

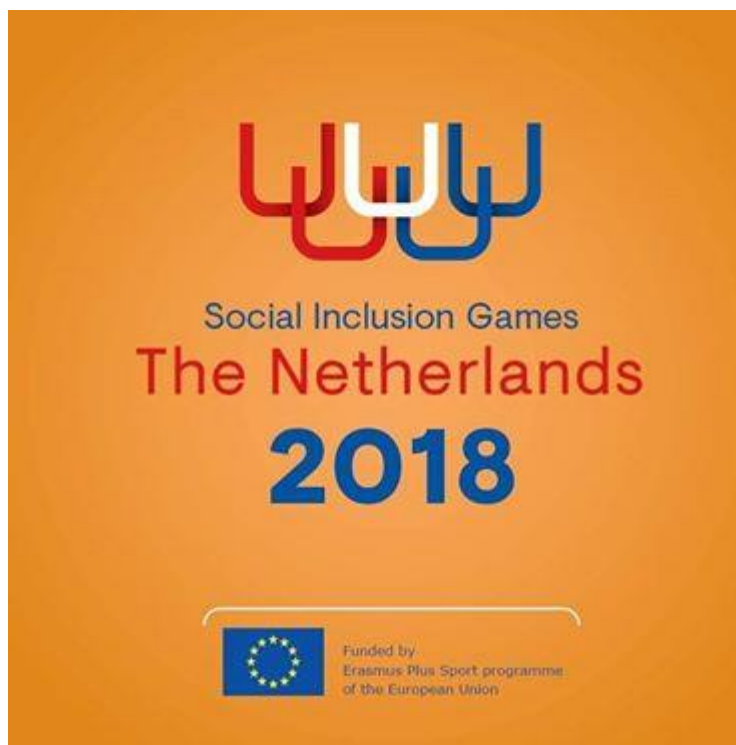
Wohnen  
Beraten  
Betreuen



*Menschen eine Perspektive geben!*

## Erlebnisparkours für die geistige Aktivierung (Gedächtnistraining)

In Enschede (NL) from 29 July until 4 August 2018



### Spielregeln:

- Es gibt 7 verschiedenen Stationen, die Sie besuchen oder teilweise an einem Ort lösen können.
- Sie können die Lösungen gerne in Ihre Liste eintragen
- Gönnen sie sich Zeit und Spaß!!
- Der Weg ist das Ziel! „Nichtgelungenes“ macht nichts!! – Der Kopf hat sein Arbeit geleistet.

Viel Spaß!!!

## **Station 1**

Trainingsziel: Wortfindung, Kreativität

Versuchen Sie aus Ihren Vor-, und Nachnamen so viele Wörter wie möglich zu finden.

Mein Name: \_\_\_\_\_

Folgende Wörter habe ich aus meinem Namen gefunden:

---

---

---

---

## **Station 2**

Trainingsziel: Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung

Bitte zeichnen Sie die Größe eines 2,- Euro Stückes in Originalgröße:

### **Station 2.1**

Trainingsziel: Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung.

Bitte lassen Sie sich ein 2,- Euro Stück in die Hand geben und schätzen Sie wie schwer das Geldstück ist.

Das 2,- Euro Stück wiegt ca. .... Gramm.

### **Station 3**

Trainingsziel: *Merkfähigkeit*

Ziehen Sie bitte sechs Kärtchen und schauen Sie sich die Begriffe 2 Minuten lang an, um Sie sich einzuprägen und lösen sie dann Aufgabe 5. Geben Sie bitte die Karten dem Spielleiter zurück.

### **Station 4**

Trainingsziel: *Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Hörsinn*

Versuchen Sie durch Schütteln der Filmdosen herauszufinden, was sich darin befindet (Zucker, Reis, Tee, Gewürzkörner) und in welchen Dosen sich das Gleiche befindet. (Am Boden befinden sich die Buchstaben und Zahlen.)

Die Filmdosen sind gefüllt mit:

Welche Filmdosen passen vom Inhalt her zusammen?

