

## GEHIRNJOGGING

### Übungen für Zuhause

Sie möchten gerne Ihre Aufmerksamkeitsspanne erhöhen und Ihre Gedächtnisleistung verbessern? Wir haben Ihnen verschiedene Übungen und Rätsel zusammengestellt, mit denen Sie direkt starten können.

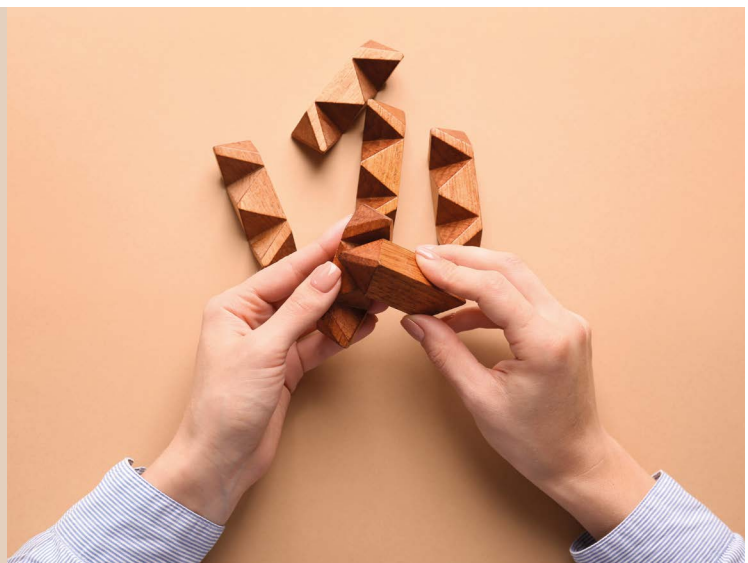
Wenn Sie sich entschieden haben mit welcher Aufgabe Sie beginnen möchten, empfehlen wir Ihnen zunächst äußere und innere ideale Bedingungen zu schaffen. Dazu gehören beispielsweise das Arbeiten in einer ruhigen Umgebung oder auch ein ausreichender zeitlicher Puffer. Stillen Sie Hunger und Durst, damit Sie auch davon nicht abgelenkt werden.

Möchten Sie den Fokus auf Ihre Konzentrationsfähigkeit legen, empfehlen wir Ihnen mit einer Stoppuhr zu arbeiten. Starten Sie mit maximal 5 Minuten und steigern Sie langsam Ihre Trainingslänge.

Geht es Ihnen um eine Verbesserung der Gedächtnisleistung, versuchen Sie zusätzlich – über den Tag verteilt – sich immer wieder bewusst Dinge zu merken. Und vor allem: gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn genug Pausen und freuen Sie sich auch über kleine Erfolge!!!

#### GEDULDSSPIELE

Sie kennen sicherlich kleine Geduldsspiele. Von Pyramide bauen, hölzernen Knoten lösen bis zu Kugeln durch ein Labyrinth manövrieren – die Auswahl ist immens groß. Diese kleinen Spiele haben den Vorteil, dass Sie in jede Tasche passen und so auch gut als Wartezeitfüller dienen.



## 1. GEHIRNJOGGING-RUNDE: GEISTIGE FLEXIBILITÄT

Sie möchten regelmäßig Ihr Gehirn trainieren? Fordern Sie Ihre geistige Flexibilität mit den immer neuen Zahlenkombinationen des Sudoku Rätsels heraus. Hierbei werden Ihre Kompetenzen des logischen Denkens, die eigene Kombinationsgabe und die mentale Ausdauer angesprochen.

Das Zahlenrätsel Sudoku ist in drei mal drei Blöcke unterteilt, die wiederum aus 9 Kästchen bestehen. Insgesamt besteht das gesamte Spielfeld also aus 81 Kästchen, die sich 9 Spalten und 9 Reihen unterteilen lassen. In diesen 81 Feldern sind bereits einige Zahlen von 1 bis 9 vorgegeben. Ziel des Spiels ist es das Spielfeld zu vervollständigen. Alle vorhandenen Zahlen dürfen nicht verändert werden. Beim Ausfüllen gilt die Regel: Sowohl in jeder Zeile, als auch in jeder Spalte und in jedem Block dürfen die Ziffern 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Die Auflösung finden Sie auf der letzten Seite.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 2 |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   | 7 | 3 | 8 |
|   |   | 8 |   | 9 |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   | 6 | 4 |   |   |
|   | 4 |   |   | 8 |   |   | 6 |   |
| 2 | 6 |   | 7 |   |   | 5 |   |   |
| 1 |   | 2 |   |   |   |   |   |   |
|   | 7 | 5 |   |   |   | 6 |   |   |
|   |   |   |   |   | 2 |   | 1 |   |



## 2. GEHIRNJOGGING-RUNDE: SPRACHLICHE KREATIVITÄT

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre sprachliche Ausdrucksweise und Kreativität.

Aufgabe ist es mit den folgenden Wörtern eine möglichst kreative und lustige Geschichte zu schreiben. Hierbei gibt es kein richtig oder falsch – Sie selbst entscheiden, wie lang die Geschichte sein soll. Die Wörter müssen in keiner bestimmten Reihenfolge vorkommen. Einzige Regel ist, dass alle Wörter benutzt werden.

Motorrad – trinken – Drachen – Wandern – Fluss – Baum – Brille – Hubschrauber – Ballet – Kühlschrank – Kurve – Affe – Gitarre – Gurke

## 3. GEHIRNJOGGING-RUNDE: PERSONENGEDÄCHTNIS

Mit dem Einprägen von Namen verbessern Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Schauen Sie sich in Ruhe die Personen an und merken Sie sich deren Name. Dabei kann es hilfreich sein auf Besonderheiten wie beispielsweise einen grau melierten Bart zu achten und diese mit der Person zu verknüpfen. Decken Sie dann die obere Hälfte ab und schreiben Sie die Namen der Personen unter die Bilder.



