

Grau & Schlau

Gedächtnistraining für Senioren

Ideal bei Frühdemenz
Mit großer Schrift & leichter Sprache
Für geistige Fitness & eine klare
Tagesstruktur

Fabian Weber

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Kapitel 1: Wie entsteht Demenz?	2
Kapitel 2: Mein Gedächtnis verstehen	8
Kapitel 3: Wortspiele & Erinnerungen	17
Kapitel 4: Zahlen, Logik & Muster	26
Kapitel 5: Erinnern & Erzählen	34
Kapitel 6: Konzentration & Aufmerksamkeit	44
Kapitel 7: Aktivierung mit Bildern	55
Kapitel 8: Bewegung & Gedächtnis	74
Kapitel 9: Wiederholung & Stärkung	84
Schlusswort	102
Bonus (leichte Übungen)	104
Lösungen	119

Einleitung

Willkommen!

Schön, dass du hier bist.

Dieses Buch ist für dich gemacht – ganz egal, ob du manchmal Dinge vergisst, langsam wirst beim Denken oder einfach dein Gedächtnis trainieren möchtest.

Hier findest du:

- Rätsel, die Spaß machen
- Bilder, die Erinnerungen wecken
- Übungen, die dich geistig und körperlich in Bewegung bringen
- Und viele kleine Erfolgserlebnisse

Du musst nichts können. Aber du darfst alles versuchen.

Ob allein, mit Familie oder in der Gruppe – dieses Buch begleitet dich.

Kapitel 1:

Wie entsteht Demenz?

Verstehen, was passiert – ohne
Angst, ohne Druck.

Was bedeutet „Demenz“?

Demenz ist keine Krankheit wie eine
Grippe.

Es ist eine Veränderung im Gehirn, die
langsam beginnt.

- Man vergisst Namen.
- Man weiß manchmal nicht, welcher Tag ist.
- Man sucht öfter Dinge.
- Oder man weiß nicht mehr, was man gerade tun wollte.

Das ist nicht deine Schuld.

Und es bedeutet nicht, dass du „verrückt“
wirst.

Warum passiert das?

In unserem Gehirn sind Milliarden kleiner „Funkzellen“.

Sie senden Nachrichten – wie kleine Postboten.

Wenn man Demenz hat, arbeiten diese Postboten langsamer.

Manchmal hören sie auf zu arbeiten.

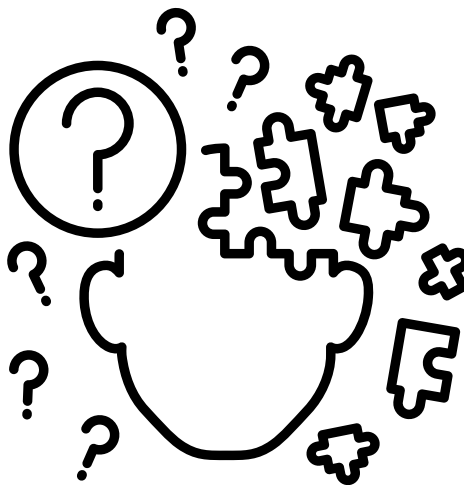
Deshalb vergisst man Dinge, wird unsicher oder macht Fehler.



Formen von Demenz (einfach erklärt):

- *Alzheimer-Demenz*: Die häufigste Form. Sie beginnt oft mit Vergesslichkeit.
- *Vaskuläre Demenz*: Passiert nach einem Schlaganfall. Man denkt langsamer.
- *Lewy-Body-Demenz*: Man sieht manchmal Dinge, die nicht da sind.

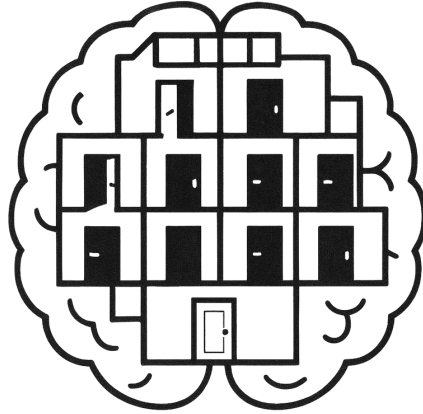
Aber bei allen Formen gilt:
Du bist nicht weniger wert. Du bleibst du!



