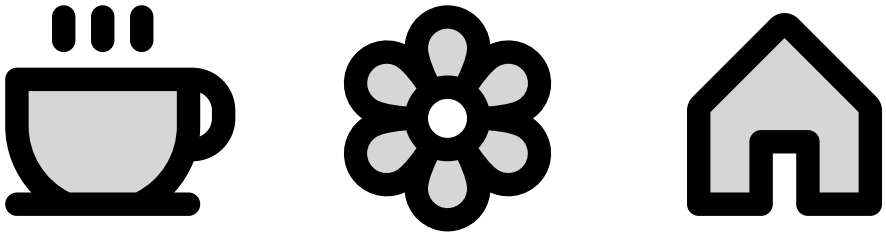
Gedächtnisübungen für Senioren in Großdruck

80 entspannende Übungen für Gedächtnis und Aufmerksamkeit: Bilder, Wörter, Geschichten, Sprichwörter und Muster, mit Lösungen



Anna Becker

Sample pages

Gedächtnisübungen für Senioren in Großdruck

Copyright © 2026 Anna Becker. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags kopiert oder weitergegeben werden, ausgenommen die Seiten, die man für sich selbst oder für einen Menschen, den man betreut, kopiert.

Dieses Buch dient der Freude und einer sanften geistigen Beschäftigung. Es ist kein Medizinprodukt und dient nicht dazu, eine Krankheit zu erkennen oder zu behandeln. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Gedächtnis machen, sprechen Sie bitte mit einem Arzt.

Gedruckt in Großdruck. Am besten nehmen Sie einen Bleistift: Er drückt nicht durch das Papier.

Bilder: Phosphor Icons (MIT-Lizenz). Schriften: Atkinson Hyperlegible, gestaltet für Menschen mit Sehschwäche, und DM Serif Display (SIL Open Font License). Die Sprichwörter sind überliefert und gemeinfrei; ihre Herkunft steht bei den Lösungen.

Herzlich willkommen

Dieses Buch steckt voller sanfter Beschäftigungen, die Sie in Ihrem eigenen Tempo genießen können: Bilder, Wörter, kurze Geschichten, Sprichwörter, Muster und Erinnerungen. Es gibt keine Eile und keine Punkte.

Manche Übungen haben zwei Seiten. Zuerst sehen Sie sich eine Seite mit der Aufschrift ANSCHAUEN an. Wenn Sie so weit sind, blättern Sie um und beantworten die Fragen mit der Aufschrift ERINNERN. Versuchen Sie, nicht zurückzublättern!

Ein oder zwei Übungen am Tag sind ein guter Rhythmus. Auf den Seiten mit Erinnerungen und beim Nennen ist jede Antwort eine gute Antwort.

Die Lösungen stehen hinten im Buch. Am besten nehmen Sie einen Bleistift.

Sample pages

Ein Wort an Familie und Helfer

- Setzen Sie sich bei gutem Licht zusammen, mit einem Bleistift und einer Tasse von etwas Gutem.
- Lesen Sie die Anleitung laut vor und zeigen Sie auf die Bilder. Erzählen Sie zuerst eigene Erinnerungen: Oft kommt dann eine Geschichte.
- Loben Sie die Mühe, nicht das Ergebnis. Es gibt keine Punkte und keine Eile.
- Wenn eine Übung heute zu schwer ist, lassen Sie sie aus und kommen Sie ein andermal darauf zurück.
- Hören Sie auf, solange es noch Spaß macht. Kurz und oft ist besser als lang.
- Die Lösungen stehen hinten, für Sie. Auf den Seiten mit Erinnerungen gibt es kein Richtig oder Falsch.

