

# GEDÄCHTNIS- TRAINING

*THEMA: AUSDAUER*



**SANOCON**  
einfach **sicher**



# GEISTIG AKTIV

Ältere Menschen haben häufig das Gefühl, sich nicht mehr an alles erinnern zu können. Man wird vergesslich oder Erinnerungen scheinen verschwommen. Aber – das Arbeitsgedächtnis funktioniert wie ein Muskel. Im Alter wird es aber weniger gebraucht und nicht mehr so regelmäßig trainiert. Daher nimmt die Leistung ab. Das schlechte Gedächtnis im Alter ist also auf einen Mangel an Training zurückzuführen.

Dem möchte SanoCon gegensteuern und bietet Ihnen eine Auswahl an Gedächtnistrainings an.

Viel Spaß beim Lösen!

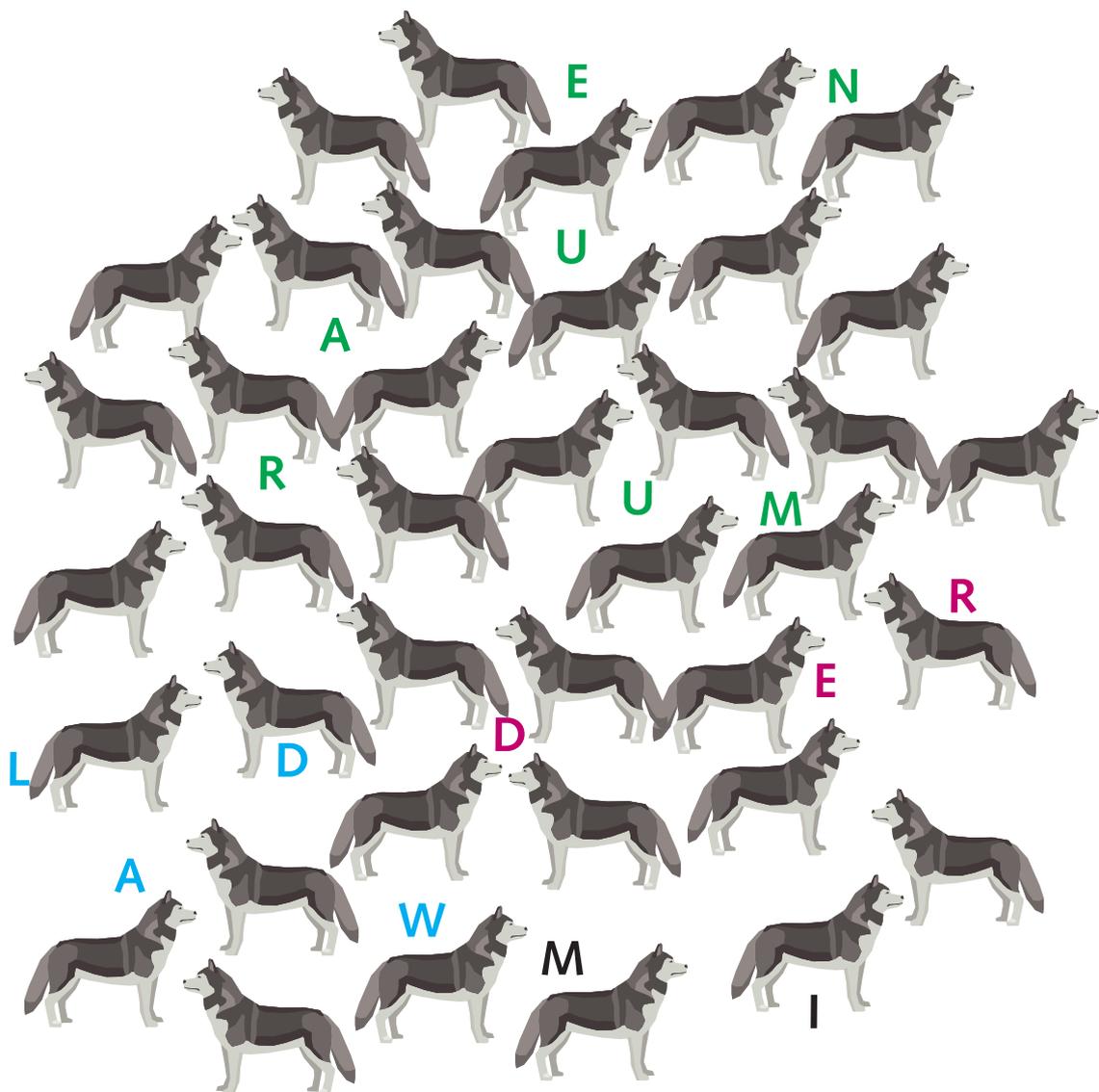
# WÖLFE ZÄHLEN

Ein Rudel Wölfe aus Tschechien hat sich auf den langen Weg nach Österreich gemacht.

Schätzen Sie zunächst mal, wie viele dieser scheuen Raubtiere hier unterwegs sind. Danach zählen Sie genau.

Geschätzte Anzahl der Tiere:

Gezählte Wölfe:



Von unten nach oben gelesen verraten Ihnen die Buchstaben, in welcher Gegend im Osten von Österreich man einen dieser Wölfe gesichtet hat!



