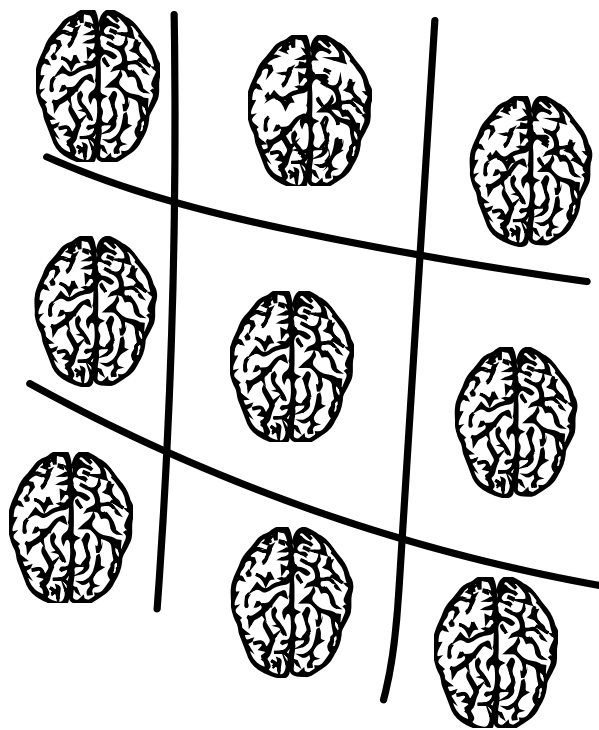


geistig-topfit.de

# **GEDÄCHTNISTRAINING**

## **FÜR AKTIVE SENIOREN**



**100 ÜBUNGEN • 28 TAGE FÜR KÖRPER UND GEIST**

**SCHLAFHYGIENE • GESUNDHEIT • STRESSBEWÄLTIGUNG • ERNÄHRUNG  
BEWEGUNG • GEISTIG TOPFIT • AKTIV IM RUHESTAND**

Gedächtnistraining für aktive Senioren | © Copyright by geistig-topfit.de

**Text**

Piotr Łacki

**Umschlaggestaltung**

Piotr Łacki

**Übersetzung und Transkreation:**

Sandra Łacka

**Typografische Buchgestaltung**

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

**Grafiken**

pixabay.com

**ISBN 978-83-959410-7-8**

**Erstausgabe in Polen:** *Trening umysłu na emeryturze*, 2021, ISBN 978-83-959410-1-6

© Copyright by Piotr Łacki, Wrocław 2021

Der Herausgeber dieses Buches hat alle Anstrengungen unternommen, um die Richtigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen sicherzustellen. Er übernimmt keine Verantwortung für die Nutzung der Inhalte oder für eine eventuelle Verletzung des Urheberrechts bei deren Nutzung. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für Verluste oder Schäden, die sich aus der Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen ergeben.

Das von Ihnen erworbene Buch ist das Werk des Autors. Als Ergebnis persönlicher geistigen Schöpfung unterliegt es dem Urheberschutz. Der Inhalt dieses Buches darf unentgeltlich an Verwandte und Freunde weitergeben werden. Die Veröffentlichung von Inhalten im Internet ist untersagt. Beim Zitieren der Buchinhalte ist darauf zu achten, dass der Inhalt unverändert bleibt und dass der Autor angegeben wird. Das Kopieren von Inhalten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

## Herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass Sie dieses Buch erworben haben, um geistig topfit zu bleiben. Die Beibehaltung oder Verbesserung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit ist die beste Investition in eine hohe Lebensqualität im Ruhestand. Wenn Sie sich regelmäßig neuen Herausforderungen stellen, werden Sie fitter und beugen neurodegenerativen Erkrankungen vor.

In „Gedächtnistraining für aktive Senioren“ finden Sie hundert Übungen, die Herausforderung „28 Tage für Körper und Geist“ und viele praktische Tipps, um Ihre mentale Fitness und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

„The Aggregation Of Marginal Gains“ ist eine im Sport bekannte Theorie. Übersetzt bedeutet sie in etwa „Das Ansammeln von kleinen Gewinnen“. Die Theorie besagt, dass kleine Veränderungen in vielen Funktionsbereichen den Weg zu Spitzenleistungen ebnen. Ich empfehle Ihnen, eine vergleichbare Strategie für die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns anzuwenden. Auf den Spezialwissen-Seiten erfahren Sie, wie Sie dies in die Praxis umsetzen können.

Dieses Buch ist randvoll mit Übungen und praktischen Tipps. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Sie sind am Ball und Sie entscheiden, ob Sie am Ball bleiben.

