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
EIKREITERERREITERDEREITERREITREKREITER

EIS
RSIEPRSKESISEISPRSSEIRSPIESEGEIRSIEISISRIS

OBST
MOSTRNOBSTRANTSBOMTTBOBSTITSBOMGSTMO

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

   _____

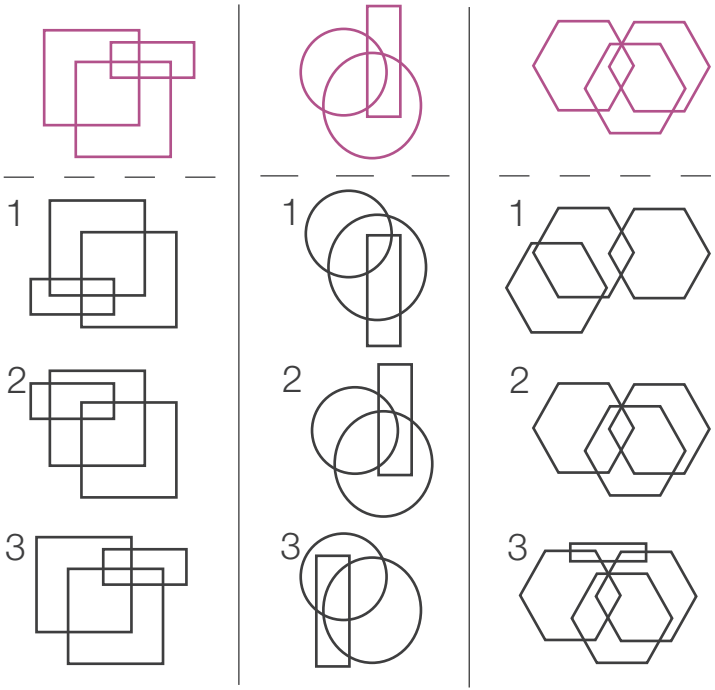
Übung 7

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

B 1 r § K 0 r P 9 B 1 s § K 0 r p 9	e K r S O 3 M n e K r S o E M n	d 5 5 S t R s ? d 5 S S t R 7 ?
7 3 e & M n S O 7 E ü & M n S O	Z r S t l E x X ü Z n S t l 5 x X ü	k L r m § d l r R k L w n § d l r R
7 5 4 m M n r R 7 5 t m N v r R	K Q 4 § a V y i K q 4 S a V i i	Ö L i d e & 9 3 ö L i D e & P 3
6 4 6 / l L d m v 6 4 8 i l L d w v	U l K r L i x R U i X r L 1 x R	# D A s d i o f F # O p s d i 8 f F

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 ◯ 2) ◯ (10 ◯ 2) = 3

12 ◯ (4 ◯ 3) ◯ 2 = 2

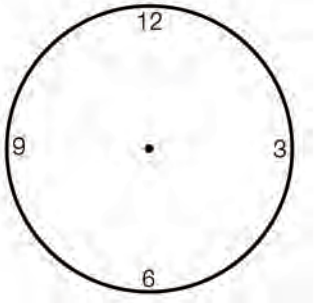
(2 ◯ 6) ◯ 10 ◯ 8 = 10

(15 ◯ 3) ◯ 5 ◯ 4 = 6

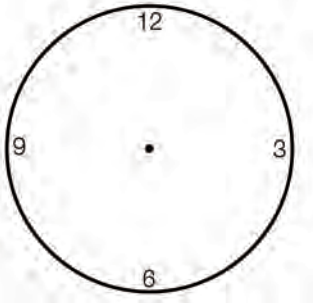
Übung 14

Tragen Sie die Uhrzeiten ein.

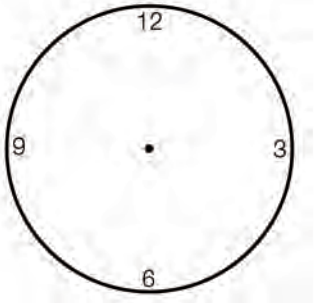
7:20



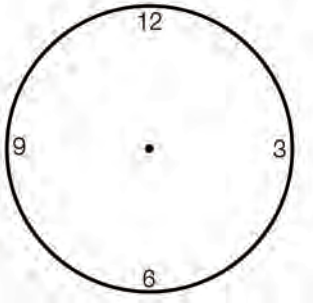
12:30



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 Mohntorte 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?

