



Denksport
fürs Gehirn

Gehirntraining

Herausgeber

Schwabe Austria GmbH
Richard-Strauss-Straße 13
1230 Wien

www.schwabe.at

Trainieren Sie Ihr Gehirn?

Sie vergessen öfters eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?

Das ist zwar höchst ärgerlich, Sie müssen deshalb aber nicht gleich in Panik geraten. Gedächtnisschwächen sind weit verbreitet. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns ab, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Damit unsere „grauen Zellen“ nicht schlapp machen, brauchen sie stets Bewegung und Beschäftigung. Denn alle unsere Körperfunktionen, die nicht gefordert werden, nehmen ab. Das gilt natürlich auch ganz besonders für unser Gehirn.

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Übungen, die Ihre Gedächtnisleistung und Konzentration steigern und Ihre geistige Aktivität anregen können. Sie können diese allein oder auch im Wettbewerb mit Freunden ausprobieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Mit freundlicher Unterstützung von:



**Schwabe
Austria**

From Nature. For Health.

Inhaltsverzeichnis

1. Übungen	5
2. Lösungen	18
3. Tipps für den Alltag	22
4. Anlaufstellen bei Demenz	23

Übung 1

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Welche Augenfarbe haben Sie? _____
2. Wo sind Sie geboren? _____
3. Wann sind Sie geboren? _____
4. Welches Datum ist heute? _____
5. Welche Jahreszeit ist gerade? _____
6. Welchen Film haben Sie zuletzt gesehen?

7. Ohne nachzusehen! Welche Farbe haben Ihre Socken?

Übung 2

1. Wie lauten die sieben Wochentage in umgekehrter Reihenfolge?

2. Wie lauten die zwölf Monate in umgekehrter Reihenfolge?

Übung 3

In welchen dieser Wörter versteckt sich das Wort **SONNE**?

1. SONNTAGSBRATEN
2. SOHNEMANN
3. BESONNENHEIT
4. SOLARANLAGE
5. MAISONNETTE
6. SOMMERANFANG
7. SONNABENDS
8. CHANSONNETTE

Übung 4

Was steht hier? Ersetzen Sie die Zahlen durch fehlende Buchstaben.

1. 50NN3N5CH1RM _____
2. 5TROHHU7 _____
3. 57R4HL3N _____
4. 50NN3N8R1LL3 _____
5. 57R4ND84D _____
6. 50NN3NCR3M3 _____
7. H17Z3 _____
8. 4BKÜH9UN6 _____

Übung 5

Suchen Sie nach dem angegebenen Wort in der jeweiligen Reihe und unterstreichen Sie es. Das Wort kann bis zu viermal in der Zeile vorwärts oder auch rückwärts zu lesen sein.

TASTEN

TNETSALSRATATASTENERTASNETETASTENNTTAST

STEINE

STESTEINENRIMSTEINENENIESTERSTEINEESSTENE

REITER

EIKREITEREREREITERDEREITERREITREKREITER

EIS

RSIEPRSKESISEISPRSSEIRSPIESEGEIRSIEISISRIS

OBST

MOSTRNOBSTRANSTBOMTTBOBSTITSBOMGSTMO

WURST

TRWUWURSTWUSRTNSTWURSTTSRUWUNSWURST

Übung 6

Lesen Sie die Sprichworte rückwärts, um Sie zu verstehen.

1. .THCIN TETSOR EBEIL ETLA

2. .MEID EPRAC

3. .SIERP NIEK SSIELF ENHO

4. .EBEIL RED NI HCEP ,LEIPS MI KCÜLG

5. .ENIEB EZRUK NEBAH NEGÜL

6. .RETSIEM NED THCAM GNUBÜ

Übung 7

Finden Sie die Fehler und unterstreichen Sie wie im ersten Kästchen vorgemacht.

B1r§K0rP9 B1 <u>§</u> §K0rP9	eKrSO3Mn eKrSoEMn	d55StRs? d5SSStR7?
---------------------------------	----------------------	-----------------------

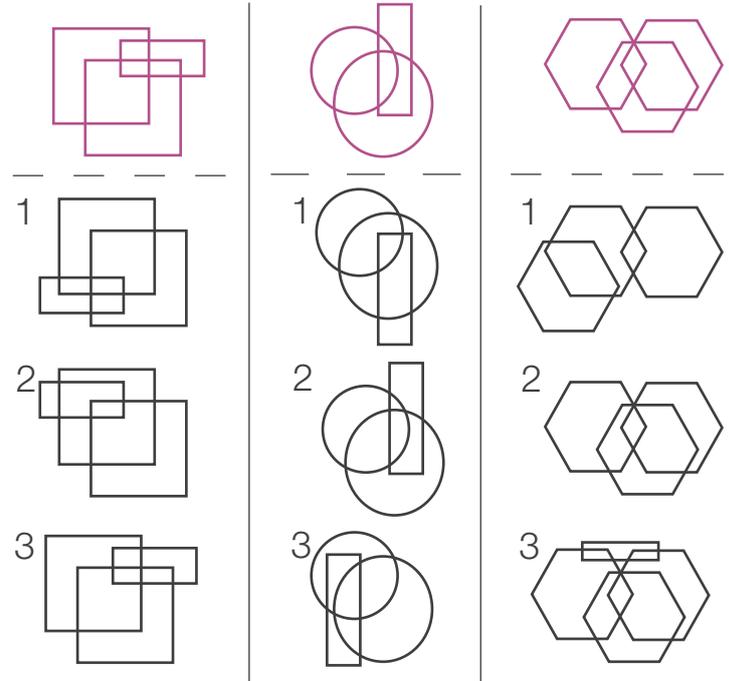
73e&MnSO 7Eü&MnSO	ZrStlExXü ZnStl5xXü	kLrm§dlrR kLwn§dlrR
----------------------	------------------------	------------------------

