

Andrea Friese und Bettina M. Jasper

# Die Kraft des **Gedächtnisses** erhalten und stärken



Das ganzheitliche Wochenprogramm  
für ein gesundes Gehirn

**mvg**verlag 

# Vorwort

Ein erfülltes und aktives Leben bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Der Japaner Chitetsu Watanabe (1907–2020) berichtete, dass er sich mit 112 Jahren noch täglich sportlich betätigt, seinen Geist mit Rechenübungen fit gehalten und sich der Faltkunst Origami und der Kalligrafie gewidmet hat.

Ähnlichen Grundgedanken folgt unser Ratgeber mit einem ausgewogenen Konzept, nämlich einer Kombination aus Bewegung, Denken und Achtsamkeit im Sinne von Lebensphilosophie. Unser Programm enthält Vorschläge, wie Sie sich in Ihrem Alltag Woche für Woche mit körperlicher Aktivität und kleinen Portionen Gehirntraining fit halten können. Bereits minimale Änderungen im Alltag haben große Auswirkungen auf Ihre Gesundheit!

Die Wochenthemen sind jeweils in sich abgeschlossen und bauen nicht aufeinander auf. Sie können also jederzeit ins Programm einsteigen! Die Übungen sind mit Alltagsmaterialien leicht umsetzbar und bieten dem Gehirn immer wieder neues »Futter«. Auch sind sie bequem in den Tagesablauf einzubauen und beliebig miteinander kombinierbar.

Die Themen haben wir dem Jahresverlauf zugeordnet, sie können aber auch zu jeder anderen Zeit durchgeführt werden. Informationen, Hinweise zur achtsamen Lebensgestaltung und Ernährungstipps runden die Einheiten ab.

Was brauchen Sie für die Übungen? Manchmal Haushaltsgegenstände, meistens Stift und Papier, immer und vor allem Ihren Kopf. Wir empfehlen, ein Notizbuch anzulegen, worin Sie Ihre täglichen Übungen notieren und ergänzen. Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Übung wiederholen, können Sie die Lösungen dann miteinander vergleichen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim achtsamen Umgang mit sich selbst,  
beim Denken und Bewegen!

Andrea Friese und Bettina M. Jasper

### **Übrigens:**

Gehirn- und Gedächtnistraining begleiten uns seit unseren Studienzeiten – zuerst unabhängig voneinander, in den letzten Jahren auch gemeinsam als Autorinnen von Büchern und Spielen sowie als Seminarleiterinnen.

Nicht nur beruflich, sondern auch privat experimentieren wir mit Sprache und Material, entwickeln und trainieren damit unser Denkorgan, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. So ist dieses Buch aus der Praxis entstanden.

# Glück - wer ihm nachläuft, kann es selten einholen

## Bewegter Start

Starten Sie täglich mit einer Bewegungsübung. Wählen Sie aus folgenden Aufgaben aus.

### Fingertippen

- Tippen Sie mit den Fingerkuppen der einzelnen Finger nacheinander gegen den Daumen. Beginnen Sie dabei mit dem Zeigefinger.
- Wie vorher, aber an der einen Hand mit dem Zeigefinger und an der anderen Hand mit dem kleinen Finger beginnen und die einzelnen Finger nacheinander gegen den Daumen tippen.
- Buchstabieren Sie beim beidhändigen Fingertippen laut das Wort GLÜCKSGEFÜHLE: einmal Fingertippen = ein Buchstabe.
- Beginnen Sie hierzu mit Daumen und Zeigefinger bis zu Daumen und kleinem Finger, dann wieder rückwärts mit Daumen und Ringfinger und so weiter. Wenn Sie sich nicht vertippt haben, kommen Sie mit dem letzten Buchstaben wieder bei Daumen–Zeigefinger an.

☞ **Das Fingertippen trainiert die Feinmotorik und die Koordination.**

## Eine isometrische Übung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Drücken Sie den Körper fest an die Umgebung: Stemmen Sie dazu die Arme auf die Armlehnen (falls vorhanden), den Rücken an die Stuhllehne, das Gesäß auf den Sitz und die Füße auf den Boden. Vergessen Sie dabei nicht das Atmen! Während Sie stemmen, können Sie zum Beispiel laut zählen. Dann lassen Sie die Anspannung los und genießen das Gefühl der Entspannung.

