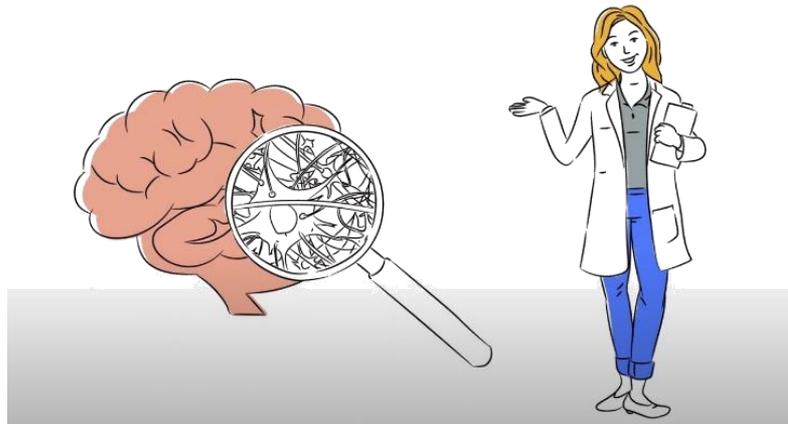

Fitness fürs Gedächtnis

Mehr als nur Gehirnjogging 😊

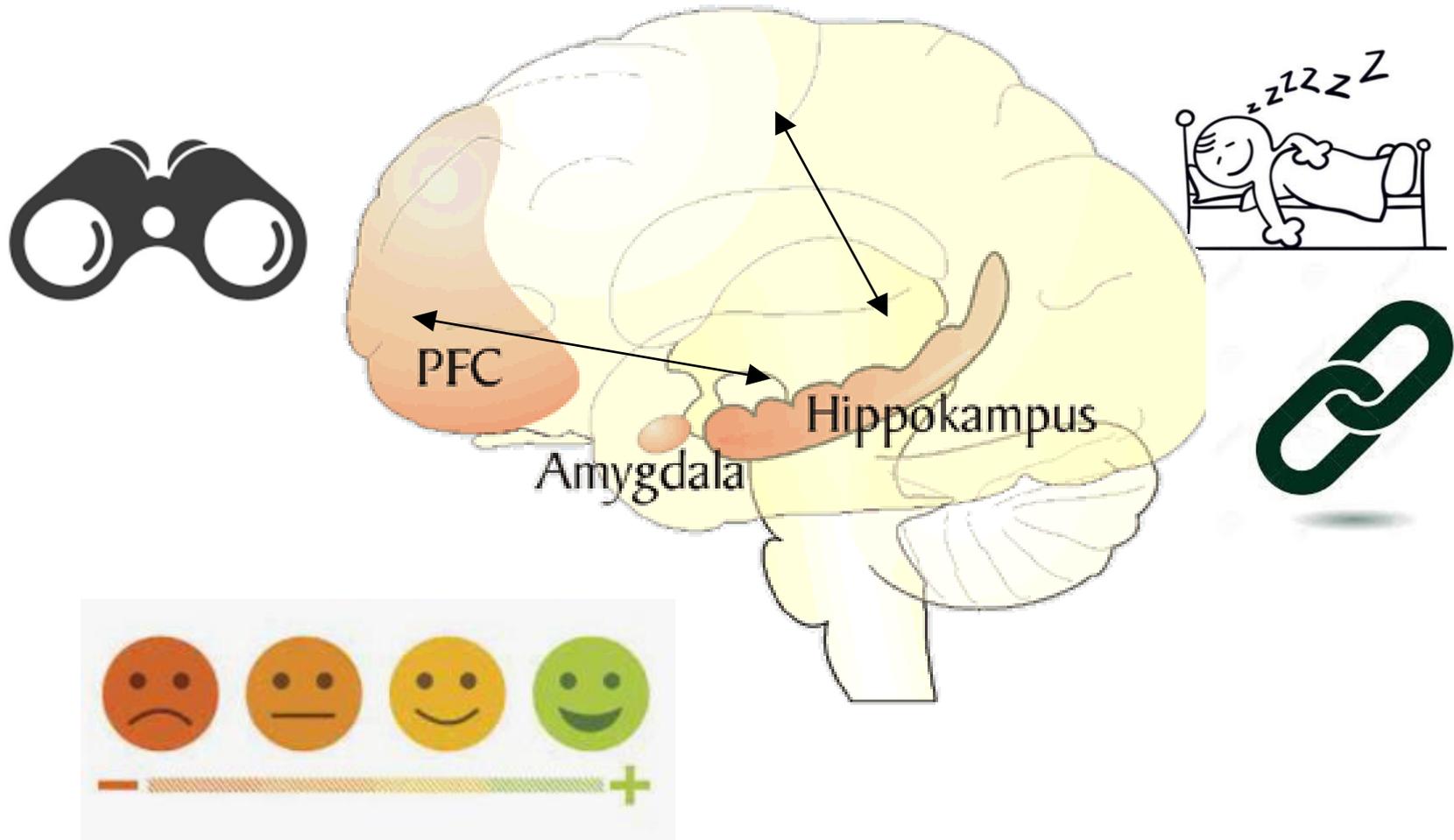


Dr. Katja Margelisch
katja.margelisch@phbern.ch

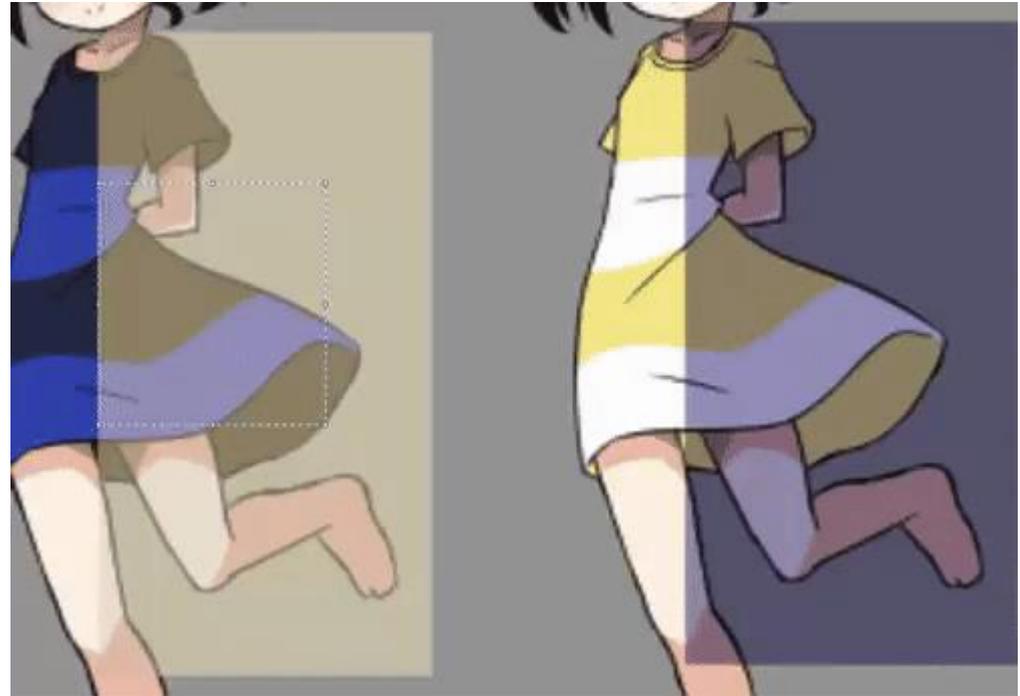
Wahr oder falsch?

1. Das im Gedächtnis Gespeicherte ist an einer bestimmten Stelle im Gehirn abgelagert (wie auf einer Festplatte).
2. Man sollte nicht zu viele Fakten im Gedächtnis speichern, die Überladung kann Demenzen begünstigen.
3. Das Gehirn baut sich ein Leben lang um, je nachdem, was wir Neues lernen (sofern wir es genügend häufig wiederholen).
4. Es gibt verschiedene Lerntypen (z.B. visueller Typ, auditiver Typ) und man trainiert das Gedächtnis am besten, wenn man gemäss dem eigenen Lerntyp lernt.
5. Das beste Gedächtnistraining ist das Lösen von Kreuzworträtseln.