754mMnrR 75tmNvrR	KQ4§aVy i Kq4SaV i i	ÖLide&93 öLiDe&P3
----------------------	-------------------------	----------------------

646/llDmv 648i llDwv	UlKrlIxR UiXrL1xR	#DAsdiofF #Opsdi8fF
-------------------------	----------------------	------------------------

Übung 8

Finden Sie die beiden identischen Bilder in jeder Spalte.



Übung 9

Welche Frauennamen verstecken sich hinter dem Buchstabensalat?

1. RADSAN _____
2. KERNIST _____
3. LADAMHIT _____
4. HAGEL _____
5. ADERAN _____
6. MEHRNIE _____
7. ANERET _____
8. FASTENIE _____

Übung 10

Suchen Sie für folgende Begriffe die Oberbegriffe.

1. Euro, Krone, Dollar _____
2. Scheune, Haus, Kirche _____
3. Messer, Gabel, Löffel _____
4. Regen, Schnee, Wind _____
5. Birke, Ahorn, Buche _____
6. Tisch, Regal, Sofa _____
7. Liebe, Wut, Trauer _____
8. Erbsen, Bohnen, Linsen _____

Übung 11

Versuchen Sie jeweils die **Farbe**, in der das Wort geschrieben ist, laut auszusprechen.

LILA = BLAU

BLAU

ROT

GRÜN

ROSA

WEISS

GELB

BRAUN

ORANGE

BLAU

ROT

ROSA

SCHWARZ

ORANGE

GELB

BLAU

GRAU

BLAU

SCHWARZ

Übung 12

Unterstreichen Sie jeweils das Gegenteil.

1. kalt warm, sauber, nass
2. leicht unten, langweilig, schwer
3. rund eifrig, wortkarg, eckig
4. krank positiv, gesund, hinterlistig
5. fröhlich sommerlich, traurig, rauchig
6. laut heiß, grob, leise
7. schnell chaotisch, langsam, windig
8. sanft grob, satt, friedlich
9. frech aggressiv, höflich, heiß

Übung 13

Setzen Sie die fehlenden Rechenzeichen ein, sodass das Ergebnis stimmt. (Es gilt natürlich, "Punkt vor Strich".)

$$(4 \bigcirc 2) \bigcirc (10 \bigcirc 2) = 3$$

$$12 \bigcirc (4 \bigcirc 3) \bigcirc 2 = 2$$

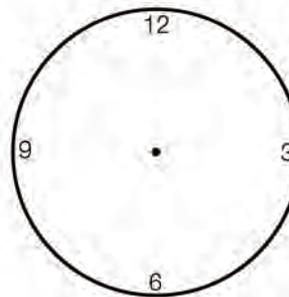
$$(2 \bigcirc 6) \bigcirc 10 \bigcirc 8 = 10$$

$$(15 \bigcirc 3) \bigcirc 5 \bigcirc 4 = 6$$

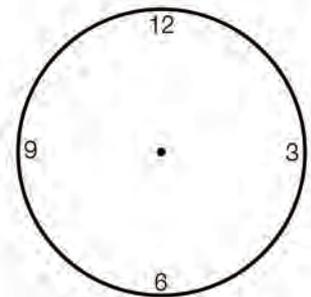
Übung 14

Tragen Sie die Uhrzeiten ein.

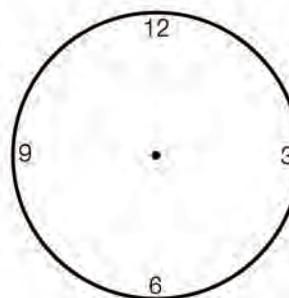
7:20



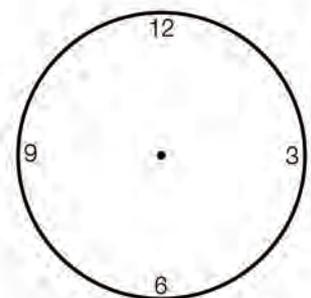
12:30



18:15



23:10



Übung 15

Finden Sie die 6 Unterschiede.



Übung 16

Nehmen Sie sich 3 Minuten Zeit und prägen Sie sich alle unten abgebildeten Gegenstände ein. Decken Sie anschließend das Bild ab und schreiben Sie alle Gegenstände auf, die Ihnen einfallen.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Übung 17

Lesen Sie die Geschichte aufmerksam durch. Verdecken Sie anschließend den untenstehenden Text und versuchen Sie die Fragen auf der rechten Seite zu beantworten.

Claudia ist gestern 15 Jahre alt geworden und wohnt mit ihren Eltern und zwei Meerschweinchen in Villach. Sie möchte gerne Floristin werden. Zuerst bei ihrer Tante im Geschäft, später möchte sie sich selbstständig machen. Jeden Morgen verlässt sie pünktlich ihre Wohnung, um mit ihren Rollschuhen zur Schule zu fahren. Sie ist eine beliebte Schülerin, sodass ihre vier Freundinnen eine Geburtstagsfeier für sie organisieren. Es gibt Mohnorte und frischgepressten Orangensaft.