☞ **Diese Übung fördert Zuversicht und Energie.**

## Tänzerisches Bewegen

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und bewegen Sie sich dazu.

☞ **Das tänzerische Bewegen fördert die Konzentration und bezieht die emotionale Ebene mit ein. Das bringt Freude und Spaß.**

## Das Denken stimulieren

Massieren Sie die Ohrschläfen mit Daumen und Zeigefinger von oben nach unten und ziehen Sie sie dabei sanft nach hinten; dabei werden die Ohrschläfen »ausgefaltet«. Enden Sie immer an den Ohrfläppchen. Wiederholen Sie die Ausfaltbewegung mehrmals gleichzeitig an beiden Ohren.

☞ **Diese Massage verbessert das Hören und die Aufmerksamkeit. Sie bereitet das Gehirn auf ein anschließendes Kopftraining vor.**

## Geschenke mit KLEE

Suchen Sie Begriffe für Geschenke aller Art, die Menschen glücklich machen können. Jedoch ist die Vorgabe, dass diese Begriffe die Buchstaben KLEE enthalten müssen.

Zum Beispiel: Henkeltasse, Sonnenblumenkerne, Kalender ...

Wie viele Begriffe finden Sie?

## Glückskind

Nennen Sie zu jedem Buchstaben Ihres Namens eine positive Eigenschaft.

Zum Beispiel: ANGELIKA ist aktiv, nett, geduldig, eifrig, lustig, ideenreich, klug und anmutig.

## Wortsammlungen für jeden Tag

1. Suchen Sie Wörter mit »Glück-« am Anfang.
2. Zählen Sie auf: Wörter mit »-glück« am Ende.
3. Welche Synonyme (Wörter mit gleicher oder ähnlicher Bedeutung) zu »Glück« fallen Ihnen ein?
4. Nennen Sie jede Menge Glücksbringer.
5. Zählen Sie Menschen auf, die Ihr Leben bereichern.
6. Suchen Sie Tätigkeiten, die glücklich machen können – von A bis Z.
7. Welche Erfindungen fallen Ihnen ein, die das Leben erleichtern und Zeit schaffen für glückliche Momente?

☞ **Mit diesen Aufgaben trainieren Sie Ihre Wortfindungsfähigkeit und Ihre Flexibilität im Denken.**

## Zeichnen, sich merken und sich erinnern

Zeichnen Sie auf einem separaten Blatt die folgenden japanischen Schriftzeichen ab:

私は幸せです

Sie bedeuten: »Ich bin glücklich.« Gelingt es Ihnen, einzelne Zeichen später aus der Erinnerung heraus noch einmal aufzumalen?

## Ein Kleeblatt für die Achtsamkeit

Zeichnen Sie ein vierblättriges Kleeblatt auf und notieren Sie in jedem Blatt eine Situation, in der Sie Glück empfunden haben.

## Glückstagebuch

Tragen Sie jeden Tag etwas Positives in Ihren Kalender ein und machen Sie ihn so zum Tagebuch: Worauf bin ich heute stolz? Was ist mir heute gut gelungen?

## Tipp: Serotonin, das Glückshormon

Eine Substanz, die positiv auf die Stimmung wirkt, ist der Botenstoff Serotonin, auch als »Glückshormon« bekannt. Serotonin wirkt vor allem im Gehirn, also dort, wo auch Gefühle entstehen.

Serotonin spielt eine wichtige Rolle und hat Einfluss unter anderem auf die Stimmung, die Schmerzverarbeitung, den Appetit, den Schlaf, die Angst, die Stressverarbeitung und das Gedächtnis.

Wichtige Mikronährstoffe für einen normalen Serotoninspiegel sind beispielsweise Vitamin B<sub>6</sub> (enthalten in Avocados, Kohl, grünen Bohnen, Linsen, Geflügel und Fisch) und Omega-3-Fettsäuren (enthalten in Lachs und Makrele, aber auch in Leinsamen und Ölen). Auch Vitamin D beeinflusst die Produktion von Serotonin. Da Sonnenlicht dafür die wichtigste Quelle ist, heißt es auch im Winter: möglichst oft hinaus ins Freie, um dem »Winter-Blues« zu entgehen.