***“Ei, Großmutter, was hast du  
für große Ohren!” - “Dass ich  
dich besser hören kann!”***

Rotkäppchen / Gebrüder Grimm

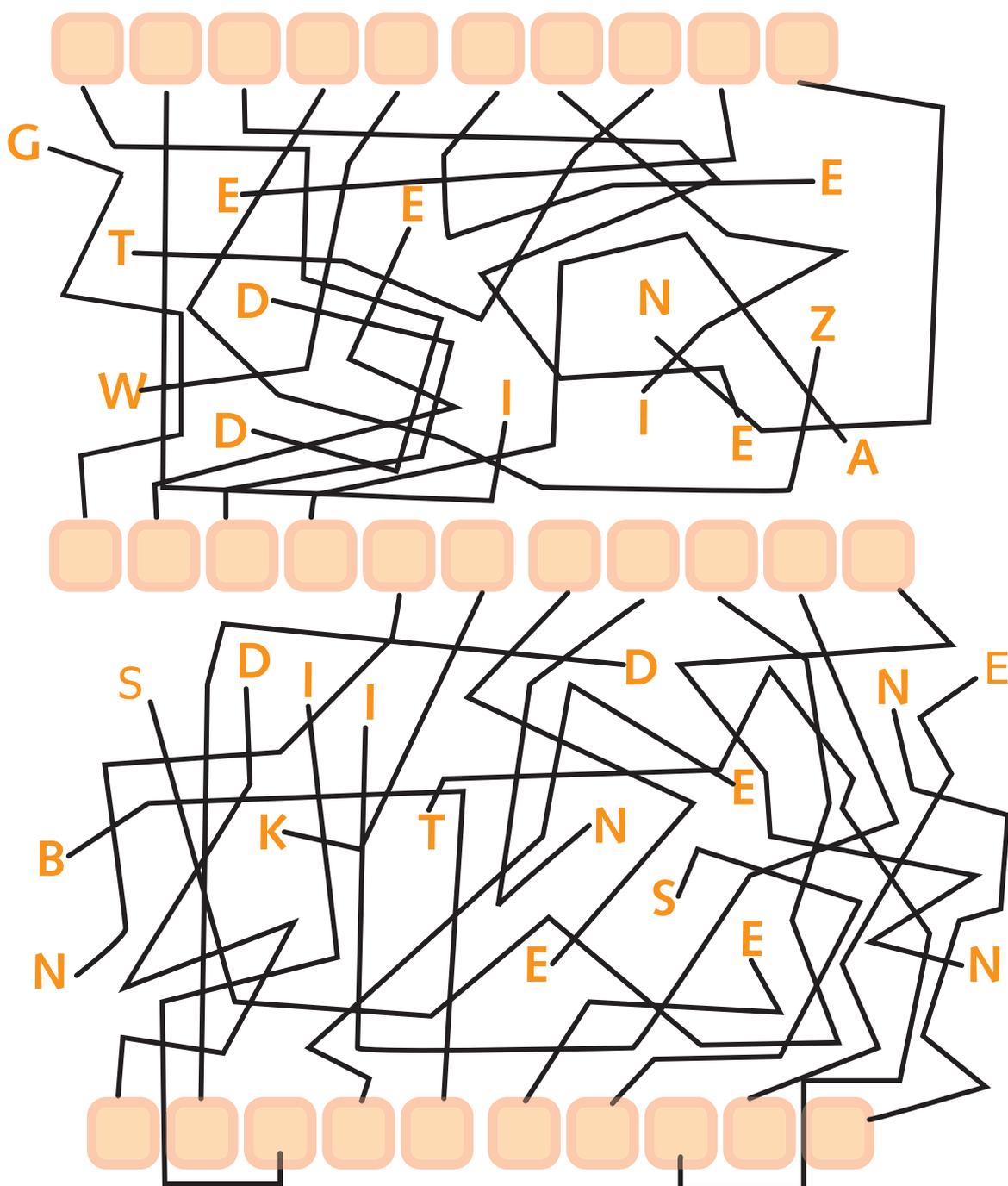


SANJOON

# SCHNURGERADE ZU LESEN

Verfolgen Sie die Linien, von den leeren Kästchen zu den einzelnen Buchstaben.  
Dann wissen Sie, welcher Buchstabe in das jeweilige Feld einzutragen ist.

Auf diese Weise erhalten Sie einen Spruch von Cicero (römischer Redner und Staatsmann (106 - 43 v. Chr.).



# BUCHSTABEN ZÄHLEN

Streichen Sie in dem untenstehenden Text die Buchstabenkombinationen **au**, **en** und **es** an.

## *Die Tänzerin*

An den Hof des Fürsten von Birkasha kam einst eine Tänzerin, von Musikanten begleitet. Sie erhielt die Erlaubnis aufzutreten und tanzte vor dem Fürsten zu der Musik von Laute, Flöte und Harfe. Den Flammentanz tanzte sie und den Tanz der Schwerter und Speere; sie tanzte den Sternentanz und den Tanz des Universums. Und schließlich tanzte sie den Tanz der Blumen im Wind. Danach stand sie vor dem Thron des Fürsten und verneigte sich. Der Fürst bat sie näher zu treten und sprach zu ihr: "Schönes Weib, du Tochter von Anmut und Wonne, woher stammt deine Kunst? Wie kommt es, dass alle Kräfte der Natur in deine Bewegungen und deine Lieder fließen?"

Wieder verneigte sich die Tänzerin und antwortete "Mächtiger und gütiger Herrscher, ich kenne die Antwort auf deine Fragen nicht.

Ich weiß nur dies: Des Philosophen Seele wohnt in seinem Haupt, die des Dichters in seinem Herzen; die Seele des Sängers hält sich irgendwo in seiner Kehle auf, doch der Tänzerin Seele fließt in ihrem ganzen Körper."

Wie oft finden Sie in diesem Text die gefragten Buchstabenkombinationen?

au

en

es



# SUCHE IN DER WÖRTERKISTE

In beiden Kisten sind 20 Wörter. 19 davon sind in beiden Kisten gleich. Sie sollen in jeder Kiste dasjenige Wort finden, das in der jeweils anderen Kiste nicht vorkommt.