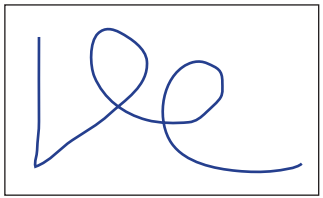
   _____

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?

968899098866866099988809699868 8

966969099669698696690966868068 6

699866066696896690969869960699 9

899088999668969699968860996868 6

668808968099966988966906968869 9

999888098989866969689808989898 6

699698986968686866668088868066 6

888998998906969996898690986898 9

969988986098869868986898669998 6

696868986898689860898689868069 9

Lösung: _____

Übung 20

Wie viele Instrumente sind hier senkrecht und waagerecht 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 _____

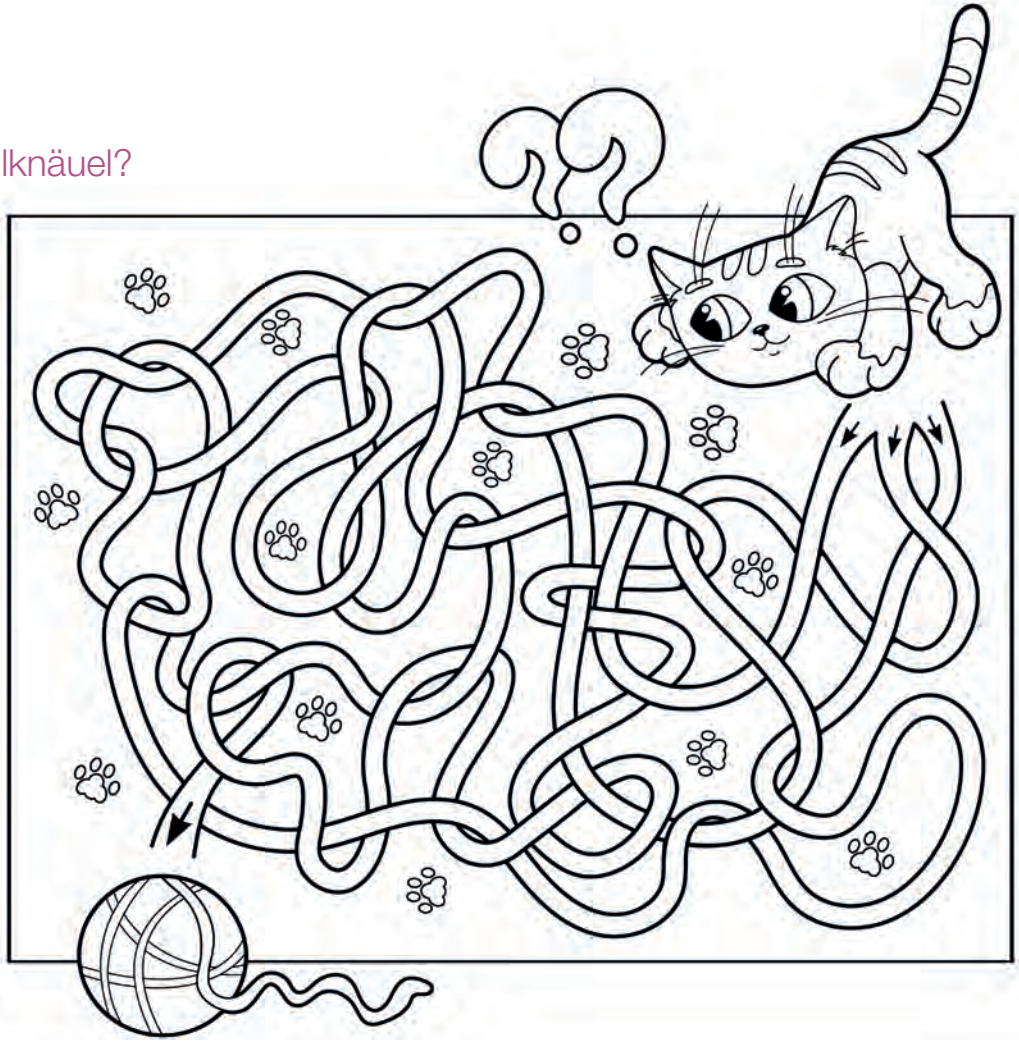
5. XV _____

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

TNETSALSRATATASTENERTASNETETASTENNTTAST

STEINE

STESTEINENRIMSTEINENENIESTERSTEINEESSTENE

REITER

EIKREITEREREREITERDEREITERREITREKREITER

EIS

RSIEPRSKESISEISPRSSEIRSPIESEGEIRSIEISISRIS