1. Wie heißt die Schülerin?

2. Wie viele Freundinnen organisieren ihre Geburtstagsfeier? _____
3. Welches Haustier hat sie?

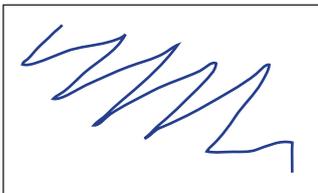
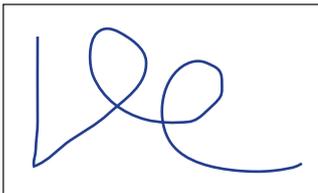
4. Wie kommt sie zur Schule?

5. Was gab es auf der Feier zu essen?

6. Wo wohnt sie?

Übung 18

Betrachten Sie die Zeichnungen je 10-20 Sekunden lang, decken Sie sie danach ab und malen Sie diese aus dem Gedächtnis nach.



Übung 19

Suchen Sie die Nullen (0) in der Auflistung. Wie viele sind es?

9688990988668660999888096998688
9669690996696986966909668680686
6998660666968966909698699606999
8990889996689696999688609968686
6688089680999669889669069688699
9998880989898669696898089898986
6996989869686868666680888680666
8889989989069699968986909868989
9699889860988698689868986699986
6968689868986898608986898680699

Lösung: _____

Übung 20

Wie viele Instrumente sind hier senkrecht und waagrecht versteckt?

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

Lösung: _____

Übung 21

Römische Zahlen: Welche Zahl ist gemeint? Tipp: I = 1, V = 5, X = 10

1. VI _____

2. IX _____

3. XIV _____

4. XXV _____

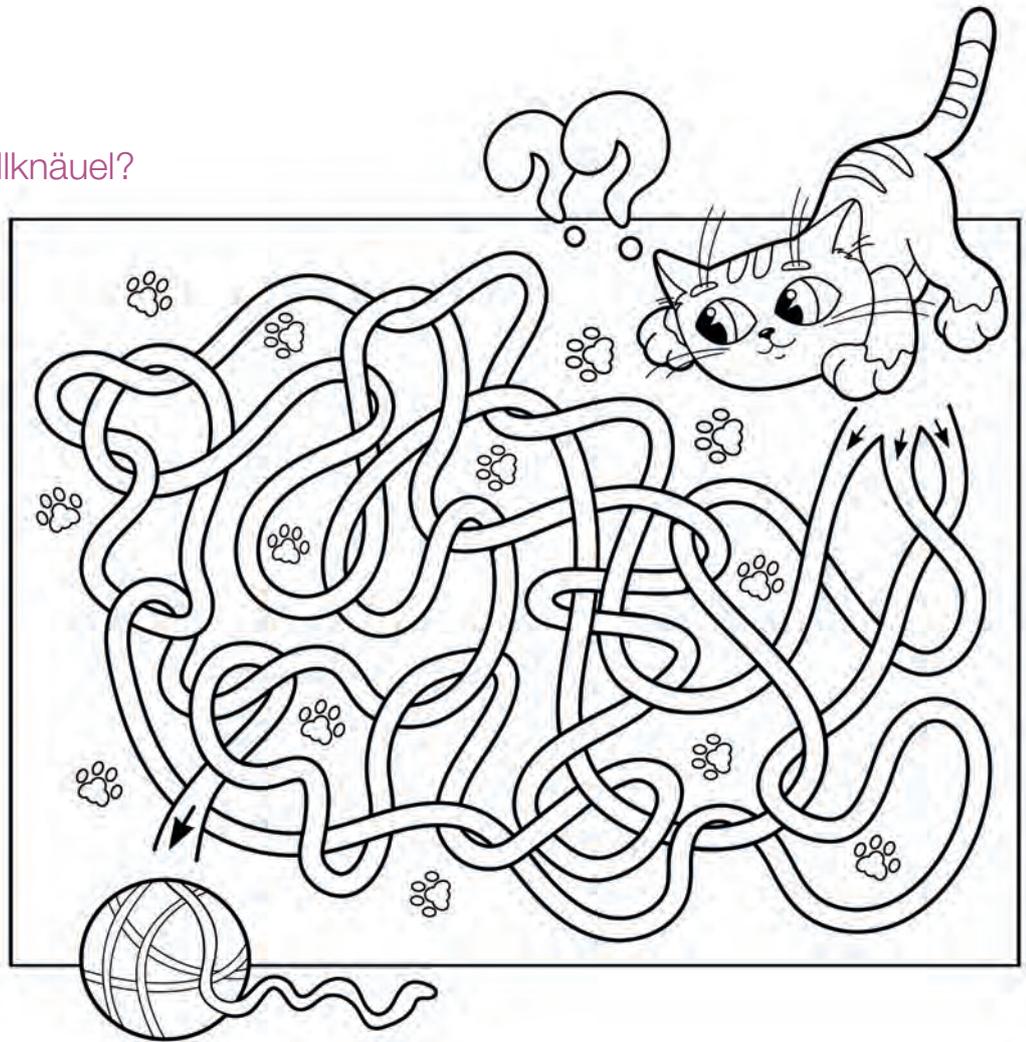
5. XV _____

6. VII _____

Übung 22

Welcher Faden führt zum Wollknäuel?