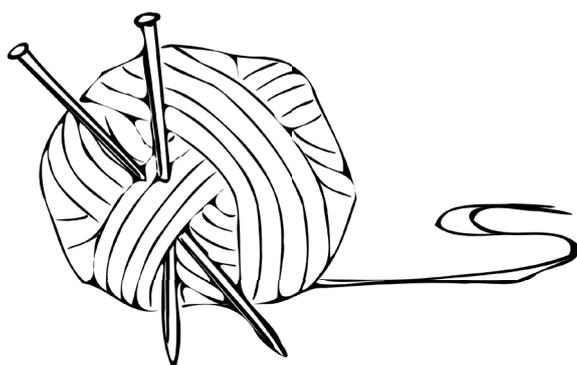


Das Wort ..... kommt nur in Kiste 1 vor.

Das Wort ..... kommt nur in Kiste 2 vor.

# LABYRINTH WÖRTER

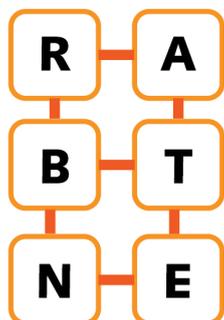
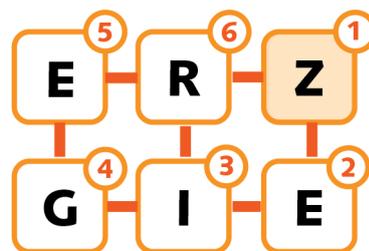
Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben einzelner Wörter aneinandergereiht. Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

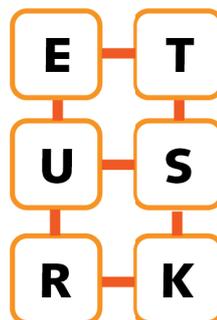


Beispiel:

Der erste Buchstabe ist Z. In der Reihenfolge von 1 bis 6 gelesen entsteht so

Z - E - I - G - E - R





S E  
S M  
E R

\_\_\_\_\_

E S  
T R S  
D E

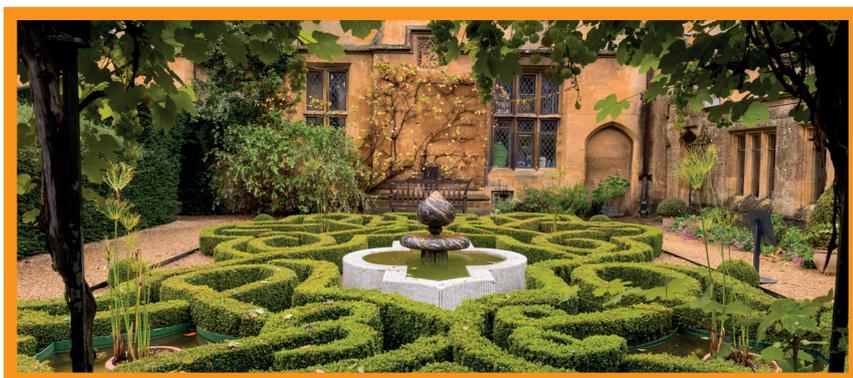
\_\_\_\_\_

K C  
B E E  
S T

\_\_\_\_\_

R E  
L L  
E T

\_\_\_\_\_



# ZIFFERN-MUSTER EINPRÄGEN

Prägen Sie sich die Anordnung der Ziffern im ersten Kästchen gut ein. Decken Sie dann das Kästchen ab und tragen Sie im Kästchen darunter die Ziffern genau an den selben Stellen ein. Und so machen Sie mit den nächsten Kästchen weiter.