Rainer Naumann



Heinz-Klaus Krämer



Viola Münster



#### 4. GEHIRNJOGGING-RUNDE: KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Mit diesem Buchstabenrätsel aktivieren Sie Ihren Wortschatz und stärken gleichzeitig Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Versuchen Sie diesem Buchstabensalat 18 Begriffe zu den Themen Land, Hauptstadt und Sprache zu finden. Die Wörter können dabei senkrecht, waagrecht oder diagonal angeordnet sein. Derselbe Buchstabe kann Bestandteil von mehreren Begriffen sein. Auch Umlaute sind enthalten – aber in ausgeschriebener Form (zum Beispiel: ä = ae, ü = ue, ...). Die Lösung dieses Rätsels finden Sie auf der letzten Seite.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Y | L | E | T | T | I | S | C | H | X | L | P | M | N | X |
| U | N | L | F | T | D | E | U | T | S | C | H | A | P | O |
| D | Y | I | B | R | U | L | U | U | V | I | I | R | E | J |
| C | D | T | U | I | A | E | I | W | H | B | D | A | N | N |
| B | A | A | L | E | H | N | R | B | C | W | L | B | G | T |
| U | T | L | G | L | T | L | Z | K | Y | T | D | I | L | U |
| L | U | I | A | K | I | G | E | O | E | E | B | S | I | N |
| G | E | E | R | U | R | T | V | T | E | I | N | C | S | E |
| A | R | N | I | R | U | M | A | M | T | S | A | H | C | S |
| R | K | I | E | D | S | S | G | U | I | L | I | N | H | I |
| I | I | S | N | I | S | Y | X | D | I | W | A | S | K | E |
| S | S | C | C | S | I | R | T | D | G | S | L | N | C | N |
| C | C | H | M | C | S | I | F | I | K | K | C | P | D | H |
| H | H | V | D | H | C | E | I | R | R | Y | M | H | R | G |
| X | L | F | N | F | H | N | L | I | T | A | U | E | N | S |



## WEITERE UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

### Bewegung und Sport

Gerade Bewegungsarten, die die Koordination ansprechen, wie beispielsweise das Tanzen sind ebenso sehr förderlich für die kognitiven Funktionen. Aber auch jeder Spaziergang an der frischen Luft tut gut.

### Schlaf und Pausen

Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Entspannung. Das Gehirn benötigt ausreichend Ruhephasen, in denen nur wenige zu verarbeitende Reize ankommen. Probieren Sie doch beispielsweise autogenes Training aus. Eine Anleitung finden Sie online in der **KREBS & ICH Mediathek**.

### Ernährung

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund. Versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien, ausreichend hochwertigen Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten. Mehr Informationen finden Sie online auf KREBS & ICH unter der **Rubrik „Ernährung bei Krebs“**.

## AUFLÖSUNGEN

### Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 1 | 4 | 3 | 2 | 8 | 9 | 5 | 6 |
| 5 | 2 | 9 | 1 | 6 | 4 | 7 | 3 | 8 |
| 6 | 3 | 8 | 5 | 9 | 7 | 2 | 4 | 1 |
| 8 | 5 | 3 | 9 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 |
| 9 | 4 | 7 | 2 | 8 | 5 | 1 | 6 | 3 |
| 2 | 6 | 1 | 7 | 4 | 3 | 5 | 8 | 9 |
| 1 | 8 | 2 | 6 | 5 | 9 | 3 | 7 | 4 |
| 4 | 7 | 5 | 8 | 3 | 1 | 6 | 9 | 2 |
| 3 | 9 | 6 | 4 | 7 | 2 | 8 | 1 | 5 |

### Wörtergitter

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Y | L | E | T | T | I | S | C | H | X | L | P | M | N | X |
| U | N | L | F | T | D | E | U | T | S | C | H | A | P | O |
| D | Y | I | B | R | U | L | U | U | V | I | I | R | E | J |
| C | D | T | U | I | A | E | I | W | H | B | D | A | N | N |
| B | A | A | L | E | H | N | R | B | C | W | L | B | G | T |
| U | T | L | G | L | T | L | Z | K | Y | T | D | I | L | U |
| L | U | I | A | K | I | G | E | O | E | E | B | S | I | N |
| G | E | E | R | U | R | T | V | T | E | J | N | C | S | E |
| A | R | N | I | R | U | M | A | M | T | S | A | H | C | S |
| R | K | I | E | D | S | S | G | U | I | L | I | N | H | I |
| I | I | S | N | I | S | Y | X | D | I | W | A | S | K | E |
| S | S | C | C | S | I | R | T | D | G | S | L | N | C | N |
| C | C | H | M | C | S | I | F | I | K | K | C | P | D | H |
| H | H | V | D | H | C | E | I | R | R | Y | M | H | R | G |
| X | L | F | N | F | H | N | L | I | T | A | U | E | N | S |

Gerne sind wir für Sie bequem per Chat auf [www.krebs-und-ich.de](http://www.krebs-und-ich.de) erreichbar oder via Telefon ☎ 0911 977 23 259 per E-Mail ✉ [krebs-und-ich@a-b-f.de](mailto:krebs-und-ich@a-b-f.de)

Sie finden dort qualifizierte pharmazeutische Ansprechpartner, die gerne Ihre Fragen beantworten.