Beginnen Sie bei der Katze und folgen Sie den einzelnen Fäden nur mit den Augen. Wenn Sie den richtigen Faden entdeckt haben, zeichnen Sie ihn ein.



Sie haben es geschafft!

Lösungen

Übung 1

Überprüfen Sie Ihre Antworten selbstständig oder bitten Sie jemanden, sie für Sie zu kontrollieren.

Übung 2

1. Sonntag, Samstag, Freitag, Donnerstag, Mittwoch, Dienstag, Montag
2. Dezember, November, Oktober, September, August, Juli, Juni, Mai, April, März, Februar, Jänner

Übung 3

3. BESONNENHEIT, 5. MAISONNETTE,
8. CHANSONNETTE

Übung 4

1. Sonnenschirm, 2. Strohhut, 3. Strahlen, 4. Sonnenbrille, 5. Strandbad, 6. Sonnencreme, 7. Hitze, 8. Abkühlung

Übung 5

TASTEN

TNETSALS RATATTASTENERTASNETETASTENNTTAST

STEINE

STSTEINENRIMSTEINENENIESTERSTEINESSTENE

REITER

EIKREITERERERREITERDERREITERREITREKREITER

EIS

RSIEPRSKESISEISPRSSSEIRSPIESEGEIRSIEISISRIS

OBST

MOSTRNOBSTTRANTSBOMTTBOBSTITSBOMGSTMO

WURST

TRWUWURSTWUSRTNSTWURSTTSRUWUNSWURST

Übung 6

1. Alte Liebe rostet nicht. 2. Carpe diem. 3. Ohne Fleiß kein Preis. 4. Glück im Spiel, Pech in der Liebe. 5. Lügen haben kurze Beine. 6. Übung macht den Meister.

Übung 7

B1r§K0rP9 B1 <u>s</u> §K0r <u>p</u> 9	eKrSO3Mn eKrS <u>o</u> EMn	d55StRs? d5 <u>S</u> StR <u>7</u> ?
--	-------------------------------	--

73e&MnSO 7 <u>E</u> ü&MnSO	ZrStlExXü Z <u>n</u> Stl <u>5</u> xXü	kLrm§dlrR kL <u>w</u> n§dlrR
-------------------------------	--	---------------------------------

754mMnrR 75 <u>t</u> m <u>N</u> v <u>r</u> R	KQ4§aVyi K <u>q</u> 4 <u>S</u> aV <u>i</u>	ÖLide&93 <u>ö</u> Li <u>D</u> e& <u>P</u> 3
---	---	--

646/ILdmv 64 <u>8</u> iLLd <u>w</u> v	UIKrLixR U <u>i</u> XrL <u>1</u> xR	#DAsdiofF # <u>O</u> p <u>s</u> di <u>8</u> fF
--	--	---

Übung 8

Spalte 1: 3. Bild, Spalte 2: 2. Bild, Spalte 3: 2. Bild

Übung 9

1. Sandra, 2. Kerstin, 3. Mathilda, 4. Helga,

5. Andrea, 6. Hermine, 7. Renate, 8. Stefanie

Übung 10

1. Währungen, 2. Gebäude, 3. Besteck, 4. Wetter, 5. Bäume, 6. Möbelstücke, 7. Gefühle, 8. Hülsenfrüchte

Übung 11

Überprüfen Sie Ihre Antworten selbstständig oder bitten Sie jemanden, sie für Sie zu kontrollieren.

Übung 12

1. kalt - warm, 2. leicht - schwer, 3. rund – eckig, 4. krank – gesund, 5. fröhlich – traurig, 6. laut – leise, 7. schnell – langsam, 8. sanft – grob, 9. frech – höflich

Übung 13

$$(4 \cdot 2) - (10 : 2) = 3$$

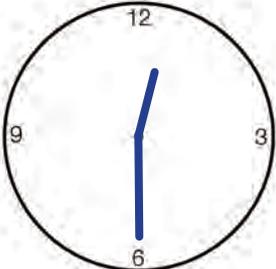
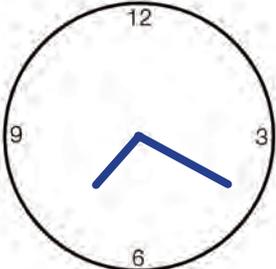
$$12 - (4 \cdot 3) + 2 = 2$$

$$(2 \cdot 6) - 10 + 8 = 10$$

$$(15 : 3) + 5 - 4 = 6$$

Lösungen

Übung 14



Übung 15



Übung 16

Überprüfen Sie Ihre Antworten selbstständig oder bitten Sie jemanden, sie für Sie zu kontrollieren.

Übung 17

1. Claudia, 2. Vier, 3. Meerschweinchen,
4. Mit Rollschuhen, 5. Mohn torte, 6. Villach

Übung 18

Überprüfen Sie Ihre Zeichnungen selbstständig oder bitten Sie jemanden, sie für Sie zu kontrollieren.