1. und \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

2. und \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

3. und \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

4. und \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

### **Station 3.1.**

Trainingsziel: *Merkfähigkeit*

Schreiben Sie die sechs Begriffe von Station 3 aus dem Gedächtnis unten auf und lassen Sie sich die Karten zeigen:

Ergänzen Sie bittet die Begriffe, wenn einer fehlt.

---

---

## Station 5

Trainingsziel: Wahrnehmung, Geschmacksinn, Bewusstmachen des Trinkverhaltens

Gehen Sie zum Getränkestand und füllen Sie Ihren Wasserhaushalt auf. Trinken sie genug?

Der Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit, täglich \_\_\_\_\_ Liter (Bitte ergänzen Sie) um

- Nähr,- und Wirkstoffe zu lösen uns zu transportieren,
- Gift- und Schlackenstoffe auszuscheiden,
- die Nierentätigkeit zu verbessern,
- die Verdauung zu fördern und
- das Reiz- Leitungssystem des Gehirns zu gewährleisten. (Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)

Lassen sie sich nun zwei Saftproben geben. Was haben Sie geschmeckt?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Station 3.2.

Trainingsziel: Denkflexibilität, Formulierung, Phantasie und Kreativität

Bilden Sie bitte aus den in Station 3 gezogenen sechs Wörtern eine kurze Geschichte und erzählen Sie sie dem Menschen der Ihnen am nächsten sitzt.

Wenn Sie wollen können Sie die Geschichte auch hier notieren:

---

---

---

---

---

## Station 6

Trainingsziel: Konzentration

Zählen Sie bitte so schnell wie möglich alle >i< im folgenden Text:

Zitat:

Einen von zwei Schmerzen müssen wir ertragen: Den Schmerz der Disziplin oder den eines schlechten Gewissens. Der Unterschied ist, Disziplin wiegt Gramm, ein schlechtes Gewissen wiegt Tonnen.

