

# Pressemitteilung

## Maternus Hausgemeinschaft St. Christophorus

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Gehirnjogging“ soll Senioren geistig in Form bringen

**Pelm, 22. August 2011.** Wie hält man auch im Alter das Gedächtnis auf Trab? Wie funktioniert ganzheitliches Gedächtnistraining eigentlich – und welche Übungsformen sind für wen sinnvoll? Diese und andere Fragen klärt Christa Finken, Trainerin für mentales Aktivierungstraining und Gehirnjogging am Samstag, den 17.09.2011, um 15 Uhr in einem 1,5-stündigen Vortrag in der Maternus Hausgemeinschaft Pelm.

Ein funktionierendes Gedächtnis ist die Voraussetzung für das eigene Wohlbefinden und eine selbstständige Lebensführung. Deshalb machen sich viele ältere Menschen Sorgen, dass ihr Gedächtnis nachlassen könnte. Nicht ganz zu Unrecht – viele Studien weisen darauf hin, dass die Gedächtnisleistung mit steigendem Alter drastisch abnimmt. Die gute Nachricht: Dem zunehmenden Gedächtnisverlust im Alter kann entgegengewirkt werden. Ähnlich wie der Knochen- und Muskelapparat auf ein kontinuierliches Training reagiert, spricht auch das Gehirn positiv auf ein gezieltes Gedächtnistraining an. Auch wenn die Gedächtnisleistung zum Beispiel aufgrund einer Demenzerkrankung bereits eingeschränkt ist, können Übungen die geistige Leistung steigern und gleichzeitig die Sinne der älteren Menschen aktivieren.

„Kreuzworträtsel reichen dabei nicht“, betont Christa Finken. „Vielmehr geht es um Ganzheitlichkeit: Bewegungs- und Entspannungsübungen gehören genauso dazu wie Wortfindungs- oder Merküübungen.“ Mit Hilfe unserer fünf Sinne haben wir die Möglichkeit, unseren Arbeitsspeicher im Gehirn direkt zu trainieren. Spielerische Übungen und Spaß an der Sache verbessern die geistige Fitness. Zwischen den Übungen können sich die Gäste mit erfrischenden Getränken, die von der Hausgemeinschaft angeboten werden, stärken.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich im Rahmen des Vortrags „Gehirnjogging“ zu Hintergründen und Methodik des Gedächtnistrainings für Senioren zu informieren. Der Vortrag findet statt am Donnerstag, den 17.09.2011, von 15 Uhr bis 16.30 Uhr in der Maternus Hausgemeinschaft Pelm. Für alle an dem Gedächtnistraining interessierten Senioren steht ein spezieller Fahrdienst zur Verfügung, der die Gäste abholt und wieder nach Hause bringt. Um telefonische Anmeldung für den Fahrdienst wird unter 06591 . 817–0 gebeten.

Ihr Ansprechpartner:  
Michael Mayeres, Einrichtungsleitung  
Maternus Hausgemeinschaft Pelm  
Auf dem Daasberg 2  
54570 Pelm  
Tel.: 06591 . 817–0  
[leitung.pelm@maternus.de](mailto:leitung.pelm@maternus.de)  
[www.maternus-senioren.de](http://www.maternus-senioren.de)