Übung 19

Lösung: 23 Nullen

Übung 20

8 Instrumente

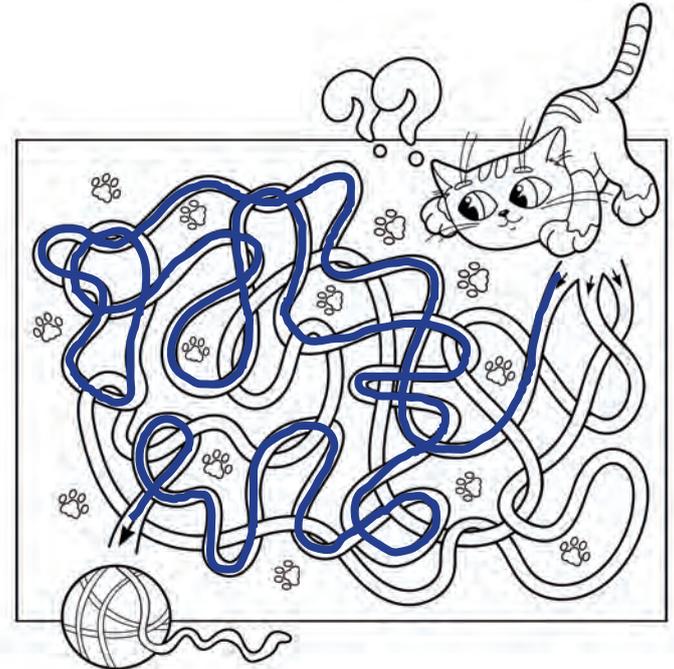
waagrecht: Gitarre, Trompete, Klavier, Harfe,
Saxophon

senkrecht: Kontrabass, Geige, Klarinette

Übung 21

1. = 6, 2. = 9, 3. = 14, 4. = 25, 5. = 15, 6. = 7

Übung 22



Tipps für den Alltag

Im Kopf fit bleiben – das wünschen sich viele im Alter. Man kann selbst auch einiges dafür tun.

So bleiben Sie geistig fit:

- **Regelmäßig Bewegung im Freien**

Das Gehirn wird mit frischem Sauerstoff versorgt, was zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit beiträgt

- **Ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeitsaufnahme**

Ca. 30% der aufgenommenen Kalorien fließen in die Funktion des Gehirns

- **Gehirntraining**

Mit gezielten Gedächtnisübungen kann die Merk- und Gedächtnisfähigkeit verbessert werden

- **Alltag aktiv gestalten und sozialen Anschluss suchen**

Verabredungen, Unterhaltungen und Unternehmungen mit anderen Menschen erfordern und fordern kognitive Fähigkeiten

Hin und wieder etwas zu vergessen, ist normal. Setzt das Gedächtnis häufig aus, kann der Alltag problematisch werden.

Tipps bei den ersten Anzeichen von abnehmender Gedächtnisleistung

- Verwendung von Notiz- und Merktzettel um wichtige Namen, Termine und Telefonnummern aufzuschreiben.
- Häufiges Wiederholen von bevorstehenden Ereignissen.
- Verwendung von großen Beschriftungen, Farben und Symbolen, um Gegenstände zu kennzeichnen.
- Mit dem Hausarzt darüber sprechen, um frühzeitig die Ursache abzuklären und Behandlungsmöglichkeiten auszuloten. Eine rechtzeitige Behandlung kann den Abbau der Gedächtnisfähigkeit verzögern.

Burgenland

Gruppe für Angehörige von Demenzkranken

7210 Mattersburg, Siedlungsgasse 2

Mag. Romana Hartl

Mobil: 0660/7633399

E-Mail: merke@romana-hartl.at

Web: www.demenzselbsthilfeaustria.at

Stammtisch für Altersfragen und Demenz

7082 Donnerskirchen, Hauptstraße 66

Marina Moyses

Mobil: 0680/2422020

E-Mail: info@demenzdolmetscherin.at

Web: www.demenzselbsthilfeaustria.at

Volkshilfe – Demenzhilfe

7000 Eisenstadt, Johann-Permayr-Straße 2/1

Mag.a Katrin Kaiser, Klinische Psychologin

Mobil: 0676/88350109

E-Mail: center@volkshilfe-bgld.at

Web: www.demenz-hilfe.at

Kärnten

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige

9500 Villach, Warmbader Straße 4

Edith Kronschläger und Elisabeth Terbuch

Mobil: 0664/3110414

E-Mail: SH-AZVillach@gmx.at

Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

Volkshilfe – Demenzhilfe Kärnten

9500 Villach, Schloßgasse 4

Martina Stefan-Guggenberger

Mobil: 0664/8141969

E-Mail: demenzhilfe@vhktn.at

Web: www.demenz-hilfe.at

Caritas Kärnten

9010 Klagenfurt, Sandwirtgasse 2

Tel.: 0463/55560-0

E-Mail: direktion@caritas-kaernten.at

Fachstelle mobile Demenzberatung

9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5a

Eva-Maria Sachs-Ortner MSc

Mobil: 0676/3467530

E-Mail: e.sachs-ortner@caritas-kaernten.at

**SHG Alzheimer Demenz Café
in Kooperation mit der Diakonie und dem
Demenzkompetenzzentrum Nussbaum**

Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter

9020 Klagenfurt, Harbacherstraße 72

DGKS Sonja Wieser

Tel.: 0463/330136-610

Mobil: 0664/8477565

Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

SHG Alzheimer-Kranke und deren Angehörige, Klagenf.

