Andrea Friese und Bettina M. Jasper

Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken

Das ganzheitliche Wochenprogramm
für ein gesundes Gehirn

mvgverlag

© des Titels »Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken« von Andrea Friese und Bettina M. Jasper (ISBN 978-3-7474-0203-0) 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvgverlag.de

Inhalt

Vorwort 8

1 Glück – wer ihm nachläuft, kann es selten einholen 10

2 Wolle – entwickeln, abwickeln, umgarnen..... 14

3 Maße und Gewichte 18

4 Lachen ist gesund 22

5 Zahlen im Alltag 26

6 Gefäße und Behälter 31

7 Alkohol – in Maßen genießen 36

8 Taschen – modisches Accessoire oder nur praktisch? 41

9 Einkaufen – shoppen ohne Zettel 46

10 Paare – alles im Doppel 51

11 Stoffe – einfach anziehend 56

12 Rendezvous im Garten 60

13 Namen – die lebenslangen Begleiter 65

© des Titels »Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken« von Andrea Friese und Bettina M. Jasper (ISBN 978-3-7474-0203-0) 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvgverlag.de

14 Alles Käse 69

15 Geld – ohne Moos nix los 73

16 Blumen – Zeit zum Aufblühen 77

17 Alles auf einer Karte? 82

18 Kreativität und Fantasie 86

19 Mit dem Fahrrad – nachhaltig und gesund unterwegs 90

20 Tiere – unsere treuen Begleiter 95

21 Faszination Steine 100

22 Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen 104

23 Musik liegt in der Luft 109

24 Sport – aktiv bleiben 114

25 Gut vernetzt? 119

26 Wetter – wenn der Hahn kräht … 124

27 Urlaubszeit – Reisezeit 129

28 Kissen – wie man sich bettet … 134

29 Ohne Ecken und Kanten – runde Sachen 139

© des Titels »Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken« von Andrea Friese und Bettina M. Jasper (ISBN 978-3-7474-0203-0) 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvgverlag.de

30 Holz – ein lebender Rohstoff 144

31 Freizeit und Erholung 148

32 Schreiben – auf Papier gebracht 152

33 Konzentration – Training für mehr Aufmerksamkeit 157

34 Wasser – das Elixier des Lebens 162

35 Hände – spüren, begreifen, erschaffen 167

36 Schaufensterbummel 172

37 Bücher – Reisen ins Reich der Fantasie 176

38 Apfel – der knackig-clevere Snack 181

39 Wald – eine Oase der Ruhe 186

40 Kastanien – die Früchte des Herbstes 190

41 Hut ab! 194

42 Pilgern, wandern, entschleunigen 198

43 Wein – Natur in Flaschen 202

44 Pause – Unterbrechung zum Erholen 206

45 Telefon – »Ruf doch mal an …« 210

© des Titels »Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken« von Andrea Friese und Bettina M. Jasper (ISBN 978-3-7474-0203-0) 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvgverlag.de

46 Einladung zum Tee – »It's Tea Time« 214

47 Malen –
ein Bild sagt mehr als tausend Worte 219

48 Geschenke verbinden 224

49 Streichhölzer – zündende Ideen 228

50 Schokolade – sinnliche Verführung 233

51 Wohnen – Zuhause ist ein Gefühl 238

52 Im Sauseschritt vergeht die Zeit 243

GLOSSAR verwendeter Fachbegriffe 248

© des Titels »Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken« von Andrea Friese und Bettina M. Jasper (ISBN 978-3-7474-0203-0) 2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvgverlag.de