# 2

## Wolle – entwickeln, abwickeln, umgarnen

### Bewegter Start

Für diese Bewegungsaufgabe brauchen Sie als Material: 1 Wollknäuel.

Starten Sie täglich mit einer Bewegungsübung. Wählen Sie aus folgenden Aufgaben aus:

- Wickeln Sie das Knäuel komplett ab und anschließend wieder auf. Wickeln Sie so schnell Sie können.
- Kneten Sie das Knäuel in einer Hand intensiv und bewegen Sie dabei alle Finger einzeln. Benutzen Sie im Wechsel die rechte und die linke Hand.
- Drücken Sie das Knäuel in einer Hand fest zusammen, atmen Sie dabei bewusst aus. Beim Einatmen lockern Sie die Finger wieder. Wiederholen Sie das mehrmals, die rechte und die linke Hand im Wechsel.
- Legen Sie das Knäuel auf die Handfläche, die Finger greifen locker um das Knäuel herum. Dann lösen Sie nacheinander jeweils kurz einen Finger: Strecken Sie ihn aus und bringen Sie ihn wieder in die Ausgangsposition zurück. Beginnen Sie beim Daumen, dann weiter bis zum kleinen Finger und dann alle Finger wieder zurück. Trainieren Sie beide Hände abwechselnd.

☞ **Das trainiert die Feinmotorik, die Beweglichkeit der Finger und fördert die Hirndurchblutung.**

Werfen Sie das Knäuel hoch, klatschen Sie in der Flugphase in die Hände und fangen Sie es.

➡ **Das trainiert die Konzentration und die Auge-Hand-Koordination.**

- Werfen und fangen Sie das Knäuel stetig, und buchstabieren Sie gleichzeitig ein langes Wort rückwärts, zum Beispiel »Kammgarnspinnerei«.

➡ **Diese Doppelaufgabe (Dual Tasking) trainiert neben der Auge-Hand-Koordination das Arbeitsgedächtnis und fördert die (Bewegungs-) Sicherheit im Alltag.**

- Platzieren Sie das Wollknäuel an möglichst vielen unterschiedlichen Körperstellen, ohne die Hände zum Halten einzusetzen.

➡ **Das trainiert das Körpergefühl und die Geschicklichkeit.**

## Assoziationskette

Eine solche Wortfolge können Sie mündlich beziehungsweise in Gedanken oder schriftlich erstellen. Suchen Sie sich am Anfang ein bestimmtes Ausgangswort, zum Beispiel »Wolle«. Dann geht es Schritt für Schritt von einem Begriff zum nächsten, ohne lange zu überlegen:

- Wenn ich an Wolle denke, fällt mir »Schaf« ein.
- Denke ich an Schaf, kommt mir die »Weide« in den Sinn.
- Bei dem Wort »Weide« geht mein nächster Gedanke zu »Zaun« und so weiter,
- also: Wolle – Schaf – Weide – Zaun ...
- Üben Sie mit wechselnden Start-Begriffen zum Thema »Wolle«: Pullover, Stricknadel, Garn, Handarbeit und so weiter.

➡ **Das trainiert die Wortfindung und die Fantasie.**

## 2 Wolle – entwickeln, abwickeln, umgarnen

- Gehen Sie vor wie oben, aber reihen Sie die Wörter schnell mündlich aneinander, möglichst im Sekundentakt. Nennen Sie anfangs vier, später fünf oder sechs Begriffe und versuchen Sie anschließend, die Reihe noch einmal rückwärts zu sprechen.

☞ **Das trainiert zusätzlich das Arbeitsgedächtnis.**

## Wortsammlungen für jeden Tag

Sammeln Sie Wörter zu folgenden Fragen und Themen:

1. Mit welchen Techniken lässt sich Wolle verarbeiten? (Zum Beispiel Stricken ...)
2. Was lässt sich alles aus Wolle herstellen?
3. Welche anderen textilen Naturmaterialien kennen Sie?
4. Wie kann Wolle sein? Finden Sie Eigenschaften.
5. Nennen Sie Garne aus anderen Materialien.
6. Welche Wörter rund ums Schaf fallen Ihnen ein?
7. Werden Sie kreativ: Wozu lässt sich ein Wollknäuel nutzen? Sammeln Sie ungewöhnliche Ideen.