9020 Klagenfurt, Henselstraße 1A

Hannelore Pacher

Mobil: 0699/12593484

E-Mail: hp15501@gmx.at

Reinhard Lackner

Mobil: 0676/9064047

E-Mail: ar.lackner@aon.at

Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

SHG Alzheimer und Demenz, Oberkärnten

Tageszentrum Möllbrücke

9813 Möllbrücke, Mölltalstraße 77

Mag. Brigitte Stocker

Tel.: 04769/20582

Mobil: 0664/1846688

E-Mail: brigitte.stocker@tz-moe.at

Web: www.tz-moe.at

DemenzZirkel (Demenz-Sprechstunde)

kostenloses Beratungsangebot für alle BürgerInnen der
Gemeinde Velden (Veranstaltungsort: Gemeindeamt Velden)

Sabine Dietrich (Pflegekoordinatorin)

Tel.: 04274/210275

Mobil.: 0660/8678920

E-Mail: sabine.dietrich@ktn.gde.at

Anmeldung: Gerlinde Effert

Tel.: 04274/210270

E-Mail: gerlinde.effert@ktn.gde.at

Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

Niederösterreich

Volkshilfe – Demenzhilfe Niederösterreich

2700 Wiener Neustadt, Grazer Straße 49-51

Veronika Antonino

Tel.: 02622/822006603

24h Hotline: 0676/8676

E-Mail: veronika.antonino@noe-volkshilfe.at

Web: www.noe-volkshilfe.at

Hilfswerk Stockerau - Hilfe und Pflege daheim

Gedächtnis- und Demenzberatungen

2000 Stockerau, Neubau 67

Tel.: 05/924953610

E-Mail: pflge.stockerau@noe.hilfswerk.at

Hilfswerk Korneuburg - Hilfe und Pflege daheim

2100 Korneuburg, Hans-Gruber-Gasse 17, 1. Stock
Lacramioara Bendl
Tel.: 05/924953510
E-Mail: pflege.korneuburg@noe.hilfswerk.at

Demenz- und Angehörigenberatung Industrieviertel

2700 Wr. Neustadt, Neuklostergasse 1
Ute Ötsch, Seniorenbetreuerin, MAS-Trainerin
Mobil: 0664/8429682
E-Mail: ute.oetsch@caritas-wien.at

Demenz- und Angehörigenberatung Weinviertel

Klaudia Dworzak,
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Mobil: 0676/6666591
E-Mail: klaudia.dworzak@caritas-wien.at

Demenzservice NÖ

3109 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 4a
Tel.: 0800/700300 (Mo-Fr 8:00-16:00 Uhr)
E-Mail: demenzservicenoe@noegus.at

Netzwerk „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“

Mag. Susanne Wolf-Eberl, Obfrau
Tel.: 0664/4240438
E-Mail: office@demenz-klosterneuburg.at

Caritas St. Pölten – Kompetenzstelle Demenz

DGKP Claudia Rathmanner,
Leiterin der Kompetenzstelle Demenz
Mobil: 0676/83844609
E-Mail: claudia.rathmanner@caritas-stpoelten.at
Web: www.caritas-pflege.at/noewest/kompetenzstelle-demenz

Demenzberaterin Mostviertel:

DGKP Gabriele Nemeth
Mobil: 0676/83844608
E-Mail: gabriele.nemeth@caritas-stpoelten.at

Oberösterreich

Volkshilfe – Demenzhilfe Oberösterreich

4020 Linz, Maderspergerstraße 11, 1. Stock
Mag. Marlene Zauner
Mobil: 0676/87341350
E-Mail: demenzhilfe@volkshilfe-ooe.at
Web: www.demenz-hilfe.at

Volkshilfe – Betreuung von Menschen mit Demenz

Tageszentrum Regenbogen – Linz
4020 Linz, Maderspergerstraße 11
Mobil: 0676/87341505
E-Mail: tageszentrum-regenbogen@volkshilfe-ooe.at

Tageszentrum Eferding

Pfarrzentrum Alkoven,
4072 Alkoven, Kirchenstraße 19
Tel.: 07272/353013
E-Mail: tageszentrum-eferding@volkshilfe-ooe.at

Tageszentrum Schwertberg

4311 Schwertberg, Heimstätteweg 2a
Mobil: 0676/87344350
E-Mail: tageszentrum-perg@volkshilfe-ooe.at

Tageszentrum Lichtblick – Steyr

4400 Steyr, Leharstraße 24
Mobil: 0676/87342638
E-Mail: tageszentrum-steyr@volkshilfe-ooe.at

Tageszentrum Braunau

5280 Braunau, Lerchenfeldgasse 6
Tel.: 07722/6861414
E-Mail: md-braunau@volkshilfe-ooe.at

MAS Alzheimerhilfe - Zentrale

4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28, Eingang A, 2. Stock
Maria Reitner
Mobil: 0664/88928619
E-Mail: dss.bad-ischl@mas.or.at
Web: www.alzheimerhilfe.at

MAS Alzheimerhilfe Braunau

5142 Eggelsberg, Marktplatz 9
Yvonne Numberger
Mobil: 0664/4580071
E-Mail: dss.braunau@mas.or.at

MAS Alzheimerhilfe Gmunden

4810 Gmunden, Georgstraße 5, Top 3.2
Mag. Sandra Spack
Mobil: 0664/8589485
E-Mail: dss.gmunden@mas.or.at

MAS Alzheimerhilfe Linz Nord

4040 Linz, Ferihumerstraße 5, Top 3
DSA Rosa Handlbauer
Mobil: 0664/2139977
E-Mail: dss.linz-nord@mas.or.at

MAS Alzheimerhilfe Kirchdorf/Micheldorf

4560 Kirchdorf, Steiermärker Straße 30
Mag. (FH) Mag. Roland Sperling
Mobil: 0664/8546694
E-Mail: dss.micheldorf@mas.or.at, dss.kirchdorf@mas.or.at