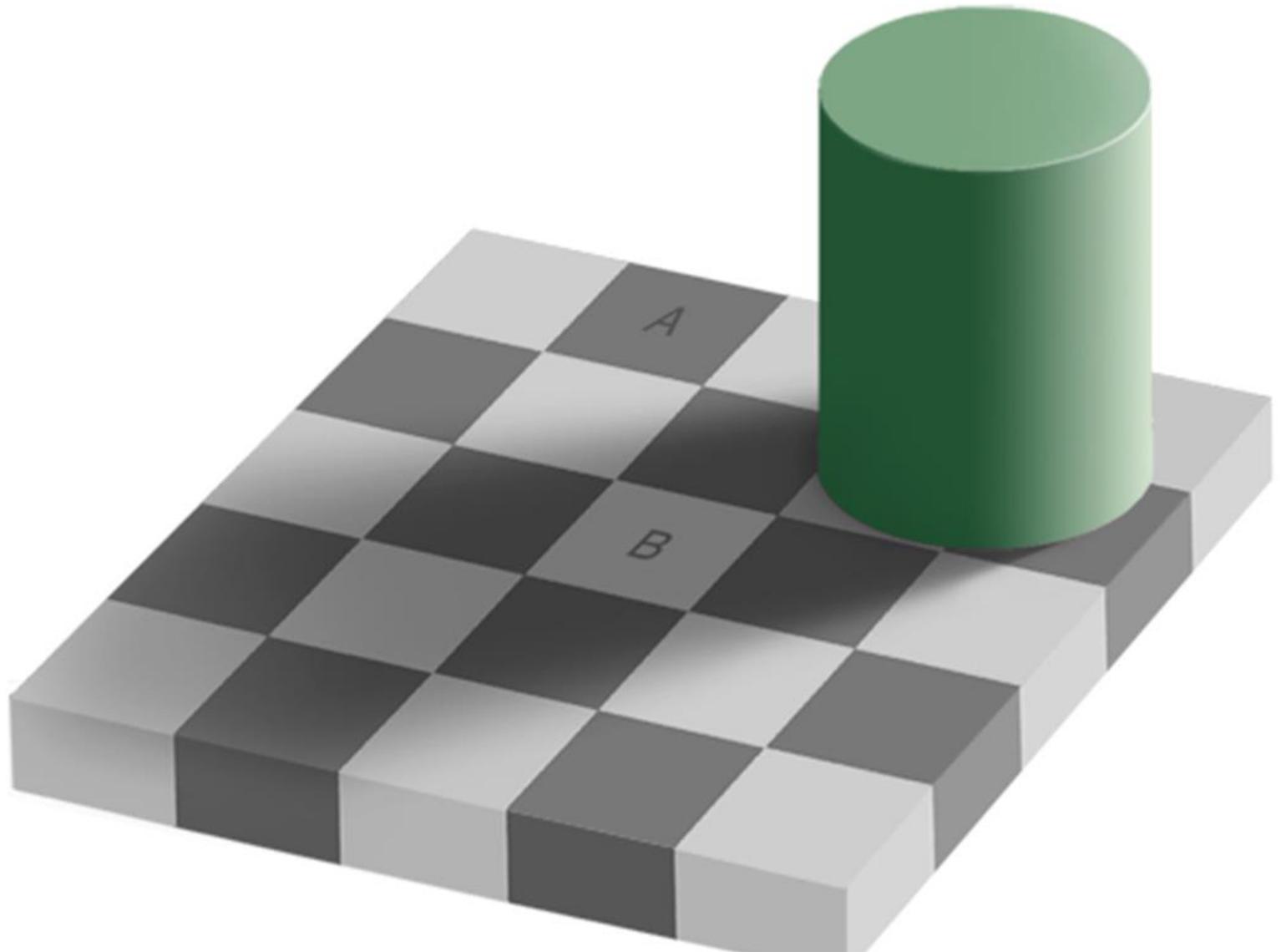
Gedächtnisstrukturen im Gehirn



Das Gehirn lernt in Mustern



Das Gehirn lernt in Mustern



Wo sitzt das Gedächtnis?