☞ **Mit diesen Aufgaben trainieren Sie Ihre Wortfindungsfähigkeit und Ihre Denkflexibilität.**

## Faden-Meditation

Nehmen Sie ein Wollknäuel zur Hand und richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf dieses Material. Konzentrieren Sie sich zunächst auf das Sehen. Wie sieht der Faden aus? Wie ist er gedreht, wie aufgewickelt? Wie lässt sich die Farbe beschreiben? Und so weiter. Danach erspüren Sie mit den Fingern, wie sich das Garn anfühlt, und finden Begriffe für Ihre Empfindungen. Dann schnuppern Sie: Nach was riecht das Material?

Als Nächstes wickeln Sie ganz langsam ein Stück Faden ab, lassen es durch die Finger gleiten und lassen Ihren Gedanken freien Lauf. Sie wickeln ... ein bisschen ist der Faden wie das Leben: Wir entwickeln, geraten in Verwicklungen, müssen Dinge manchmal abwickeln, dürfen gelegentlich etwas auswickeln und vielleicht umgarnen wir jemanden ... Stellen Sie einige Verbindungen zu entsprechenden Lebenssituationen her.

### Zum Nachdenken: Der rote Faden

Unter einem sprichwörtlichen roten Faden verstehen Menschen ein wiederkehrendes Element, eine Spur oder Richtlinie. Ein Motiv zieht sich wie ein roter Faden durch einen Roman, ein Theaterstück, ein Leben ... Zur Herkunft der Redewendung gibt es unterschiedliche Erklärungen. Einmal wird sie Goethes Roman *Die Wahlverwandtschaften* zugeschrieben, ein anderes Mal der griechischen Mythologie als sogenannter Ariadnefaden. Dort diente er Theseus als Orientierungshilfe für seinen Rückweg aus dem Labyrinth von Knossos.

Nehmen Sie diese Wortfügung zum Anlass, einmal über den roten Faden in Ihrem Leben nachzudenken: Legen Sie mit einem langen Stück Faden symbolisch Ihre Lebenslinie. Verläuft Ihr roter Faden geradlinig oder in Kurven? Bei positiven Ereignissen läuft der Faden aufwärts, bei negativen zeigt er einen Zacken nach unten. Versuchen Sie, möglichst viele wichtige Stationen im Verlauf darzustellen.

# 3

## Maße und Gewichte

### Bewegter Start

Starten Sie täglich mit einer Bewegungsübung. Wählen Sie aus folgenden Aufgaben aus.

Als Material für diese Aufgaben benötigen Sie: 1 gerolltes Maßband aus beschichtetem Leinen, wie es im Schneiderhandwerk benutzt wird.

- Ziehen Sie das Maßband auseinander und rollen Sie es wieder zusammen.
- Nehmen Sie ein Ende des Maßbands in die rechte Hand, wickeln Sie sich das Band mit Drehbewegungen des rechten Handgelenks um die rechte Hand; führen Sie anschließend die Übung mit der anderen Hand durch.
- Nehmen Sie das Maßband an einem Ende in die rechte Hand, lassen Sie es abrollen und benutzen Sie es als »Pinsel«: Setzen Sie mit dem anderen Ende imaginäre Tupfen im Kreis auf den Fußboden. Machen Sie das anschließend mit der linken Hand.
- Fassen Sie die Enden des Maßbands mit beiden Händen, spannen Sie es und legen Sie es sich an den Nacken. Bewegen Sie es abwechselnd nach links und rechts, wie beim Abtrocknen von Hals und Rücken.

☞ **Diese Übungen trainieren die Beweglichkeit der Hände, der Arme sowie des Schultergürtels und bereiten das Gehirn auf eine geistige Anforderung vor.**

Für die folgenden Übungen benötigen Sie als Material: 1 Zollstock, 2 Meter.

