

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?](#)