



Gedächtnistraining für Senioren

Herausgeber: Alt im Glück, (25. November 2020)

Kunterbunter Rätselspaß: Kreuzworträtsel, Aktivierungen und Logikrätsel von Alt im Glück

Neben körperlicher Bewegung und maßvollem Essen ist vor allem die geistige Anregung ausschlaggebend für unsere Lebensqualität im Alter. Das Gedächtnistraining für Senioren ist nicht nur vielseitig, sondern macht Spaß und ist vor allem gesellig. **Sudoku, Kreuzworträtsel, Zahlenpyramiden und weitere interessante Herausforderungen** kann man allein, aber auch gemeinsam mit anderen Gehirnjoggern meistern.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Gedächtnisleistung steigern
- Spielerisch das Gehirn trainieren
- Sprachgewandter werden durch Gehirnjogging
- Neue Selbstsicherheit genießen
- Rätseln Sie gemeinsam mit anderen Menschen
- Vergesslichkeit spielerisch entgegenwirken

Beständiges Training verknüpft Synapsen im Gehirn neu

Gedächtnistraining erhöht den Stoffwechsel und verbessert die Durchblutung im Gehirn, was zur

Steigerung Ihrer Lernfähigkeit und Ihres Erinnerungsvermögens führt. Je mehr Sinne bei den Übungen einbezogen werden, desto effektiver wirkt sich das Training auf beide Gehirnhälften aus. Zwischen den Nervenzellen bilden sich neue Verknüpfungen. Das geschieht übrigens nicht nur bei bewusstem Lernen, sondern generell, wenn man sich neuen Herausforderungen stellt. Das hilft dem Gehirn das Wahrgenommene fest abzuspeichern.

Positive Auswirkung geistiger Herausforderung

Wie effektiv geistiges Lernen und neue Erfahrungen das Gehirn verändern, lässt sich sehr anschaulich am Beispiel einer britischen Studie aus dem Jahr 2000 über Londoner Taxifahrer aufzeigen. Um ihre Prüfung bestehen zu können, müssen diese 25.000 Straßen sowie 20.000 Sehenswürdigkeiten auswendig kennen. Der Studie nach zeigte sich, dass bei den Taxifahrern der posteriore Hippocampus, der im Gehirn für die Gedächtnisbildung mitverantwortlich ist, vergrößert ist. Dabei fällt positiv auf, je länger ein Taxifahrer im Dienst ist, desto größer wird sein Hippocampus. Die beständige Nutzung verschiedener Gehirnareale ist folglich ein probates Mittel gegen Vergesslichkeit im Alter und die beste Voraussetzung für langes, geistig reges Leben. Das Beispiel zeigt, auch der tägliche Kontakt und das Gespräch mit den unterschiedlichsten Menschen aus aller Welt bilden einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Flexibilität des Gehirns.