Jede Übung, die ihren Zweck erfüllen soll, erfordert Engagement, Ausdauer und die Bereitschaft neue Herausforderungen anzunehmen. Lassen Sie sich von Schwierigkeiten nicht entmutigen. Ähnlich wie bei einer Bergwanderung muss man sich sehr anstrengen, um am Ende die Aussicht genießen zu können. Ich drücke Ihnen die Daumen!

*Piotr Łącki*

## Die fünf goldenen Regeln

**1. Beantworten Sie die Frage: „Warum“?** – schreiben Sie auf, was Sie motiviert, Ihr Gedächtnis zu trainieren und was Sie dadurch erreichen möchten. Studien zeigen, dass wir bessere Leistung erbringen und motivierter sind, wenn wir in dem, was wir tun, einen Sinn sehen.

.....  
.....

**2. Übung macht den Meister** – regelmäßiges kognitives Training ist besonders wichtig und führt zu besseren Ergebnissen als einmalige Aktivitäten. Schreiben Sie auf, an wie vielen Wochentagen Sie trainieren werden.

.....

**3. Sie haben die Zügel in der Hand** – schreiben Sie auf, wie viel Zeit Sie für die Aufgaben aufwenden möchten. Idealerweise sollten es 30 Minuten pro Tag sein. Denken Sie daran, dass Sie die Lösungen der meisten Aufgaben anhand des Lösungsschlüssels überprüfen können.

.....

**4. Übung allein macht (noch) nicht den Meister** – schauen Sie sich die Grafik auf S. 17 an und lesen Sie die Spezialwissen-Seiten. Wählen Sie die Tipps aus, die für Sie am nützlichsten sind. Probieren Sie auch Neues aus.

**5. Fassen Sie die Übungen (S. 116) und die Herausforderung „28 Tage für Körper und Geist“ (S. 126) zusammen** – der Abschluss eines jeden Trainingsteils ist ein guter Zeitpunkt, um zu analysieren, womit Sie zufrieden sind und wo Sie noch Verbesserungsmöglichkeiten sehen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken.

**Piotr Łacki** – Psychologe, Weltenbummler und Experte in Sachen mentale und körperliche Fitness im Alter von 60+. Er ist Autor von acht Publikationen, die sich an Personen im Ruhestand und an Geragog:innen richten und in einer Auflage von mehr als 10.000 Exemplaren erschienen sind. Seine Website [geistig-topfit.de](http://geistig-topfit.de) enthält Übungen, Ebooks und Tipps zum erfolgreichen Altern (engl.: successful ageing).

Übungsteil

## 22 SIAMESISCHE ZWILLINGE

Körperlich miteinander verbundene Zwillinge werden relativ selten geboren (1:50.000 - 100.000 Geburten). In unserem Fall sind zwei Wörter zusammengewachsen – sie teilen sich einen Teil, der für das eine Wort das Ende und für das andere der Anfang ist. Entschlüsseln Sie die beiden Wörter und schreiben Sie sie auf die gepunktete Linie.

RAHMENSA	.....	.....
KATALOGIK	.....	.....
HEIZUNGENBRECHER	.....	.....
KOMMODER	.....	.....
BLUMEISE	.....	.....
WANDALUSIEN	.....	.....
HANTELEFON	.....	.....
KLINKECKHEIT	.....	.....
HIMMELANCHOLIE	.....	.....
SCHEIBELEG	.....	.....
LAMPEL	.....	.....
KARATECHNIK	.....	.....
SCHRANKER	.....	.....
TAMBURINNE	.....	.....
GITARREST	.....	.....
SCHUHU	.....	.....