- Ziehen Sie den Zollstock auseinander und formen Sie damit Buchstaben. Dazu knicken Sie ihn einfach an den geeigneten Stellen ab. Formen Sie beispielsweise den Anfangsbuchstaben des eigenen Nachnamens oder des Vornamens.
- Formen Sie mit dem Zollstock Figuren, zum Beispiel verschiedene Sterne, ein Haus, ein Schiff ...
- Überlegen Sie sich weitere »verrückte« Verwendungsmöglichkeiten für einen Zollstock. Zum Beispiel als Papiersammler, als Wurstzange für den Grill, als Rückenkratzer, als Pflanzstange für Gartentomaten, als Bilderrahmen ...

☞ **Diese Übungen trainieren die Fantasie und Kreativität, die Koordination und die visuelle Wahrnehmung.**

## Ein Kochrezept für den Kopf

Blättern Sie in Zeitschriften oder Kochbüchern, suchen Sie sich ein beliebiges Rezept und beschäftigen Sie sich mit den dort angegebenen Maßeinheiten und dem Text wie folgt:

- Zählen Sie alle Doppelbuchstaben, es gelten auch solche, die durch Leer- oder Satzzeichen voneinander getrennt sind. Zum Beispiel: »... **Ma**n**n**ehme 500 g Kartoffeln, ... **Salz**, **z**um Braten ...«
- Addieren Sie die Zahlen der Mengenangaben im Kopf.
- Schreiben Sie alle Zutaten einzeln auf jeweils einen Zettel. Sehen Sie sich die Begriffe einzeln im Sekundentakt an, legen Sie sie verdeckt ab und wiederholen Sie sie sofort mündlich in gleicher Reihenfolge. Beginnen Sie mit drei Wörtern und steigern langsam die Anzahl der Wörter.
- Die gleiche Aufgabe können Sie mit den Mengenangaben durchführen.

☞ **Diese Übungen trainieren das Arbeitsgedächtnis.**

- Lernen Sie die Zutatenliste für ein Rezept auswendig. Lenken Sie sich dann mit einer anderen Tätigkeit kurz ab. Geben Sie das Gelernte danach wieder und vergleichen Sie mit dem Original.

☞ **Das trainiert die Basis-Lerngeschwindigkeit und die Merkfähigkeit.**

## Ananas-Diät einmal anders

Wir machen in Gedanken eine ANANAS-Diät, das heißt, wir vermeiden die Buchstaben des Wortes ANANAS und suchen Lebensmittel, in denen die Buchstaben A, N und S nicht vorkommen. Dazu gehören zum Beispiel Rum, Eierlikör, Brokkoli ... Welche Lebensmittel finden Sie noch?

## Wortsammlungen für jeden Tag

Sammeln Sie Wörter zu folgenden Fragen:

1. Was kann man alles messen? (Zum Beispiel den Bauchumfang, Kilometer bis zum nächsten Ort ...)
2. Was kann man alles wiegen? (Zum Beispiel Obst, Briefe ...)
3. Welche Berufe erfordern genaues Zählen, Messen und Wiegen?
4. Welche Maßeinheiten – auch solche, die heute nicht mehr verwendet werden – kennen Sie? Welche Stückeinheiten sind damit gemeint? (Zum Beispiel »Stiege« = 20 Stück ...)
5. Was gibt es heute noch im Dutzend oder als halbes Dutzend zu kaufen?
6. Welche Dinge gab es im Tante-Emma-Laden lose zu kaufen?
7. Welche Messgeräte gibt es? (Zum Beispiel Thermometer, Waage ...)

☞ **Mit diesen Aufgaben trainieren Sie Ihre Wortfindungsfähigkeit und Ihre Denkfähigkeit.**

## Das Wohlfühlgewicht halten oder erreichen

Ältere Menschen nehmen oft zu, auch wenn sie sich nicht anders ernähren als in jüngeren Jahren. Das liegt daran, dass der Grundumsatz des Stoffwechsels bereits ab dem fünften Lebensjahrzehnt weniger Kalorien benötigt als früher. Auch nimmt der Muskelanteil im Alter ab, während zugleich der Fettanteil des Körpers steigt; damit steigt auch das Risiko für Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck, sofern nicht mit Training dagegengesteuert wird.