MAS Alzheimerhilfe Ried

4910 Ried im Innkreis, Schärdinger Straße 22
BA Bianca Lechner
Mobil: 0664/8546692
E-Mail: dss.ried-im-innkreis@mas.or.at

MAS Alzheimerhilfe Rohrbach

4150 Rohrbach-Berg, Hanriederstraße 32

DSA Karin Laschalt

Mobil: 0664/8546699

E-Mail: dss.rohrbach@mas.or.at

Leben mit Demenz | Impulse Wels

4600 Wels, Dr. Schauer-Straße 5

Anita Augsten, Leitung Tagesbetreuung Wels

Tel.: 07242/4616320

E-Mail: anita.augsten@diakoniewerk.at,

tagesbetreuung.wels@diakoniewerk.at

Leben mit Demenz | Impulse Mauerkirchen

5270 Mauerkirchen, Bahnhofstraße 49

Johannes Strasser MA

Tel.: 07724/5048

E-Mail: johannes.strasser@diakoniewerk.at

Salzburg

Volkshilfe – Demenzhilfe Salzburg

5020 Salzburg, Innsbrucker Bundesstraße 37

Lisa Eckschlager

Tel.: 0670/3514021

E-Mail: demenzservice@volkshilfe-salzburg.at

Web: www.demenz-hilfe.at

Universitätsklinik für Geriatrie, Christian-Doppler-Klinik, Memory Clinic

5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 79

Tel.: 05/7255-34001

E-Mail: geriatrie@salk.at

Alzheimer Angehörige Pongau

Selbsthilfe Salzburg - Dachverband der Selbsthilfegruppen

5600 St. Johann, Hauptstr. 67

Mobil: 0664/1719664

E-Mail: mthgrimus@sbg.at

Gemeinnützige Pflegezentrum Salzburg

Gunther Ladurner Pflegezentrum

5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 79

Tel.: 0662/422672

E-Mail: office@glpz.at

Steiermark

Volkshilfe – Demenzhilfe Steiermark

8010 Graz, Albrechtgasse 7/2

DGKP Christian Freismuth, BA

Tel.: 0316/89600

E-Mail: demenzhilfe@stmk.volkshilfe.at

Web: www.demenz-hilfe.at

Leben mit Demenz | Angehörigentreff Graz

8010 Graz, Nibelungengasse 73

Ingrid Ferstl

Tel.: 0316/321608401

E-Mail: ingrid.ferstl@diakoniewerk.at

Web: www.diakoniewerk.at

Compass- Sozial- und Gesundheitsverein

9500 Villach, Ringmauergasse 3

Tel.: 04242/29191

E-Mail: office@compass-org.at

Web: www.compass-org.at

Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau

8041 Graz, Liebenauer Hauptstraße 141

Tel.: 0316/462340

E-Mail: smz@smz.at

Web: www.smz.at

Salz Steirische Alzheimerhilfe

8043 Graz, Varenaweg 7

Mag. Claudia Knopper, Obfrau

Mobil: 0676/4520400

E-Mail: info@steirische-alzheimerhilfe.at

Web: www.steirische-alzheimerhilfe.at

Tirol

Volkshilfe – Demenzhilfe Tirol

6020 Innsbruck, Südtiroler Platz 10 – 12/6

Michaela Fessel

Tel.: 050/8900130

E-Mail: demenzhilfe@volkshilfe.net

Web: www.demenz-hilfe.at

Memory – Gesprächsgruppen für Angehörige

Tagestherapie-Zentrum Pradl

6020 Innsbruck, Pradlerstraße 10

Friedrich Gottardi

Mobil: 0676/8982902115

E-Mail: memory@selbsthilfe-tirol.at

Demenz-Servicezentrum

6020 Innsbruck, Heiliggeiststraße 16

Tanja Ganzenhuber Dipl. Soz. Päd., Dienststellenleitung

Tel.: 0512/7270, Mobil: 0676/873062 76

E-Mail: tanja.ganzenhuber@caritas.tirol

Angehörigenberatung Caritas

6020 Innsbruck, Gumpstraße 71

Mag. Susanne Schlesinger

Mobil: 0676/87306425

E-Mail: susanne.schlesinger@caritas.tirol

Gerontopsychiatrische Ambulanz – Gedächtnissprechstunde

A.ö. Landeskrankenhaus Hall
6060 Hall in Tirol, Milser Straße 10

Tel.: 050/504-88265

E-Mail: hall.pa.gedaecht-amb@tirol-kliniken.at

Angehörigenberatung Fügen-Jenbach

Silvia Prosser BA
6271 Uderns, Kirchweg 34

Mobil: 0676/87306223

E-Mail: s.prosser.caritas@dibk.at

SHG für Angehörige von dementen Menschen – Söllandl

Gesundheits- und Sozialsprengel Söllandl
6351 Scheffau am Wilden Kaiser, Oberfeld 1