Gedanken und Schemata entstehen durch das **Zusammenspiel im Gehirn** – wie bei einem Orchester, in dem die Musik auch erst entsteht, wenn die Leute miteinander spielen.



Lernen = Umbau im Gehirn

- Neue Verästelungen, neue Verbindungen
- Neue Nervenzellen (z.B. *Hippocampus*)
- Neuronale Schaltkreise («*Orchestergruppen*»)
- Langzeitpotenzierung (*langandauernde Verstärkung der Signalübermittlung*)



Modell von Atkinson & Shiffrin, adaptiert nach A. Baddeley (Beispiel)

Kurzfristiger Speicher

Arbeitsgedächtnis

Begrenzte Kapazität (5-9 Informationen)



Bananen
Broccoli
Joghurt
Milch
Spaghetti

Strategien

Langfristiger Speicher

Langzeitgedächtnis

Unbegrenzte Kapazität

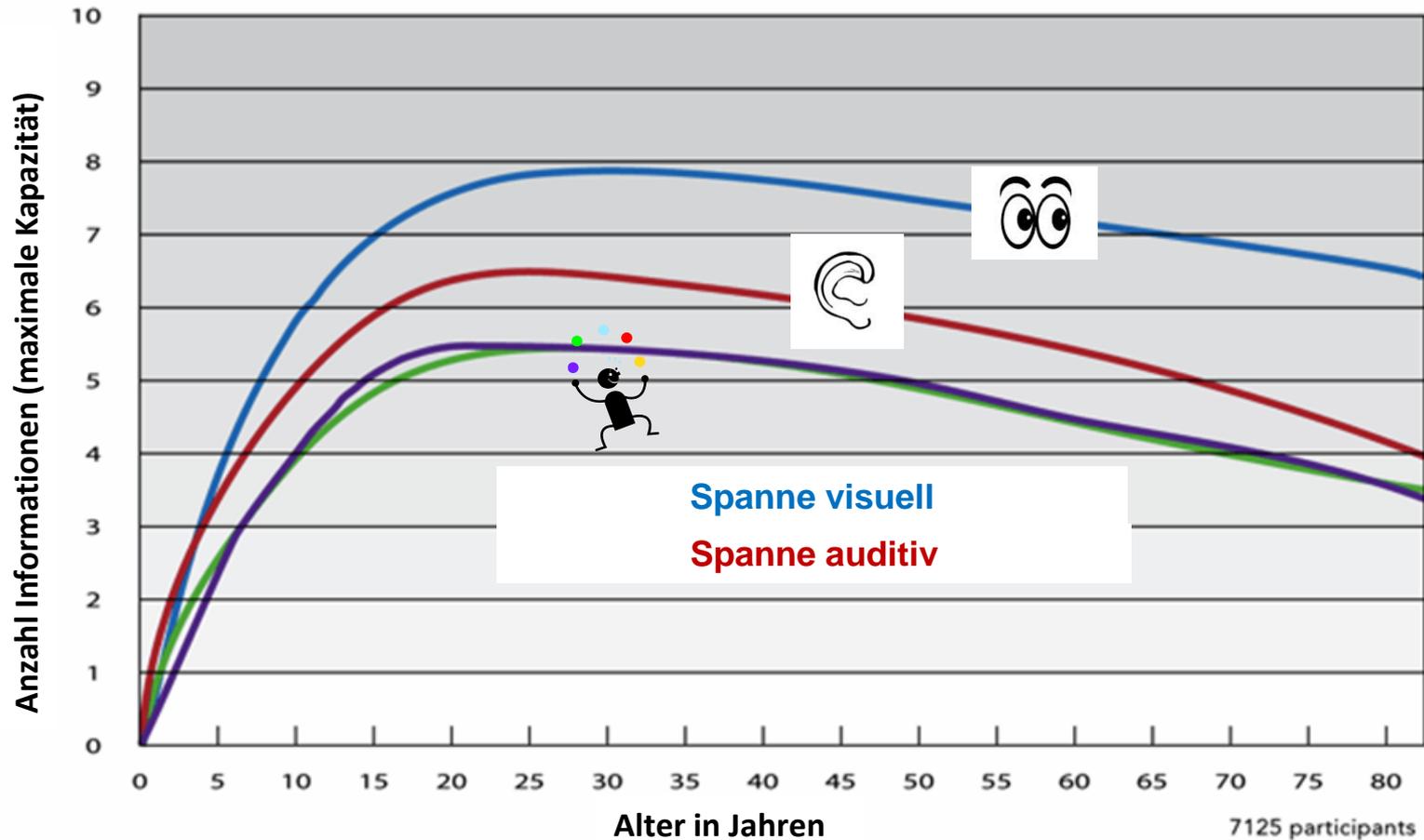
Ähm....?