OBST

MOSTRNOBSTRANTSBOMTTBOBSTITSBOMGSTMO

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 B1s§K0rp9	eKrSO3Mn eKrSoEMn	d55StRs? d5SStR7?
73e&MnSO 7Eü&MnSO	ZrStlExXü ZnStl5xXü	kLrm§dlrR kLwn§dlrR
754mMnrR 75tmNvrR	KQ4§aVyi Kq4SaVii	ÖLide&93 öLiDe&P3
646/lLdmv 648ilLdwv	UlKrLixR UiXrL1xR	#DAsdiofF #Opsdi8fF

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

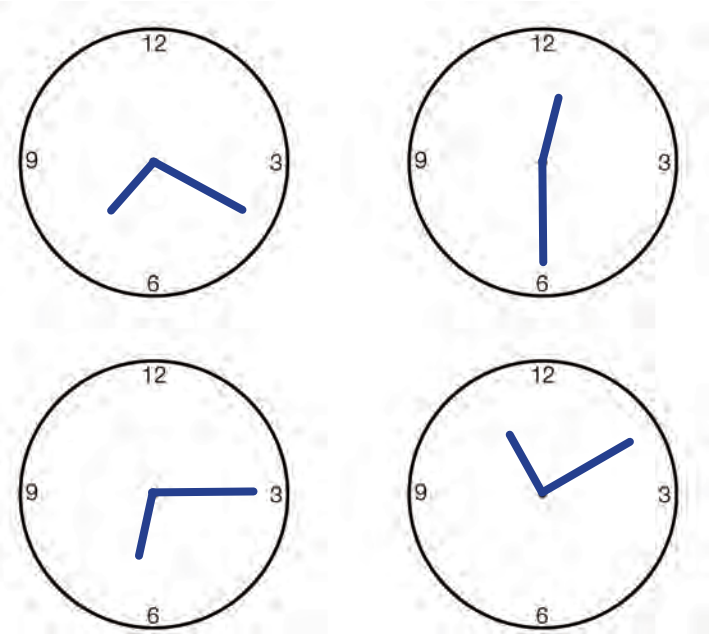
1. kalt - warm, 2. leicht - schwer, 3. rund – eckig, 4. krank – gesund, 5. fröhlich – traurig, 6. laut – leise, 7. schnell – langsam, 8. sanft – grob, 9. frech – höflich

Übung 13

(4 • 2) **-** (10 **:** 2) = 3
12 **-** (4 • 3) **+** 2 = 2
(2 • 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. Mohntorte, 6. Villach

Übung 18
Überprüfen Sie Ihre Zeichnungen selbstständig oder bitten Sie jemanden, sie für Sie zu kontrollieren.