Tel.: 05358/45400

E-Mail: info@sprengel-soellandl.at

Web: www.sprengel-soellandl.at

SHG für Angehörige – Verein Sozial- und Gesundheitssprengel Untere Schranne

6341 Ebbs, Ebbsbachweg 16

Tel.: 05373/42797

E-Mail: ebbs@sozialsprengel.net

Web: www.sozialsprengel.net

Angehörigenberatung – Imst

Melanie Albrecht DSB
6460 Imst, Pfarrgasse 15

Mobil: 0676/87306229

E-Mail: melanie.albrecht@caritas.tirol

SHG für Angehörige - Zams

6511 Zams, Pfarrgasse 1

Hedwig Juen

Mobil: 0676/5337032

E-Mail: hedwigjuen@yahoo.de

Angelika Wagner

Mobil: 0650/8535167

E-Mail: angelika.loewe@hotmail.com

Web: www.selbsthilfe-tirol.at/selbsthilfegruppen

Vorarlberg

Volkshilfe – Demenzhilfe Vorarlberg

6900 Bregenz, Anton-Schneider-Straße 19

Tel.: 05574/48853

E-Mail: demenzhilfe@volkshilfe-vlbg.at

Web: www.demenz-hilfe.at

Hilfe für Angehörige von Demenzerkrankten

Bildungshaus Batschuns
6835 Zwischenwasser, Kapf 1
Christiane Massimo, DGKP
Mobil: 0664/3813047
E-Mail: christiane.massimo@bhba.at
Web: www.bildungshaus-batschuns.at

Demenzsprechstunde für Angehörige

6890 Lustenau, Rathausstraße 1
Mag. Verena Jussel, Koordinatorin
Tel.: 05577/81813005
E-Mail: verena.jussel@lustenau.at
Web: www.lustenau.at/de/leben-in-lustenau

Wien

Volkshilfe – Demenzhilfe Wien

1100 Wien,
Favoritenstraße 83
Katharina Fischer
Tel.: 0676/87842565
E-Mail: beratung@volkshilfe-wien.at
Web: www.demenz-hilfe.at

Alzheimer Austria

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28.
Tel.: 01/3325166
E-Mail: alzheimeraustria@aon.at
Web: www.alzheimer-selbsthilfe.at

Gedächtnisambulanz

AKH Wien, Gebäude: Kliniken am Südgarten
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20
Tel.: 01/40400-35470

Ambulanz für Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen

Erreichbarkeit AKH Wien, Ebene: 6A
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20
Tel.: 01/40400-31240

Psychosoziale Angehörigenberatung – Caritas Wien

1160 Wien, Albrechtskreithgasse 19-21
Christine Maieron-Coloni
Mobil: 0664/8429609
E-Mail: christine.maieron-coloni@caritas-wien.at
Sabine Zankl
Mobil: 0664/8252258
E-Mail: sabine.zankl@caritas-wien.at

Gedächtnisambulanz in der Klinik Donaustadt, für BewohnerInnen im 2. und 22. Bezirk

1220 Wien, Langobardenstr. 122

Tel.: 01/28802-2950 oder -2952

E-Mail: kdo.psy@gesundheitsverbund.at

Zentrale Beratungsstellen

Plattform für Betroffene + pflegende Angehörige

Web: www.demenz-portal.at

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, BürgerInnenservice (früher: Pflgetelefon und Sozialtelefon)

1010 Wien, Stubenring 1

Tel.: 0800/201611

E-Mail: post@sozialministerium.at

Web: www.konsumentenfragen.at, www.sozialministerium.at

Initiative der Volkshilfe Österreich

vertreten in allen Bundesländern

Web: www.demenz-hilfe.at

Sozialinfo Wien

Mit sozialrelevanten Informationen für Wien

Web: www.sozialinfo.wien.at

Fonds Soziales Wien

Pflege und Betreuung

täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar

Tel.: 01/24524

E-Mail: post@fsw.at

Web: www.fsw.at

GerontoPsychiatrisches Zentrum

1030 Wien, Modecenterstraße 14/C/1.OG

Tel.: 01/4000-53090

Psychosozialer Dienst (PSD) und Sozialpsychiatrischer Notdienst

Psychiatrische Soforthilfe 365 Tage, 24 Stunden

1030 Wien, Modecenterstraße 14/C/1

Tel.: 01/31330

Web: www.psd-wien.at

Verein für Sachwalterschaft u. Patientenanzwaltschaft

1030 Wien, Ungargasse 66/2/3.OG

Tel.: 01/3304600

E-Mail: verein@vertretungsnetz.at

Web: www.vertretungsnetz.at

VOLKSHILFE Österreich

1010 Wien, Auerspergstraße 4

Tel.: 01/4026209

E-Mail: office@volkshilfe.at

Ginkgo - Unterstützung aus der Natur

Der Ginkgobaum (*Ginkgo biloba*) wird auch als „Lebendes Fossil“ bezeichnet, denn er ist der älteste bekannte Baum und stammt ursprünglich aus China. Die traditionelle Anwendung ist daher vor allem aus chinesischen Kräuterbüchern des Mittelalters bekannt.

Heute haben sich zwei Hauptanwendungsgebiete für *Ginkgo biloba* Extrakte herauskristallisiert: Seine Inhaltsstoffe verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und fördern die Durchblutung kleinster Blutgefäße (Mikrozirkulation). Gedächtnisleistung und Lernvermögen werden auf diese Weise gefördert.

Quellen: Saller R. et al.: Phytotherapie. Klinische, pharmakologische und pharmazeutische Grundlagen. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1995. + Wiesenauer M. et al.: PhytoPraxis. Springer Verlag Berlin, Heidelberg, 2003.