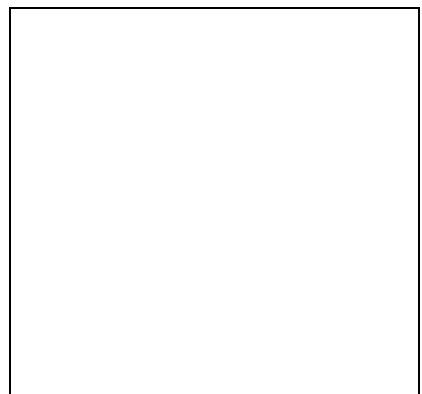
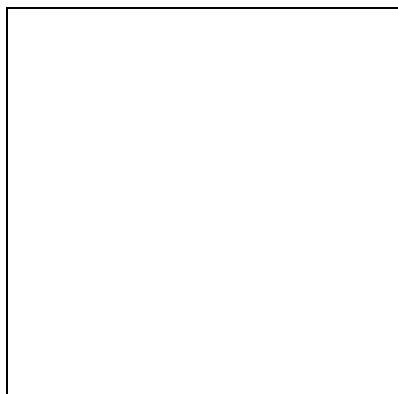
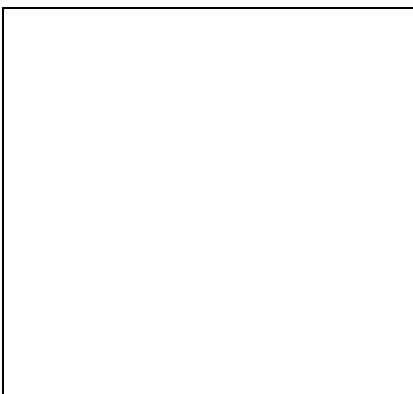
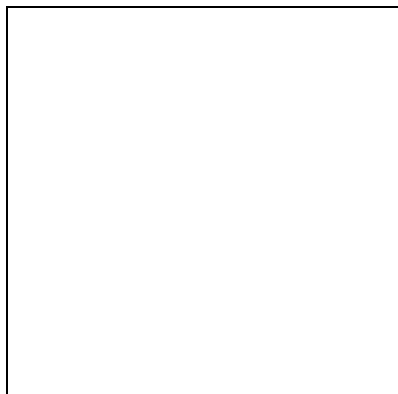
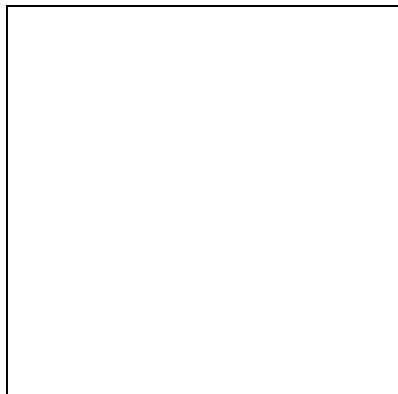
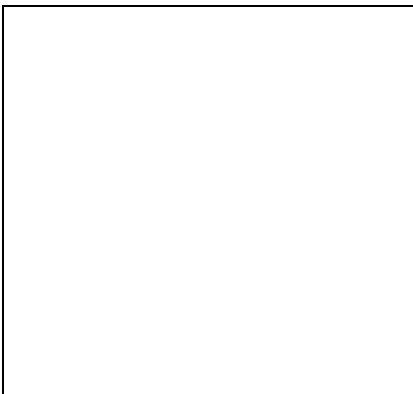
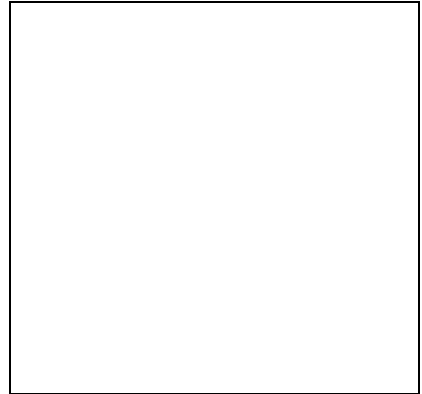
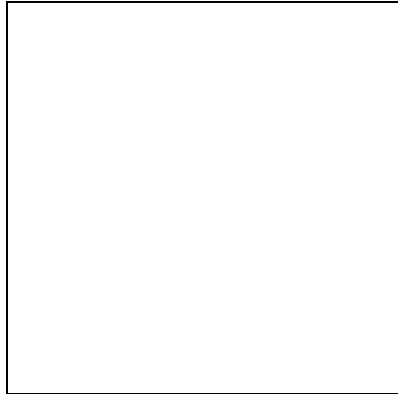
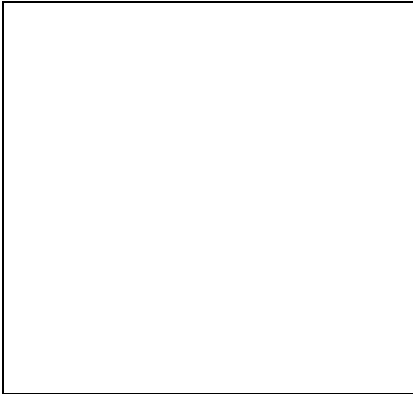
Jim Rohn

Antwort: \_\_\_\_\_

## Station 7

*Trainingsziel: Kreativität, Fantasie, Logisches Denken, Strukturieren*

Bitte teilen sie die jedes Quadrat in vier **gleiche** Teile. Versuchen Sie so viel Varianten wie möglich zu finden.



## **Antwort zu Station 5:**

### **Wieviel Flüssigkeit benötigt unser Körper?**

Unser Körper besteht zu circa 60 Prozent aus Wasser, unser Gehirn sogar zu rund 80 Prozent. Durch Ausscheidungen und über die Haut gehen bei einem erwachsenen Menschen pro Tag rund 2,5 Liter verloren – also muss diese Menge auch wieder aufgenommen werden: 1,5 Liter über Getränke, den Rest nehmen wir in der Regel automatisch über feste Nahrung zu uns.