Inneres Nachsprechen («Rehearsal»)
Innerer Fernseher («Visualisierung»)
Geschichte ausdenken («Verketten»)
Nach Ähnlichkeiten sortieren («Organisieren»)
Symbole aufzeichnen («Codieren»)

Aufmerksamkeit

Arbeitsgedächtnis über die Lebensspanne



(Alloway & Alloway, 2013;
Doman et al., 2008)

Exekutive Funktionen mittrainieren fördert Trainings- effekt!

Arbeitsgedächtnis

Kurzfristiges Speichern & Bearbeiten
von Informationen



Inhibition

Hemmen von Reaktionen;
Filterung von Information,
«erst-denken-dann-handeln»



Kognitive Flexibilität

Aufmerksamkeitsfokus wechseln,
verschiedene Lösungsvarianten
entwickeln

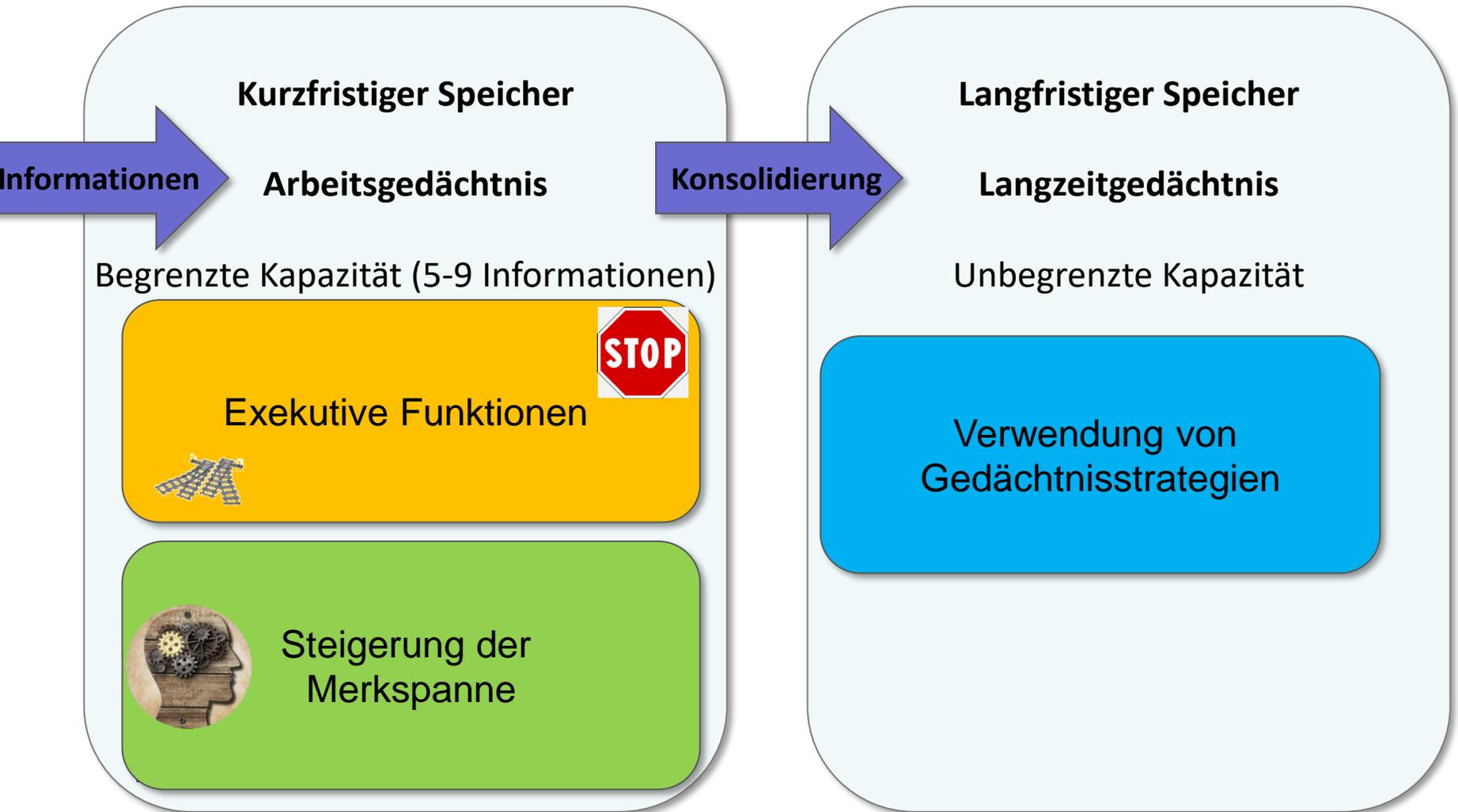


Planen

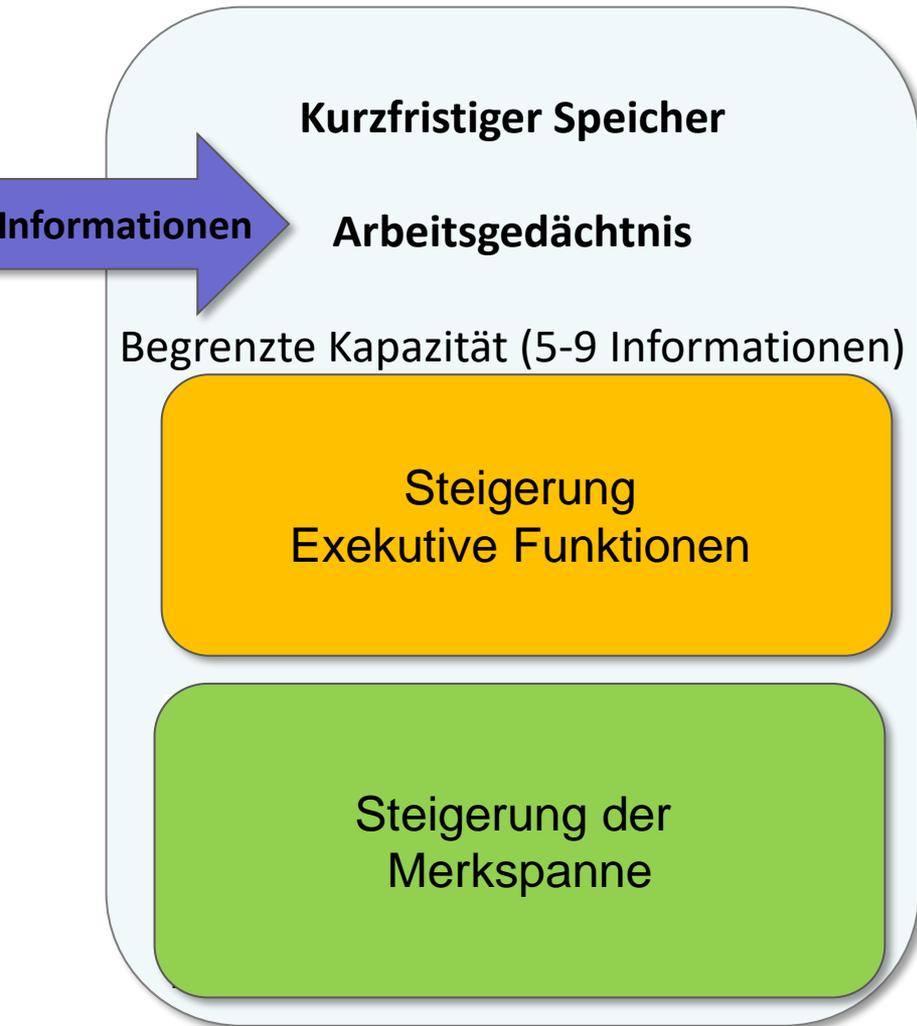
Teilschritte in sinnvoller Reihenfolge
vorausplanen & umsetzen