Übung 19
Lösung: 23 Nullen

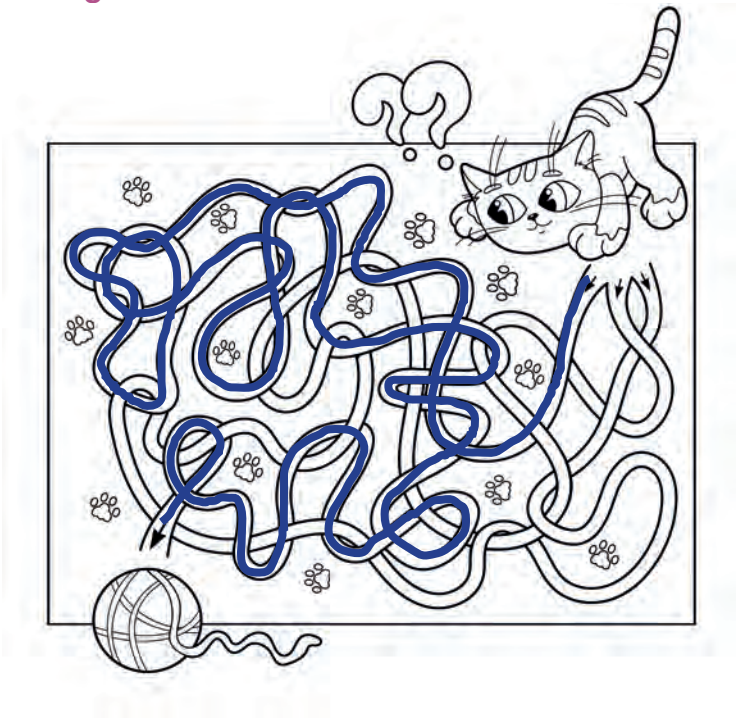
Übung 20
8 Instrumente

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 Merkzettel 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.

Anlaufstellen bei Demenz

SHG = Selbsthilfegruppe

Burgenland

Volkshilfe – Demenzhilfe
Tel.: 02682/61569
E-Mail: center@volkshilfe-bgld.at
Web: www.demenz-hilfe.at

Kärnten

Volkshilfe – Demenzhilfe Kärnten
Tel.: 063/32495
E-Mail: vh@vhktn.at
Web: www.demenz-hilfe.at

Caritas Kärnten
9010 Klagenfurt, Sandwirtgasse 2
Tel.: 0463/55560-0
E-Mail: office@caritas-kaernten.at

Fachstelle mobile Demenzberatung
9020 Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6/3
Eva-Maria Sachs-Ortner MSc
Mobil: 0676/3467530
E-Mail: e.sachs-ortner@caritas-kaernten.at

Diakonie de la Tour - Demenzcafé für Alzheimer-Kranke und deren Angehörige
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, Klagenfurt
Pflegeheim Kreuzbergl
9020 Klagenfurt, Henselstraße 1A
Hannelore Pacher
Mobil: 0699/12593484
E-Mail: hp15501@gmx.at
Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

Reinhard Lackner
Völkermarkterstr. 343, 9020 Klagenfurt
Mobil: 0676/9064047
E-Mail: ar.lackner@aon.at
Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

Demenz-Café - Gemeinde Moosburg
Gasthaus Tschmernig,
9062 Moosburg, Feldkirchner Str. 10
Anita Dunst
Mobil: 0664/3546599
E-Mail: anita.dunst@aon.at
Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

SHG Alzheimer und Demenz, Oberkärnten
Tageszentrum Möllbrücke
9813 Möllbrücke, Mölltalstraße 77
Mag. Brigitte Stocker
Tel.: 04769/20582803
Mobil: 0664/1846688
E-Mail: brigitte.stocker@tz-moe.at
Web: www.tz-moe.at

Demenz-Sprechstunde
kostenloses Beratungsangebot für alle BürgerInnen der Gemeinde Velden (Veranstaltungsort: Gemeindeamt Velden)
Anmeldung: Gerlinde Effert
Tel.: 04274/210270
E-Mail: gerlinde.effert@ktn.gde.at
Web: www.alzheimer-demenz.jimdo.com

Niederösterreich

Volkshilfe – Demenzhilfe Niederösterreich
Tel.: 0622/82200
24h Hotline: 0676/8676
Web: www.noe-volkshilfe.at

Hilfswerk Stockerau - Hilfe und Pflege daheim
Gedächtnis- und Demenzberatungen
2000 Stockerau, Neubau 67
Tel.: 02266/61370
Angela Riesenguber, Msc
Tel.: 05/924933121
E-Mail: pflegeentwicklung.support@noe.hilfswerk.at

Hilfswerk Korneuburg - Hilfe und Pflege daheim
2100 Korneuburg, Hans-Gruber-Gasse 17, 1. Stock

Stammtisch für Angehörige von Demenz-Erkrankten
Tel.: 02262/90919

Alzheimer Angehörige Baden
2500 Baden, Pergerstr. 15
Sigrid Spörk-Ruttner, MSc
Mobil: 0699/10720801
E-Mail: info@alzheimerangehoerige-baden.at
Web: www.alzheimerangehoerige-baden.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 Rapp, Diplomierte Gesundheits- & Krankenpflegerin
Mobil: 0676/6666591
E-Mail: klaudia.rapp@caritas-wien.at

