

Thema der Woche: Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

[Gemeinsam leben mit Demenz](#) fördert eine Initiative für demenzfreundliche Wohngemeinschaften. Solche Wohnformen können Menschen mit Demenzerkrankungen ein sicheres Umfeld bieten, aber auch fordernde und fördernde Anregungen bieten. Und gefordert werden ist ein wichtiges Element bei der Unterstützung von Gehirn und Gedächtnis. Nicht unterschätzen darf man auch die Bedeutung des Hörens für die geistige Fitness, wie die [Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e.V.](#) zum Welttag des Hörens (3. März) betonte.

Unsere Studienauswahl zum Thema konzentriert sich weniger auf das richtige Umfeld und Hören und stärker auf das direkte Training von Gedächtnis und Denkleistung. Beim Gedächtnistraining kommen vielen Menschen Gedankenreisen und Eselsbrücken in den Sinn. Und genau darum geht es im ersten Studienbericht: Mnemotechnik, die in dieser Untersuchung die Erinnerungsfähigkeit von Menschen mit leichten Einbußen der Denkleistung förderte. Die richtige Erinnerungs-Strategie bietet offenbar dem Gedankenfluss gewissermaßen ein gutes Flussbett.

Auch förderlich können Rehabilitationsmaßnahmen sein, die am Computer durchgeführt werden. Solche spezialisierten Programme können Gedächtnisübungen und Lernspiele beinhalten, sind manchmal aber auch so konstruiert, dass konkrete Alltagsfähigkeiten geübt werden. Im zweiten Studienbericht wurden zwei stärker auf das Gedächtnis fokussierte Reha-Programme verglichen und für nützlich bei der Förderung von Erinnerungsfähigkeiten befunden. Diese konkreten Programme wurden zwar in Korea eingesetzt, vergleichbares gibt es aber auch weltweit.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gedächtnistraining mit Mnemotechnik kann bei leichten Störungen der Denkleistung die Erinnerung fördern](#)
- [Computerassistierte Rehabilitation bei leichten Demenzsymptomen: Option mit Zukunft?](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“