Gedächtnis trainieren



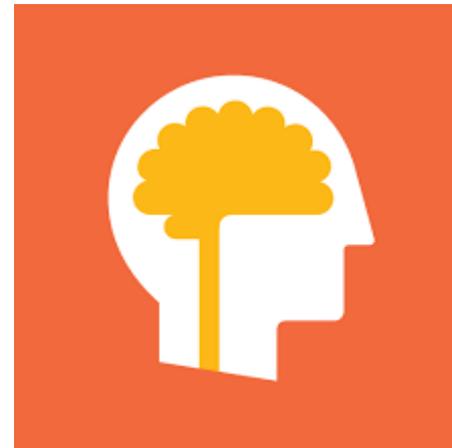
Gedächtnis trainieren: Apps



* Neuronation



Peak Gehirntraining

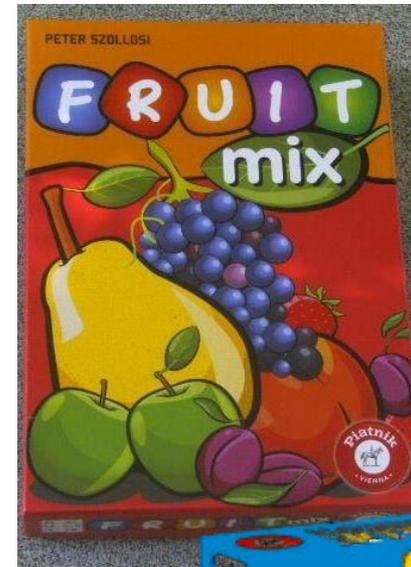
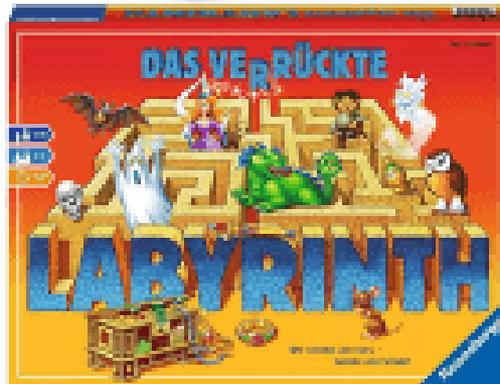
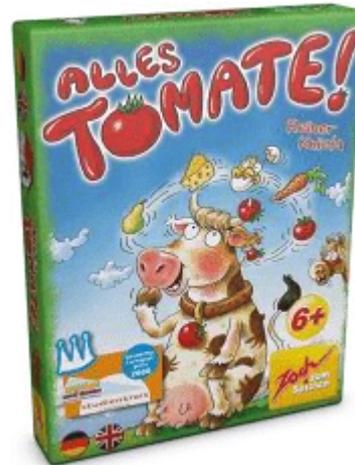
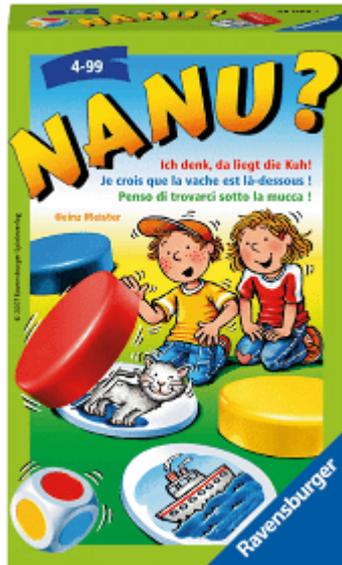