		①
6		
	2	

	1	②
4		

5		③
		3

		①

		②

		③



	7		4
		0	
	2		

	1		5
	9		
4			

5			6
		8	
6			

			4

			5

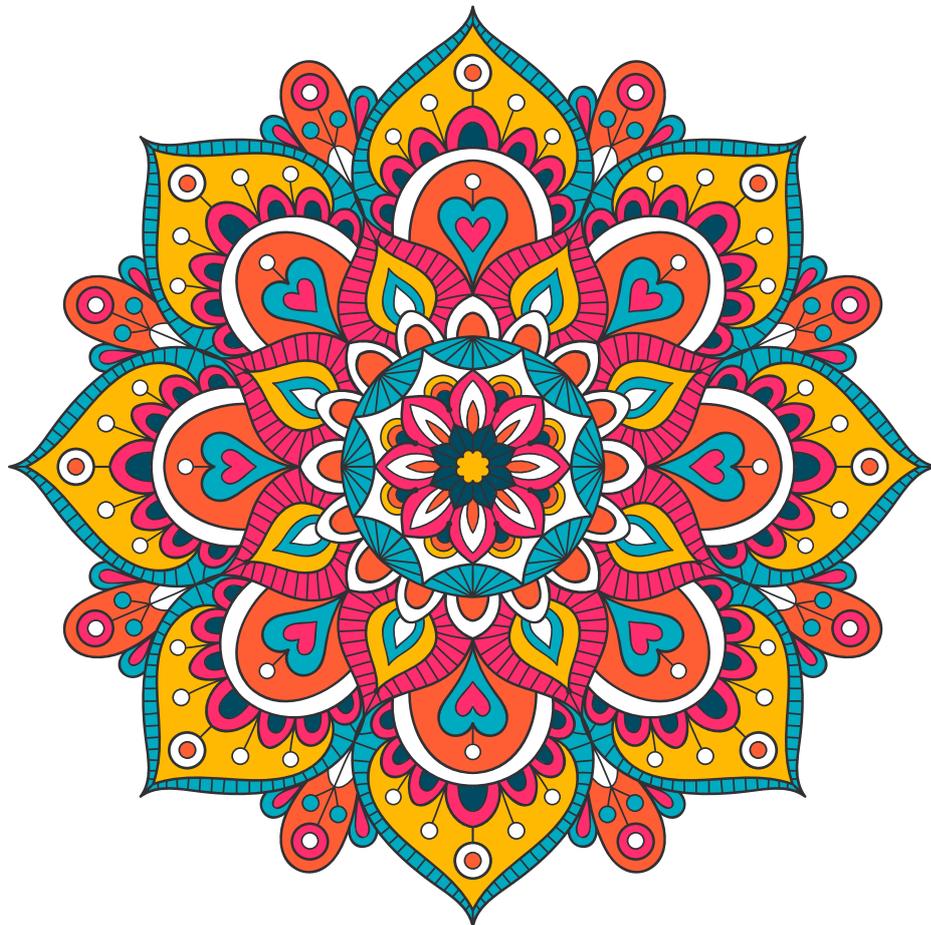
			6

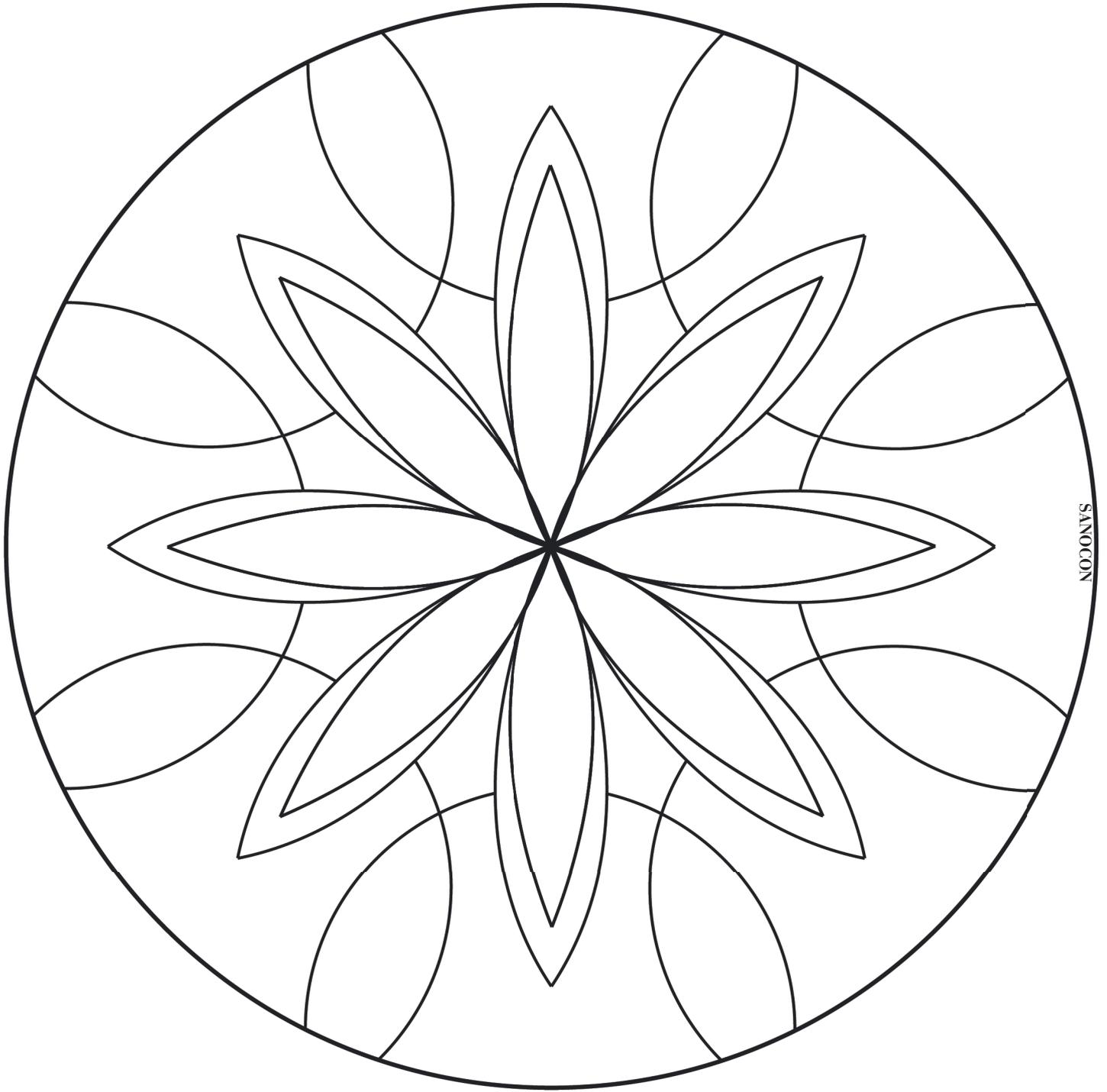
# MANDALAS MALEN

**M**andalas sind gut für Körper, Geist und Seele

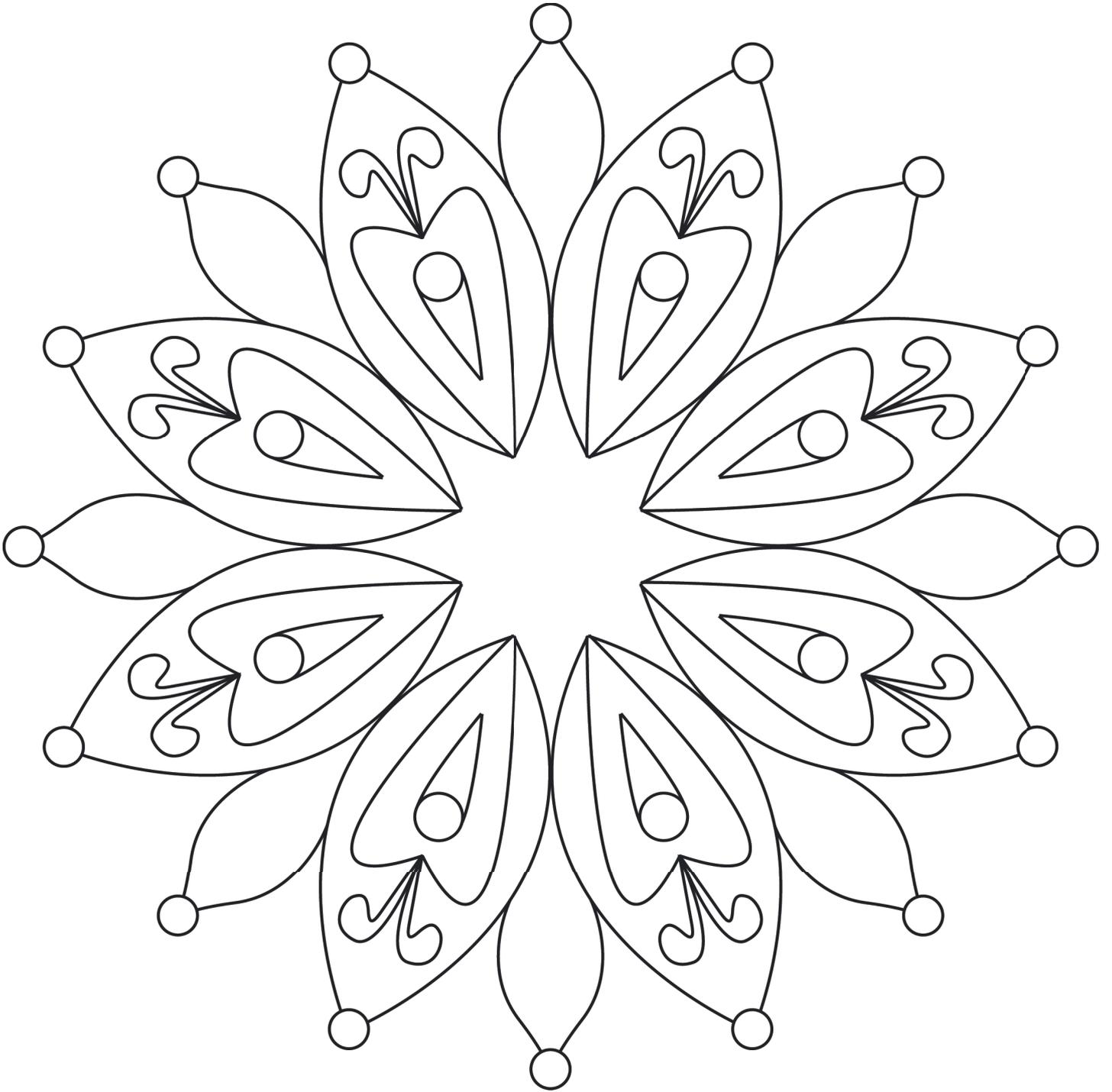
Durch das (Aus)Malen von Mandalas werden die inneren Heilungskräfte aktiviert. Es wird eine bessere