Demenzservice NÖ
3100 St. Pölten, Julius-Raab-Promenade 27 / Stiege 2
Tel.: 0800/700300 (Mo-Fr 8:00-16:00 Uhr)
E-Mail: demenzservicenoe@noegus.at

Info-Point Demenz: NÖGKK-Service-Center Tulln
3430 Tulln a. d. Donau, Zeiselweg 2-6

Netzwerk „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“
Albert Gaubitzer, Obmann
Tel.: 0664/4508781
E-Mail: demenz-klosterneuburg@caritas-wien.at
Web: www.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

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

Oberösterreich

Volkshilfe – Demenzhilfe Oberösterreich
Tel.: 0732/34050
E-Mail: lgst@volkshilfe-ooe.at
Web: www.demenz-hilfe.at

Volkshilfe – Betreuung von Menschen mit Demenz
Tageszentrum Regenbogen – Linz
4020 Linz, Maderspergerstraße 11
Tel.: 0732/3405-415

Tageszentrum Eferding
Bezirksseniorenheim Leumühle, 1. Stock
4070 Eferding, Leumühle 1
Tel.: 07272/3530

Tageszentrum Schwertberg
4311 Schwertberg, Heimstätteweg 2a
Mobil: 0676/87344350

Tageszentrum Lichtblick – Steyr
4400 Steyr, Leharstraße 24
Mobil: 0676/87342638

Leben mit Demenz | Impulse Gallneukirchen
4210 Gallneukirchen, Hauptstraße 3
Romana Obermüller
Mobil: 0664/88971984
E-Mail: r.obermueller@diakoniewerk.at

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

MAS Alheimerhilfe Braunau
Bezirksseniorenzentrum Braunau
Eingang Haus am Rosengarten
5280 Braunau am Inn, Haselbacher Gehweg 9
Mag. Nicole Moser
Mobil: 0664/8546692
E-Mail: dss.ried-im-innkreis@mas.or.at

MAS Alheimerhilfe Gmunden
4810 Gmunden, Georgstraße 5, Top 3.2
MMag. Roland Sperling
Mobil: 0664/8589485
E-Mail: dss.gmunden@mas.or.at

MAS Alheimerhilfe Linz Nord
4020 Linz, Ferihumerstraße 5, Top 3
DSA Karin Laschalt
Mobil: 0664/2139977
E-Mail: dss.linz-nord@mas.or.at

MAS Alheimerhilfe Micheldorf
4563 Micheldorf, Bader Moser Str. 17
Roland Sperling
Mobil: 0664/8546694
E-Mail: dss.micheldorf@mas.or.at

MAS Alheimerhilfe Ried
4910 Ried, Bahnhofstr. 38/1
Mag. Nicole Moser
Mobil: 0664/8546692
E-Mail: dss.ried-im-innkreis@mas.or.at

MAS Alheimerhilfe Rohrbach
4150 Rohrbach, Mitterfeld 16b
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, Mobil: 0664/8582661
E-Mail: a.augsten@diakoniewerk.at,
tagesbetreuung.wels@diakoniewerk.at

Leben mit Demenz | Impulse Mauerkirchen
5270 Mauerkirchen, Bahnhofstraße 49
Johannes Strasser MA
Tel.: 07724/5048214, Mobil: 0664/88630723
E-Mail: j.strasser@diakoniewerk.at

Salzburg

Volkshilfe – Demenzhilfe Salzburg
Tel.: 0662/423939
E-Mail: office@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

Leben mit Demenz | Angehörigentreff Salzburg
5020 Salzburg, Grazer Bundesstraße 6
Manfred Hörwarter
Mobil: 0662/64914018
E-Mail: manfred.hoerwarter@diakoniewerk.at

Alzheimer Angehörige Pongau
Familien und Sozialzentrum St. Johann
5600 St. Johann, Hauptstr. 67
Tel.: 06412/7977
E-Mail: st.johann@salzburger.hilfswerk.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
Tel.: 0316/8960
E-Mail: office@stmk.volkshilfe.at
Web: www.demenz-hilfe.at

Leben mit Demenz | Angehörigentreff Graz
8010 Graz, Nibelungengasse 69/73
Ingrid Ferstl
Tel.: 0316/321608401
E-Mail: i.ferstl@diakoniewerk.at
Web: www.diakoniewerk.at

