschild, Daumenschrauben / 5. Charme, Schalseide, Laugen, Bohrer, Schande, Laubeinfärbung / 6. Brot, Hausgründung, Ablaus, Brosamen, Schweißausbruch / 7. Schlaufenband, Schneeflocken, Aprikosen, Gefahrenherd / 8. Schlange, Lautenspiel, Nassauerin, Stiefel

Literatur

Allgemeine Nachschlagewerke:

- Dudenredaktion (Hrsg.) (2002): Duden II Redewendungen und sprichwörtliche Redensarten. Sprache. Bibliographisches Institut, Mannheim.
- Dudenredaktion (Hrsg.) (2006): Duden 07. Das Herkunftswörterbuch Bibliographisches Institut Mannheim
- Puntsch, E. (2003): Zitatehandbuch 1. Universitas Verlag, Tübingen.
- Puntsch, E. (1993): Witze, Fabeln, Anekdoten. Weltbild, Augsburg.
- Textor, A.M. (2014): Sag es treffender. Das Synonym-Wörterbuch für den täglichen Gebrauch. Rowohlt Verlag, Reinbek.
- Hederer, E. (1999): Das deutsche Gedicht vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main.

Weitere Bücher von Ursula Oppolzer:

- Aktivierung durch ganzheitliches Gehirntraining, 2. akt. Aufl. (2016). Schlütersche, Hannover.
- Verflixt, 100 Gedächtnisspiele (2009). humboldt, Hannover.
- Verflixt, das darf ich nicht vergessen, Bd. 1, 2 + 3 (2009). humboldt, Hannover.
- Das große Brain-Fitness-Buch (2008). humboldt, Hannover.
- Verflixt, wie lerne ich das? (2008). humboldt, Hannover.
- Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Die 50er-Jahre (2007). humboldt, Hannover.

Wie hieß er doch gleich? Wo habe ich mein Portmonee hingelegt? Diese Fragen sollten bald der Vergangenheit angehören, denn mit dem *Ganzheitlichen Gehirntraining* bringen Sie Ihr Gedächtnis spielerisch in Schwung!

Sie haben die Möglichkeit, Aufgaben aus unterschiedlichen Bereichen zu lösen – z. B. mit Wissensfragen, Rätseln, Wortspielen oder mit Sprüchen, Zitaten und Liedern. Alle Inhalte nehmen Bezug auf die Interessen und Vorlieben älterer Menschen. Zusätzlich finden Sie Anleitungen zu leichten Bewegungsübungen sowie zu Einheiten zur Gruppenaktivierung.

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – das *Ganzheitliche Gehirntraining* hilft Ihnen, Ihr Gehirn leistungsfähig zu erhalten oder neu anzuregen. Denn geistig aktive Menschen sind gesünder und leben länger!

Noch mehr Fragen, Rätsel, Wortspiele, Gedächtnis- und Bewegungsübungen finden Sie im Übungsbuch 2!

ISBN 978-3-89993-954-5



9 783899 939545