Einschätzung von Zielen oder Richtungen bewirkt. Die inneren Blockierungen werden gelöst und der Alltagsstress wird verringert. Die kognitiven Fähigkeiten wie das Erinnerungsvermögen, das Konzentrationsvermögen und das Reaktionsvermögen werden verbessert. Das aufeinander Abstimmen von den Augen und den Händen wird trainiert.

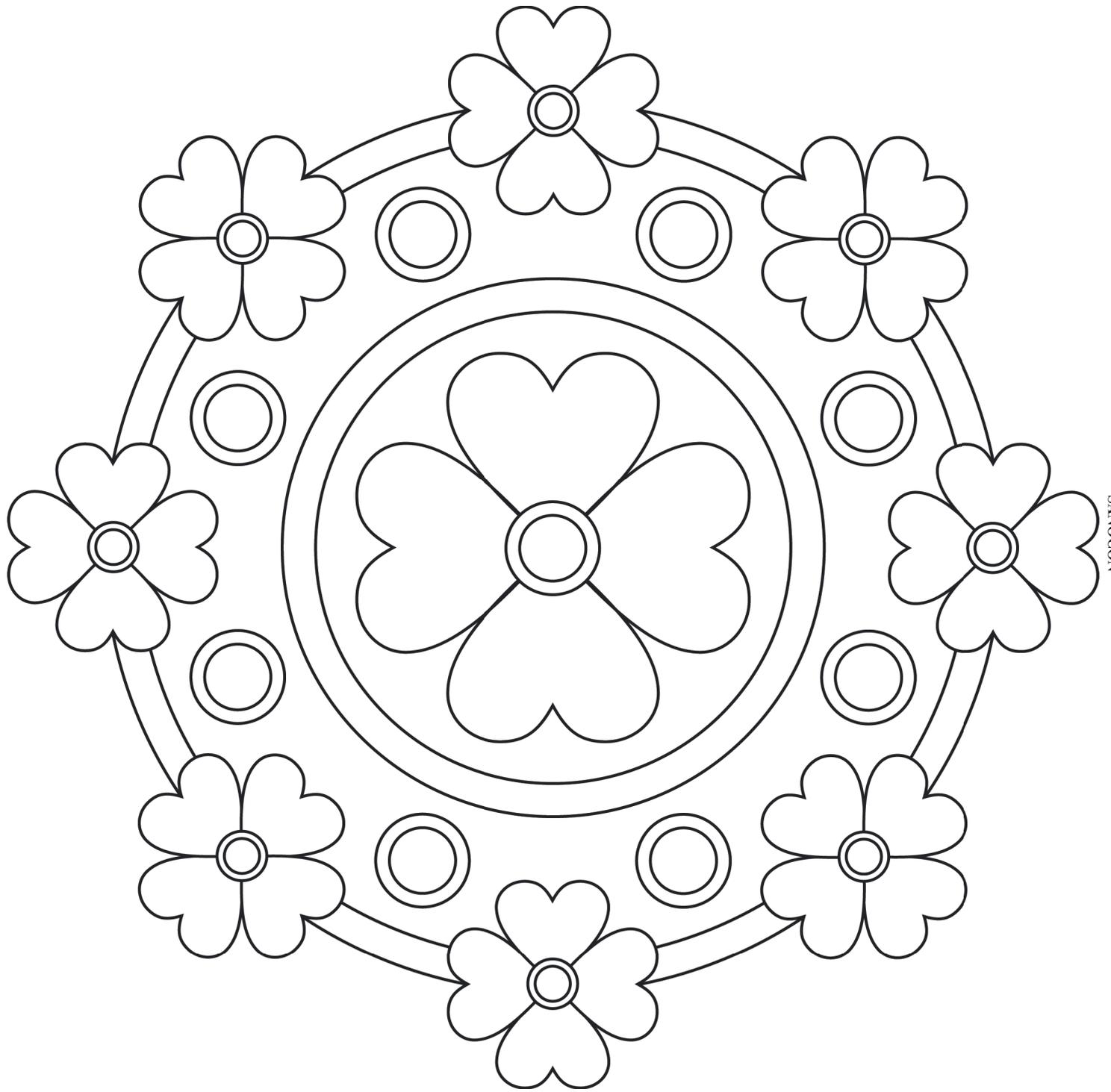
Einfach ausdrucken und Spaß beim Malen haben!