Umstritten ist die Ermittlung des optimalen Körpergewichts mit dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI). Dieser errechnet sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht und Körpergröße. Dabei sind die Grenzwerte altersabhängig; ab einem Alter von 45 Jahren gilt ein etwas höherer BMI noch als Normalgewicht. Außerdem bleibt das Verhältnis von Gewicht und Muskelmasse unberücksichtigt.

Achtsames Essen hilft dabei, das Körpergewicht zu halten, und kann Menschen, die aus Langeweile übermäßig essen, bei einer Gewichtsreduktion unterstützen.

### Tipp: Gutes Essen – kommt nicht aus der Tüte ...

Fertiggerichte beinhalten in der Regel eine große Menge an Zusatzstoffen wie Konservierungsmittel, künstliche Lebensmittelfarben, Aromen, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Stabilisatoren, Emulgatoren, Fette, Salz und Zucker, viele Kalorien und kaum Nährstoffe. Wissenschaftliche Studien konnten den Zusammenhang zwischen industriell verarbeiteter Kost und Anzeichen eines erhöhten Darmkrebsrisikos nachweisen. Zusatzstoffe wie zum Beispiel E066, E421, E476, E493, E494 und E953 wurden als besonders schädigend für die Darmflora identifiziert.

Eine gute Ernährung sollte frisch und ausgewogen sein und sich an regionalen und saisonalen Produkten orientieren – nur so werden Körper und Gehirn mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgt.

# 4

## Lachen ist gesund

### Bewegter Start

Starten Sie täglich mit einer Bewegungsübung, dieses Mal aus der Rubrik »Lach-Yoga«. Lach-Yoga ist eine Kombination aus Lachen und Hatha-Yoga und beruht auf der Methode des indischen Mediziners und Yogis Dr. Madan Kataria. Einige Minuten dieser Übungen reichen aus, um die Produktion von positiven Botenstoffen im Körper anzuregen. Aus dem zunächst künstlich erzeugten Lachen wird allmählich ein herzhaftes und authentisches Lachen.

Wählen Sie aus folgenden Lach-Yoga-Übungen aus:

- Milkshake-Lachen: Stellen Sie sich vor, dass Sie zwei Gläser in den Händen halten. Gießen Sie nun die »Flüssigkeit« vom Glas in der linken Hand in das Glas der rechten Hand – und am Ende dann mit einem »Ha-ha-ha« in den Mund.
- Ein-Meter-Lachen: Halten Sie die Arme seitlich. Strecken Sie dann einen Arm ruckartig aus, ziehen Sie ihn in die Länge und rufen dabei »Ha-ha-ha«.

Variante: Legen Sie die Hände vor den Brustkorb, strecken Sie dann immer wieder die Arme vom Herzen aus nach vorne aus und lachen Sie dabei.

- Streitlachen (Partnerübung): Schauen Sie sich gegenseitig scharf an und ermahnen Sie sich mit dem Zeigefinger.

☞ **Diese Übung fördert die Muskelentspannung und reduziert den Stresslevel.**

**22**

© 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>

- Löwen-Lachen: Strecken Sie Ihre Zunge so weit wie möglich aus dem Mund. Strecken Sie dabei auch die Hände beziehungsweise die Finger aus – als Symbol für Löwenpranken. Lassen Sie nun ein Lachen aus dem Bauch heraus ertönen – bald darauf folgt meistens ein herzliches Lachen.

☞ **Nach Dr. Kataria ist diese Übung besonders gut für die Schilddrüse.**

Auch in der Schmerztherapie finden solche Übungen immer mehr Anwendung. Aber *Achtung*: Von Lach-Yoga abgeraten wird unter anderem bei Angina pectoris, Zwerchfellbruch, nicht kontrolliertem Bluthochdruck, Harn- und Stuhlinkontinenz, Bandscheibenvorfall, Aneurysma, Glaukom und Rippenbrüchen.