Compass- Sozial- und Gesundheitsverein
8020 Graz, Floßlendstraße 18
Tel.: 0316/687141-0
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
Vesna Still
Mobil: 0650/5811221

Mag. Claudia Knopper, Obfrau
Mobil: 0699/162693 05
Web: www.selbsthilfe-alzheimer.at

Tirol

Volkshilfe – Demenzhilfe Tirol
Tel.: 050/8900100
E-Mail: tiroler@volkshilfe.net
Web: www.demenz-hilfe.at

Memory – Gesprächsgruppen für Angehörige
Tagestherapie-Zentrum Pradl
6020 Innsbruck, Pradlerstraße 10
Friedrich Gottardi
Mobil: 0664/2251782
E-Mail: memory@selbsthilfe-tirol.at

Demenz-Servicezentrum
6020 Innsbruck, Heiliggeiststraße 16
Tanja Ganzenhuber Dipl.Soz.Päd., Dienststellenleitung
Tel.: 0512/5746-4, Mobil: 0676/873062 76
E-Mail: t.ganzenhuber.caritas@dibk.at

Angehörigenberatung Caritas
6020 Innsbruck, Sillgasse 5
Tel.: 0512/574515
Mag. Susanne Schlesinger
Mobil: 0676/87306301
E-Mail: s.schlesinger.caritas@dibk.at

MMag. Christina Pletzer
Mobil: 0676/87306210
E-Mail: c.pletzer.caritas@dibk.at

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 Söll
6306 Söll, Dorf 5
Tel.: 05333/20255
Barbara Hauser
Mobil: 0664/3825520
E-Mail: sprengel.soellandl@a1.net
Web: www.sprengel-soellandl.at

SHG für Angehörige – Unteren Schranne Sozialzentrum Ebbs
6341 Ebbs, Ebbsbachweg 16
Claudia Estermann
Tel.: 05372/42797
E-Mail: ebbs@sozialsprengel.net
Web: www.sozialsprengel.net

Angehörigenberatung – Imst
Melanie Albrecht DSB
6460 Imst, Pfarrgasse 15
Mobil: 0676/87306229
E-Mail: m.albrecht.caritas@dibk.at

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
Tel.: 05574/48853
E-Mail: volkshilfe-vlbg@aon.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, Schützengartenstraße 10
Tel.: 05577/8181-3005
E-Mail: soziales@lustenau.at
Web: www.lustenau.at/de/demenzsprechstunde

Wien

Volkshilfe – Demenzhilfe Wien
Tel.: 01/360640
E-Mail: sekretariat@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

Psychosoziale Angehörigenberatung - Schwerpunkt Demenz
Albrechtskreithgasse 19-21, 1160 Wien
Christine Maieron-Coloni
Mobil: 0664/8429609
E-Mail: christine.maieron-coloni@caritas-wien.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

Gesprächsgruppe “Der lange Abschied”
Gesprächsgruppe für Angehörige von an Demenz leidenden Menschen

„Gemeinsam auf neuen Wegen“
Gesprächsgruppe für Frauen, deren Partner an Demenz leiden.
Voranmeldung erforderlich:
Christine Maieron-Coloni
Mobil: 0664/8429609
E-Mail: christine.maieron-coloni@caritas-wien.at

„Meine Frau hat Demenz“
Der Gesprächskreis richtet sich speziell an Männer.
Vorgespräch: Raphael Schönborn
Mobil: 0680/5016309
E-Mail: office@raphael-schoenborn.at

Memory Clinic – SMZ Ost
Station 38 Gerontopsychiatrische Station
1220 Wien, Langobardenstr. 122
Tel.: 01/28802-2950 oder -2952
E-Mail: dsp.psy@wienkav.at

Zentrale Beratungsstellen

Plattform für Betroffene + pflegende Angehörige
Web: www.demenz-portal.at

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, BürgerInnenservice (früher: Pflegetelefon und Sozialtelefon)
1010 Wien, Stubenring 1
Tel.: 01/71100-0
E-Mail: buergerservice@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. Patientenanwaltschaft
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: demenzhilfe@volkshilfe.at

CEB_Brosch.Gt_2211_621452148_L

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.