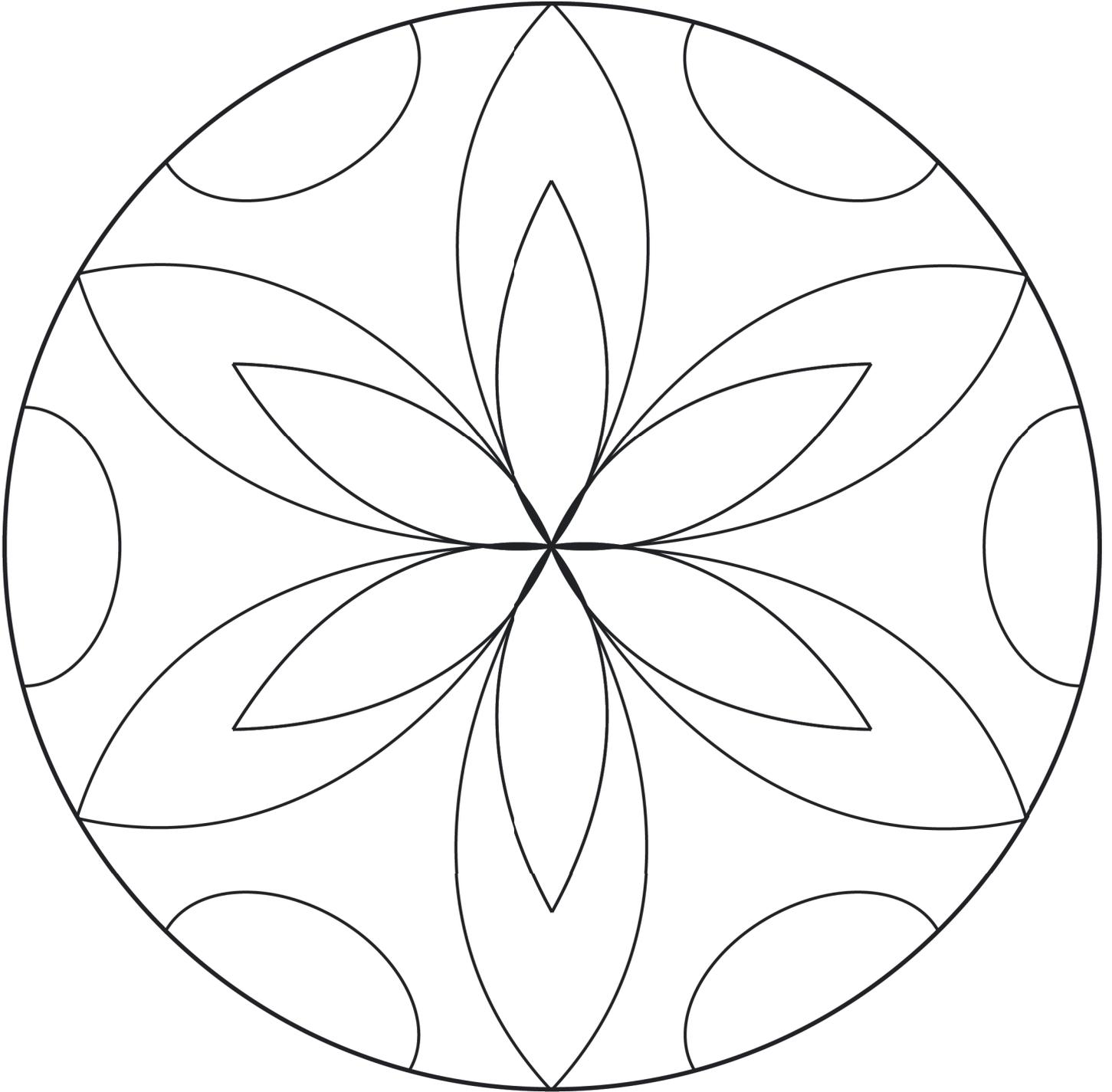


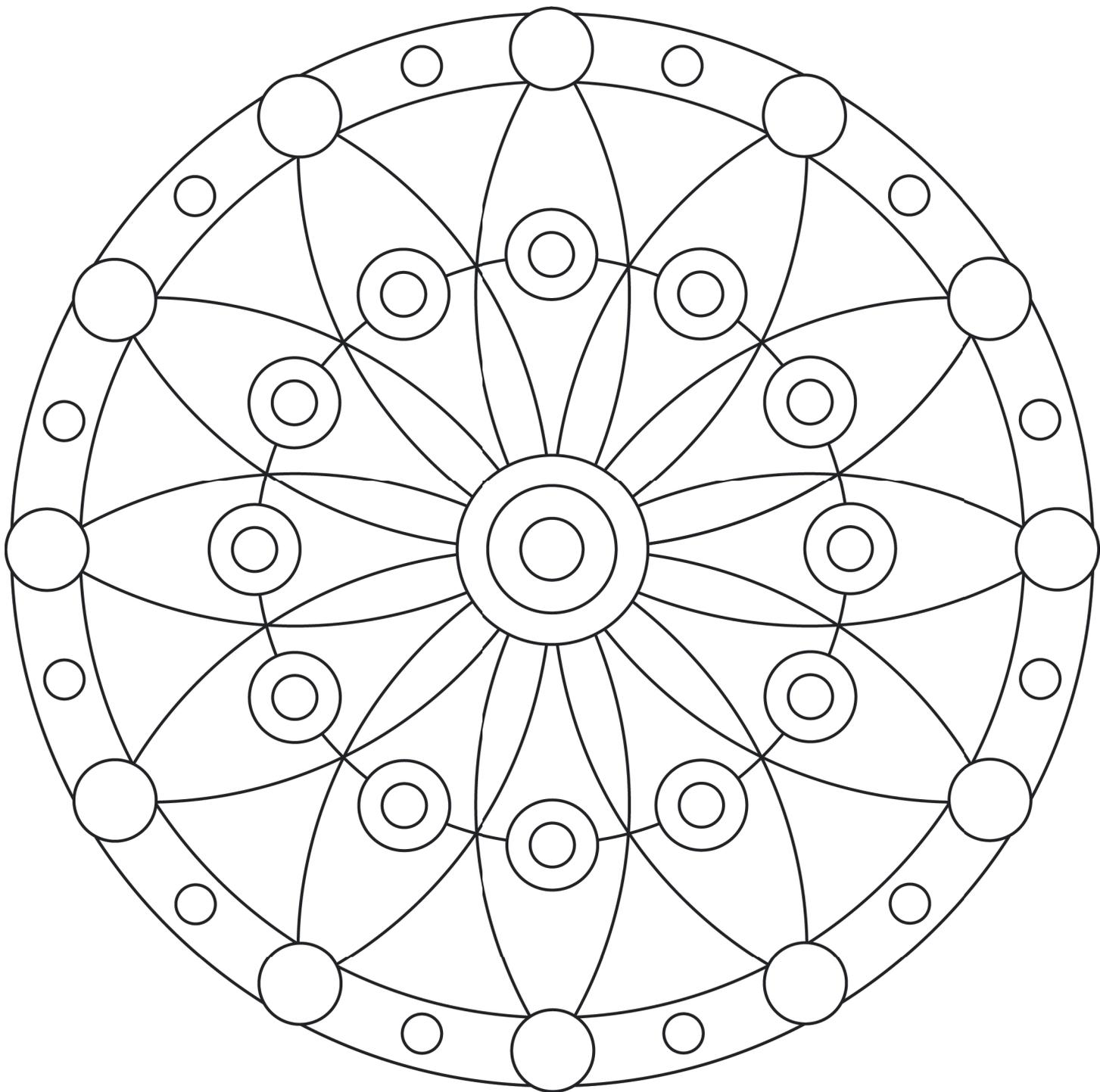
SANOCON

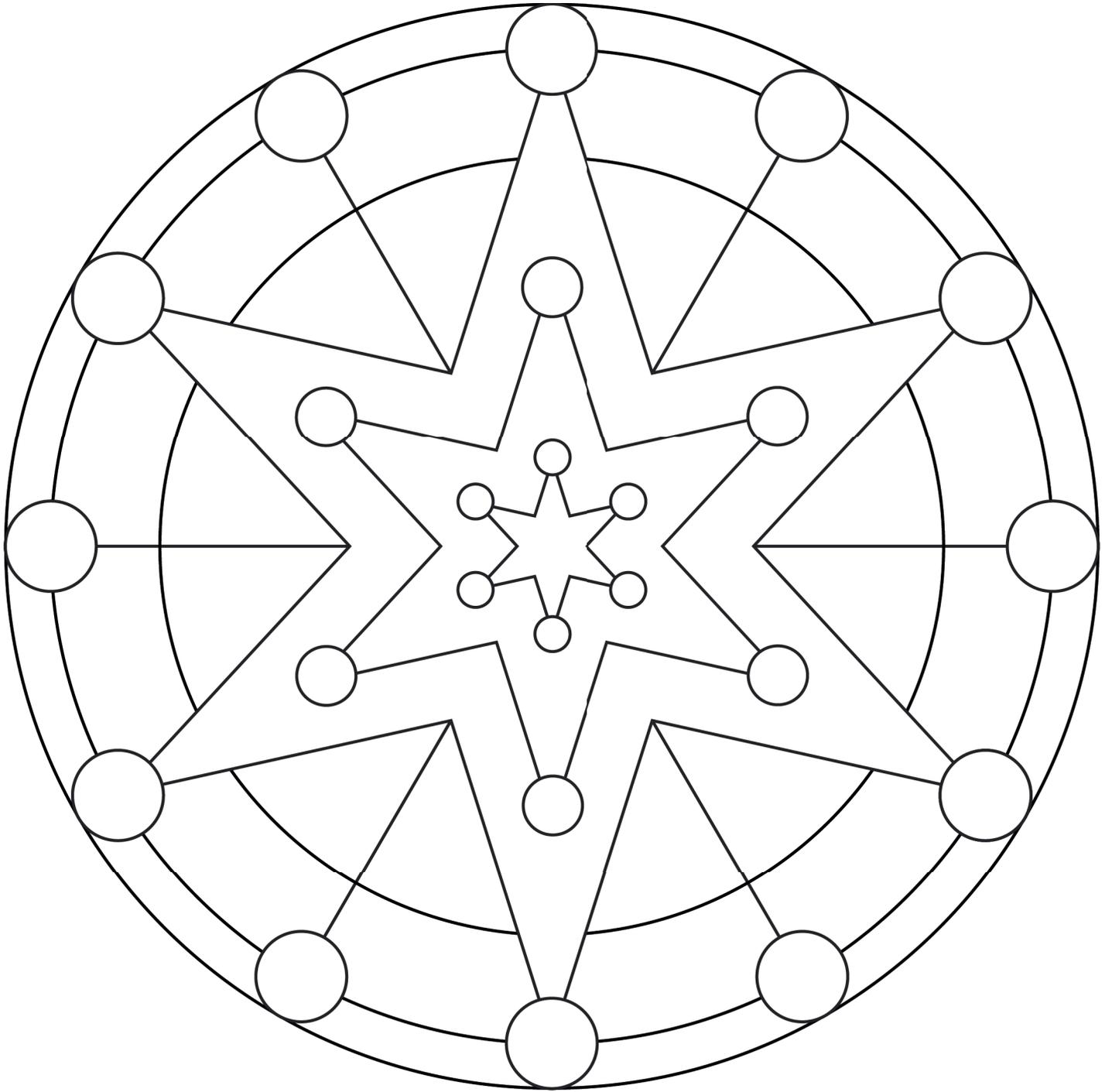


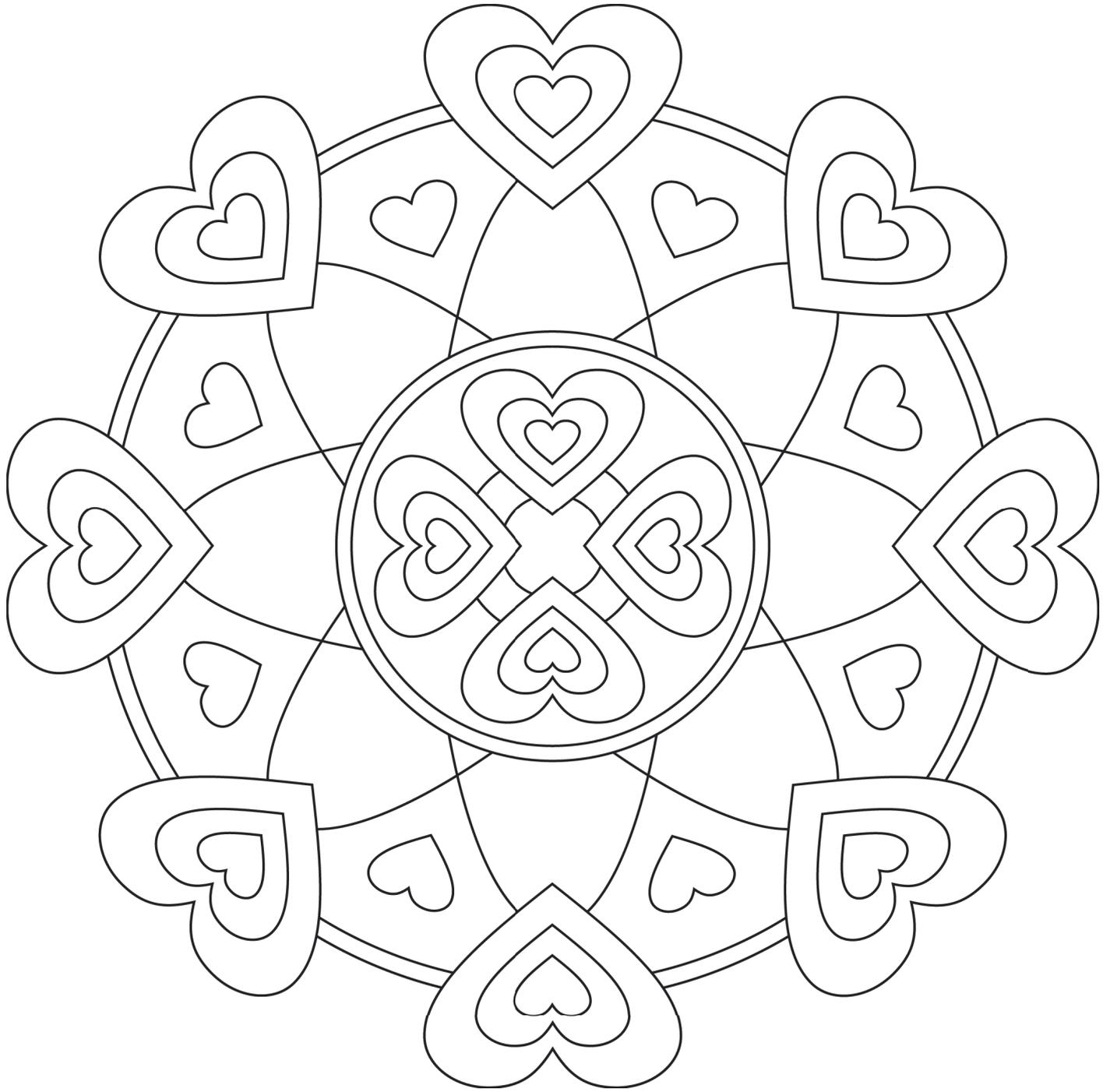


SANOCON











# IMPRESSUM

**SanoCon Software GmbH**  
**Parkring 10, A-8403 Lebring**  
**T: +43 (0)3182 / 550 65-0**  
**M: office@sanocon.at**

**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: Adobe Stock, Pixabay  
Mandalas: [www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)  
Rätsel: mental-aktiv®



**SANOCON**  
e i n f a c h s i c h e r

**Die einfach sichere Softwarelösung für Ihre Pflegeeinrichtung.**

SANOCON