Sample pages

Inhalt

Herzlich willkommen **3**

Ein Wort an Familie und Helfer **4**

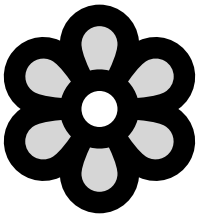
Die Übungen (80) **7**

Lösungen **120**

Das steckt drin

Sprichwörter ergänzen	**7**
Durchstreichen	**6**
Geschichten merken	**6**
Wortgedächtnis	**6**
Erinnerungen und Gedanken	**6**
Fünf nennen	**6**
Bildergedächtnis	**6**
Muster abzeichnen	**6**
Das Bild ohne Zwilling	**4**
Zahlengedächtnis	**5**
Was hat sich verändert?	**5**
In welcher Reihenfolge?	**5**
Buchstabensalat	**4**
Fehlende Buchstaben	**4**
Wortpaare	**4**

Sample pages



Dieses Buch gehört

1 Sprichwörter ergänzen

Ergänzen Sie jedes Sprichwort. Kreisen Sie A, B oder C ein.

1. Rom wurde nicht _____

- **A** in einer Nacht verlassen
- **B** an einem Tag erbaut
- **C** aus einem Stein gebaut

2. Andere Länder, _____

- **A** andere Sitten
- **B** andere Lieder
- **C** andere Leute

3. Liebe geht _____

- **A** durch die Tür
- **B** über das Meer
- **C** durch den Magen

4. Wie man sich bettet, _____

- **A** so träumt man
- **B** so liegt man
- **C** so schläft man

5. Erst die Arbeit, _____

- **A** dann das Essen
- **B** dann das Vergnügen
- **C** dann der Schlaf

Lösungen auf Seite 120

Sample pages

2 Durchstreichen

Streichen Sie jeden Buchstaben H durch. Gehen Sie Zeile für Zeile von links nach rechts vor. Zählen Sie dann, wie viele Sie durchgestrichen haben.

Suchen Sie das: H Durchgestrichen: _____

1	R	Y	G	G	Y	G	T	O
2	T	T	R	O	H	R	Y	G
3	R	H	Y	O	T	R	T	Y
4	Y	O	Y	H	H	H	H	R
5	O	H	G	T	T	T	G	G
6	O	Y	H	Y	R	O	Y	T
7	H	T	G	Y	R	H	R	R
8	G	Y	G	O	G	O	G	G
9	H	G	T	T	H	G	O	R

Lösungen auf Seite 120

Sample pages

3 Geschichten merken

ANSCHAUEN

Lesen Sie diese Geschichte langsam, gern auch laut. Stellen Sie sich die Szene beim Lesen vor.

Der Marktbesuch

Am Samstagmorgen ging Gerda mit einem großen Korb auf den Wochenmarkt. Sie kaufte zwölf Eier, ein Glas Honig und einen Strauß gelbe Tulpen. Am Käsestand traf sie ihre Nachbarin Helga. Zusammen tranken sie danach einen Kaffee im Café am Brunnen.

Tipp: Stellen Sie sich die Szene wie einen kleinen Film vor.

Wenn Sie so weit sind, blättern Sie um →

Sample pages

3 Geschichten merken

ERINNERN

Kreisen Sie bei jeder Frage A, B oder C ein.

1. Wann ging Gerda auf den Markt?

(A) Freitagmittag (B) Montagabend

(C) Samstagmorgen

2. Wie viele Eier kaufte sie?

(A) zwanzig (B) zwölf (C) zehn

3. Welche Blumen kaufte sie?

(A) Rosen (B) Nelken (C) Tulpen

Lösungen auf Seite 120

Sample pages

4 Wortgedächtnis

ANSCHAUEN

Lesen Sie diese sieben Wörter langsam und laut. Stellen Sie sich jedes Wort bildlich vor.

Thema: Gemüse

- **Kartoffel**
- **Lauch**
- **Zwiebel**
- **Rettich**
- **Spargel**
- **Linsen**
- **Zucchini**

Tipp: Machen Sie sich zu jedem Wort ein Bild im Kopf.

Wenn Sie so weit sind, blättern Sie um →

Sample pages

4 Wortgedächtnis

ERINNERN

Kreisen Sie die sieben Wörter ein, die auf der vorigen Seite standen.

Donner	**Tomaten**	**Linsen**
Kartoffel	**Rettich**	**Zucchini**
Hamster	**Zwiebel**	**Lamm**
Lauch	**Kellner**	**Karte**
Spargel	**Birke**	

Lösungen auf Seite 120

Sample pages