Kleine Verständnisübung: Wahr oder Falsch?

Aussage	Antwort
Demenz ist ansteckend	 Falsch
Menschen mit Demenz können lachen	 Wahr
Demenz kommt von zu viel Fernsehen	 Falsch
Man kann mit Demenz noch vieles erleben	 Wahr
Jeder Mensch vergisst mal was	 Wahr

Nimm dir Zeit.
Lies in Ruhe.
Wiederhole gern.



- Ein Haus mit vielen Räumen
- Jeder Raum steht für eine Erinnerung
- Manche Türen sind offen (du erinnerst dich)
- Manche Türen sind gerade zu (du findest sie nicht)
„Manche Türen gehen wieder auf.
Mit etwas Übung, Geduld und Freude.“

Merksätze zum Mitlesen (große Schrift):

Ich vergesse – aber ich bin nicht
vergessen.

Ich kann immer noch lachen, reden,
fühlen und lernen.

Ich bin wertvoll – heute, morgen, immer.

Wiederholungsblatt: Einfach ausfüllen

Was habe ich heute gelernt?

Demenz ist keine Schuld
Es gibt verschiedene Arten
Ich darf Hilfe annehmen
Ich bin nicht allein

Kleines Tagesritual:

Wähle zum Abschluss eine der folgenden
Aussagen und lese sie laut:

- ☐ „Ich habe heute etwas verstanden.“
- ☐ „Ich darf langsamer denken.“
- ☐ „Ich bin auf dem richtigen Weg.“

Kapitel 2:

Mein Gedächtnis verstehen

Wie Erinnern funktioniert – und was
du selbst dafür tun kannst.

Ein guter Start

Manchmal fragt man sich:
„Warum weiß ich Dinge von früher ganz
genau –
aber vergesse, was ich eben wollte?“

Das ist ganz normal.
Denn unser Gedächtnis besteht aus
verschiedenen Bereichen.

In diesem Kapitel lernst du sie kennen –
ganz einfach und ohne Fachwörter.

Zwei wichtige Gedächtnisarten

1. Das Kurzzeitgedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis merkt sich Dinge für kurze Zeit.

Zum Beispiel:

- Was du heute gefrühstückt hast
- Einen Namen, den du gerade hörst
- Wo du deine Brille hingelegt hast
- Dieses Gedächtnis ist schnell, aber auch leicht durcheinanderzubringen.

Gerade bei beginnender Demenz lässt es oft zuerst nach.

Wichtig: Das ist kein Versagen – sondern eine Veränderung.

2. Das Langzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis speichert Dinge
für sehr lange Zeit.

Zum Beispiel:

- Deine Kindheit
- Deine Eltern
- Urlaube von früher
- Lieder, die du früher gesungen hast

Deshalb kannst du oft alte Lieder
mitsingen
auch wenn Neues schwerer wird.

Gute Nachricht:
Dieses Gedächtnis bleibt meist lange
erhalten.

Erste kleine Übung: Kurz oder Lang?

Lies die Beispiele. Kreuze an.

Erinnerung	Kurzzeit	Langzeit
Frühstück heute	☐	☐
Dein erstes Fahrrad	☐	☐
Was du gestern im Fernsehen sahst	☐	☐
Deine Schulzeit	☐	☐

Es gibt kein Richtig oder Falsch –
dein Gefühl zählt!



„Manche Schubladen klemmen.
Andere gehen noch wunderbar auf.“ 11

Wie kann man das Gedächtnis unterstützen?

Man kann sein Gedächtnis nicht reparieren
aber man kann es freundlich
unterstützen.

Das hilft besonders gut:

- Wiederholen
- Langsam machen
- Dinge laut sagen
- Bilder anschauen
- Bewegung dazu
- Gefühle nutzen (Musik, Lachen, Erinnerungen)

Genau das machen wir in diesem Buch.

Übung: Erinnerungen mit Gefühl

Lies oder sprich laut:

- Welches Lied mochtest du früher sehr gern?
- Kannst du eine Zeile davon summen?

Wenn möglich:
Sing oder summe kurz mit.

Musik hilft dem Gedächtnis ganz
besonders.