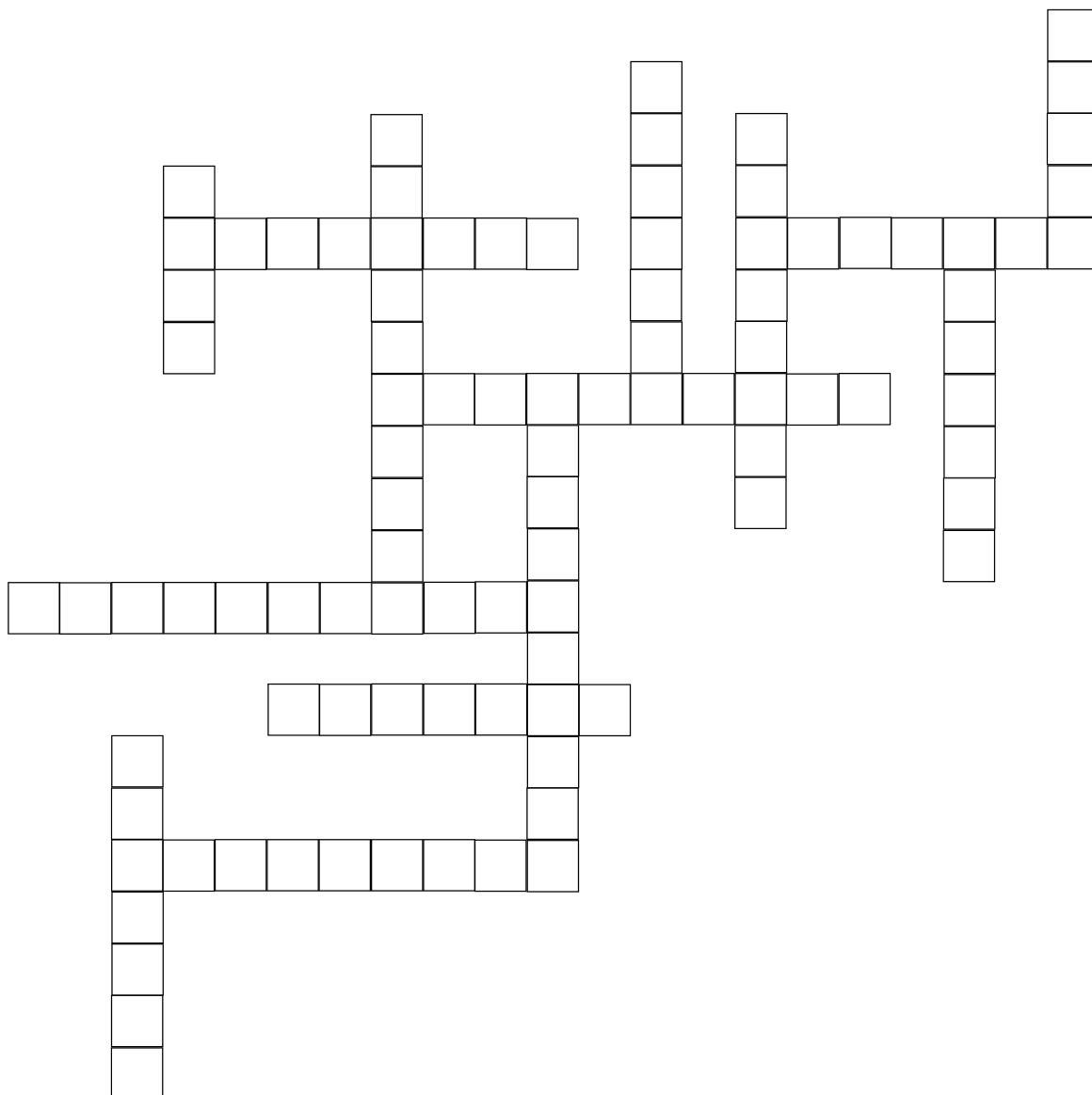
## 35 DIE BESTEN SPORTLER ALLER ZEITEN

In den letzten Jahrzehnten gab es viele denkwürdige Momente im deutschen Sport. Fügen Sie die Nachnamen der Sportlerinnen und Sportler hinzu, an die Sie sich am besten erinnern. Manchmal fällt es schwer, nur einen auszuwählen!

MIROSLAV .....	FRANZ .....
MANUEL .....	HEIKE .....
DIRK .....	RUDI .....
STEFFI .....	ISABELL .....
EMANUEL .....	PHILIPP .....
KATARINA .....	LUDGER .....
FRITZ .....	JAN .....
CLAUDIA .....	GERD .....
BERNHARD .....	SVEN .....
MARITA .....	OLIVER .....
GOTTFRIED .....	THOMAS .....
REGINA .....	ERIK .....
FRANZISKA .....	SEBASTIAN .....
HEINER .....	MAX .....
MICHAEL .....	ROSI .....
BIRGIT .....	RUDOLF .....
LOTHAR .....	BORIS .....

## 82 ITALIENISCHE PASTA

Italienische Pasta zählt zu den besten der Welt. Es ist kaum zu glauben, aber Ende des 19. Jahrhunderts gab es etwa 250 bis 260 Arten und Formen von Nudeln! Heutzutage gibt es 55 bis 60 Sorten. Solch eine Vielfalt regt zu kulinarischen Experimenten an. Tragen Sie die Grundtypen der italienischen Pasta in das unten stehende Diagramm ein.



SPAGHETTI, PENNE, FUSILLI, FARFALLE, FETTUCCHINE,  
 RAVIOLI, GNOCCHI, CANNELLONI, LASAGNE, CONCHIGLIA,  
 PAPPARDELLE, ORZO, RIGATONI, ROTELLE