* Lumosity:
Gehirnspiele



Memorando
Gehirnjogging
Spiele

Gedächtnis trainieren: Gesellschaftsspiele



[foerderung-und-erhaltung-von-hirnfunktionen-mit-gesellschaftsspielen.pdf](#)
(kispisg.ch)

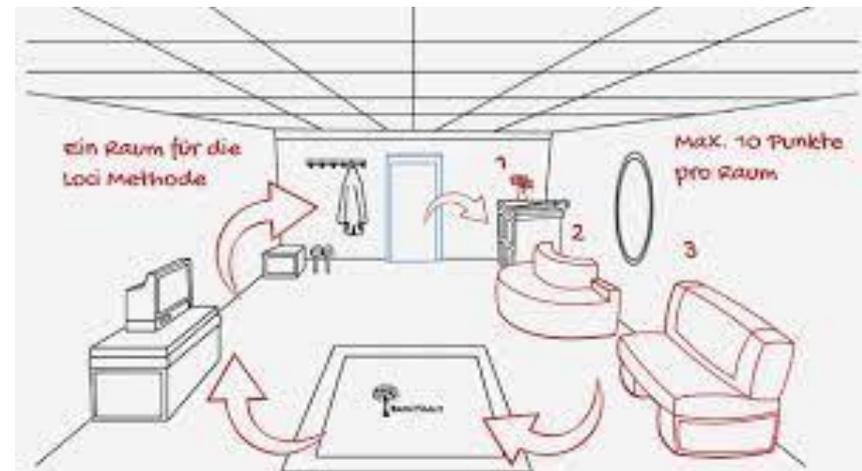
Gedächtnis trainieren

Langfristiger Speicher

Langzeitgedächtnis

Unbegrenzte Kapazität

Verwendung von
Gedächtnisstrategien



打扫 -> dǎsǎo -> putzen

Lebensstil für ein gesundes Gedächtnis



Sozialer
Austausch =
wichtigster
Schutzfaktor

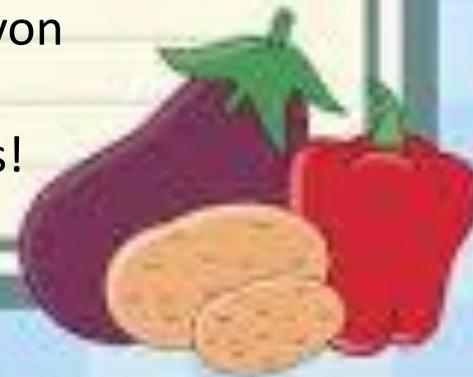


Wahr oder falsch?

1. Das im Gedächtnis Gespeicherte ist an einer bestimmten Stelle im Gehirn abgelagert (wie auf einer Festplatte).
2. Man sollte nicht zu viele Fakten im Gedächtnis speichern, die Überladung kann Demenzen begünstigen.
3. Das Gehirn baut sich ein Leben lang um, je nachdem, was wir Neues lernen (sofern wir es genügend häufig wiederholen).
4. Es gibt verschiedene Lerntypen (z.B. visueller Typ, auditiver Typ) und man trainiert das Gedächtnis am besten, wenn man gemäss dem eigenen Lerntyp lernt.
5. Das beste Gedächtnistraining ist das Lösen von Kreuzworträtseln.

Ein kleines Rezept zum persönlichen Gedächtnistraining

- Herausforderung & Stimulation auf vielfältige Art
- alle Sinne einbeziehen
- regelmässiges Wiederholen, «Dranbleiben»
- Mut zum Ausprobieren von Neuem
- Soziale Kontakte & Spass!



谢谢！



DANKE FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT

IHR WART
SUPER
:]