### **Wie viel Flüssigkeit der Körper täglich braucht**

Gesunde Erwachsene sollten also mindestens 1,5 Liter Wasser täglich trinken, besser wäre jedoch mehr: "Die Faustregel für die richtige Trinkmenge lautet bei Gesunden 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht", erklärt Markus Seewald, Ernährungswissenschaftler und Professor an der Hochschule Anhalt in Bernburg in Sachsen-Anhalt. Wenn Sie 50 Kilogramm auf die Waage bringen, wären also durchschnittlich zwei Liter Wasser die tägliche Trinkmenge für Sie. Bei 75 Kilogramm sind es 2,3 bis 3 Liter. Wichtig: Wer chronisch krank ist – beispielsweise an Nieren- oder Herzkrankheiten leidet – muss die Trinkmenge eventuell reduzieren. Hier gilt: Das individuell passende Maß mit dem Arzt absprechen.

### **Wann sollte ich wie viel trinken?**

Nicht sinnvoll ist es, die empfohlene Trinkmenge in großen Portionen runterzuschütten – Trinken auf Vorrat funktioniert nicht: Unser Darm kann nur etwa 500 bis 800 Milliliter Wasser pro Stunde aufnehmen, der Rest wird einfach wieder ausgeschieden. Ein kleines Glas pro Stunde ist also optimal. Werden Sie sensibel für Ihr Durstgefühl, der Körper meldet sich im Normalfall frühzeitig.

### **Wann ist mein Flüssigkeitsbedarf erhöht?**

Wie viel Flüssigkeit wir brauchen, ist unter anderem abhängig von der Außentemperatur und unserer körperlichen Aktivität. Bei anstrengendem Sport oder großer Hitze brauchen wir schnell mehrere Liter – weil wir mehr schwitzen und so viel Flüssigkeit verlieren. Auch Durchfall oder Erbrechen entziehen dem Körper Wasser.

### **Woran merke ich, dass ich zu wenig getrunken habe?**

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden häufig nach. Zu den Anzeichen zählen Mundtrockenheit und dickflüssiger Speichel, Verstopfung, Appetitlosigkeit sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Auch Verwirrtheit und geistige Ausfallerscheinungen sind mögliche Folgen. "Ein Flüssigkeitsmangel zeigt sich in einer eingeschränkten geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit", sagt Markus Seewald.

Ein weiteres Zeichen für Flüssigkeitsmangel: Der Körper scheidet weniger Urin aus als üblich. Zudem ist der Harn dunkler gefärbt. "Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie täglich etwa einen bis anderthalb Liter Urin ausscheiden", sagt Seewald.

Noch ein aufschlussreicher Test: Ziehen Sie eine Hautfalte hoch, beispielsweise am Unterarm: "Bleibt diese nach dem Loslassen kurzzeitig stehen, statt sich sofort wieder zu verstreichen, können Sie davon ausgehen, dass sie bereits über einen längeren Zeitraum zu wenig getrunken haben", erklärt Seewald.

### **Welche Getränke stillen wirklich den Durst?**

Achten Sie bei Wasser aus dem Supermarkt darauf, dass es möglichst natriumarm ist.

Soll es etwas mehr Geschmack sein, eignen sich auch ungesüßte Tees prima. Übrigens: Teein- oder koffeinhaltige Getränke wie schwarzer und grüner Tee oder Kaffee helfen entgegen vieler Gerüchte durchaus, dem Körper Flüssigkeit zu ersetzen. An dem Gerücht, Kaffee oder Tee entziehe dem Körper Wasser, ist nichts Wahres dran.

Getränke mit hohem Zuckergehalt empfehlen sich weniger als Durstlöscher, denn sie liefern gleichzeitig sehr viele Kalorien. So gelten beispielsweise Fruchtsäfte als vitaminreich und deshalb gesund. Doch wer sie unverdünnt trinkt, nimmt ordentlich Kalorien auf. Tipp: einfach mit Wasser verdünnt als Fruchtsaftschorle genießen. Je weniger Zucker, desto besser die Flüssigkeitsbilanz.

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Trinken-Hoeren-Sie-auf-Ihr-Durstgefuehl-191765.html>