## Wohlfühlmassage

Massieren Sie sich selbst (oder den Partner) mit Noppen- oder Igelbällen (am Rücken, an den Schultern, an Armen und Beinen) und erleben Sie dabei ein entspannendes Wohlgefühl.

## Lachlieder

Geben Sie bekannte Lieder einmal anders wieder – nicht durch Singen, sondern durch Lachen auf deren Melodie. Dazu können Sie auch entsprechende Bewegungen machen.

## Anagramm

Überlegen Sie sich Begriffe, die Sie aus den Buchstaben des Wortes »SCHADENFREUDE« bilden können. Sie brauchen nicht alle Buchstaben zu verwenden. (Zum Beispiel: Ade, Hanf, Feuer, Dusche ...) Legen Sie eine Wortliste an, die Sie in der ganzen Woche ergänzen können. Wie viele Begriffe finden Sie?

☛ **Mit dieser Aufgabe trainieren Sie Ihre Wortfindungsfähigkeit und Denkfähigkeit.**

Unterstreichen Sie in Ihrer Wortsammlung jedes fünfte Wort. Erfinden Sie eine Geschichte, in der diese Begriffe vorkommen.

☛ **Mit dieser Aufgabe trainieren Sie Ihre Formulierungsfähigkeit, Fantasie und Kreativität.**

## Wortsammlungen für jeden Tag

1. Suchen Sie – fortlaufend nach dem ABC – Begriffe, die mit dem Lachen zu tun haben (von »albern sein« bis »Zwerchfell«).
2. Welche Begriffe fallen Ihnen zu »FREUDE« ein? Sammeln Sie sinnverwandte Wörter.
3. Suchen Sie Redensarten, die mit Lachen oder Freude zu tun haben.
4. Erzählen Sie aus dem Stegreif einen Witz oder eine lustige Begebenheit!
5. Sammeln Sie Gute-Laune-Wörter aller Art und verwenden Sie diese im Alltag. Beispielsweise: »grandios«, »toll«, »schön« ...
6. Welche Komiker oder Kabarettisten fallen Ihnen ein?
7. Was bringt Sie zum Lachen?

☛ **Mit diesen Aufgaben trainieren Sie Ihre Wortfindungsfähigkeit und Denkfähigkeit.**

## Lachen ist gesund

Das ist nicht erst seit der wissenschaftlich fundierten Humorforschung, der »Gelotologie«, bekannt. Der Mensch an sich ist ein geselliges Wesen, das gerne in der Gemeinschaft ausgelassen und fröhlich ist. Gemeinsam über etwas zu lachen, verbindet; und wer Humor hat, sollte auch einmal über sich selbst lachen können.

Lachen hat viele Facetten: von der guten Laune, der herzhaften Äußerung von Heiterkeit und Freude über Triumph, Ironie, Spott bis hin zur Schadenfreude und Häme. Gute Beobachter können anhand der am Lachvorgang beteiligten Gesichtsmuskeln die feinen Nuancen deuten. In der heutigen Spaßgesellschaft haben viele Menschen nichts mehr zu lachen – trotzdem und gerade deshalb sollte man sich mit diesem Thema näher befassen.

### **Tipp: Gesunde Ernährung soll Spaß machen!**

Geruchs- und Geschmackssinn hängen eng miteinander zusammen. Nicht die Zunge, sondern die Nase mit ihren zehn Millionen Sinneszellen erschließt den Geschmack. Erst wenn die Luft in der Nasenhöhle zirkuliert und zur Schleimhaut im Mund zurückkehrt, wird der Geschmackssinn aktiviert.

Ältere Menschen haben oft keinen Spaß mehr am Essen, da die Sinnesleistungen abnehmen, sie weniger schmecken und riechen, Speisen und Getränke oft als fad wahrnehmen und dazu neigen, sie zu übersalzen oder zu übersüßen.

Hierfür drei Tipps:

- Peppen Sie Speisen mit Gewürzen und frischen Kräutern auf und richten Sie sie farbenfroh an.
- Kochen Sie gemeinsam mit anderen, denn Essen ist mehr als nur reine Nahrungsaufnahme.
- Dekorieren Sie doch mal das Butterbrot am Abend mit einem lustigen Smiley-Gesicht aus Gemüse.