

U R S U L A O P P O L Z E R

Verflixt, das darf ich nicht vergessen!

Gutes Gedächtnis
bis ins hohe Alter

30-Tage-Training:
nur 10 Minuten pro Tag

Mit vielen Illustrationen

Ursula Oppolzer
Verflix, das darf ich nicht vergessen!

Ursula Oppolzer

Verflixt, das darf ich nicht vergessen!

Gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter

30-Tage-Training:
nur 10 Minuten pro Tag

Mit vielen Illustrationen

15. Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-456-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-991-6 (PDF)

Die Autorin: Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin (Schwerpunkt: Gedächtnis, Konzentration, Lernen) wieder als Realschullehrerin.

Anregungen, Fragen oder Kritik bitte an den Verlag oder an: ursulaoppolzer@gmx.de

15. Auflage

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Illustration DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Zeichnungen: Cartoons, Schemenzeichnungen und Vignetten im Innenteil:
Peter Kaste
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Inhalt

Vorwort	6
1 „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“ – Lernen und Gedächtnis im Laufe des Lebens	10
2 „Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden“ – 30 x 10 Minuten spielend trainieren	23
3 „Wer war’s denn gleich, Sie wissen doch ...?“ – Vergesslichkeit hat Ursachen	148
4 „Wo ist meine Brille?“ – Wie Sie im Alltag Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen	162
Lösungen	182
Literaturverzeichnis	212
Seitenzahlen der verschiedenen Übungen	214

Vorwort

Wie es zu diesem Buch kam

„Schreiben Sie doch ein Buch“, sagte eine ältere Dame in meinem Seniorengedächtniskurs, als wir gerade wieder einmal herzlich über die witzigen Einfälle lachten. Ich schaute verdutzt! War das nun Spaß oder Ernst? Allseits zustimmendes Nicken, und dann ergänzte ein Herr: „Wir haben so viel Freude bei diesen Spielen. Es wäre doch schön, wenn andere daran teilhaben könnten. Viele ältere Menschen trauen sich nicht, sich zu diesen Kursen anzumelden, weil sie sich nicht vorstellen können, was wir hier machen und wie viel Spaß wir dabei haben. Wenn Sie ein Buch schreiben mit unseren Übungen, dann kann der Einzelne erst einmal zu Hause ‚trainieren‘ und hat dann sicher auch Lust, in eine Gruppe zu gehen, um gemeinsam mit anderen die grauen Zellen zu aktivieren!“ Ich war zunächst überrascht, doch je mehr ich darüber nachdachte, desto entschlossener wurde ich. Auf dem Markt gab es kaum interessante Bücher für ein unterhaltsames Seniorentaining, obwohl die ältere Generation in unserer Gesellschaft immer stärker vertreten ist.



Gedächtnistrainingskurse für jedermann werden oft von den Senioren nicht besucht, weil sie fürchten, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Die Anforderungen sind jedoch gar nicht das Problem. Das Problem liegt überwiegend in der Schnelligkeit. Die *Gedächtnisfähigkeit* älterer Menschen ist grundsätzlich nicht besser oder schlechter, ja, was das Langzeitgedächtnis angeht, oft sogar besser. Dafür lässt das *Kurzzeitgedächtnis* im

Alter nach, was mit den langsamer ablaufenden Stoffwechselfvorgängen zu tun hat.

Das bedeutet, dass ein älterer Mensch mehr Zeit zum Lernen braucht und öfter wiederholen sollte.

Auch lässt die Sehfähigkeit nach, sodass es (trotz Brille) anstrengend wird, eine kleine Schrift zu entziffern.

Wenn diese Gegebenheiten berücksichtigt werden, sind die Erfolge eingeplant.

Die Erkenntnis allein, dass Gedächtnistraining mit zunehmendem Alter für Geist und Körper immer wichtiger wird, holt die meisten Menschen jedoch genauso wenig hinter dem Ofen hervor wie die Erkenntnis, dass körperliche Aktivitäten Kreislauf und Wohlbefinden verbessern.

Entscheidend ist die konkrete Motivation. Bei aller Theorie und Wissenschaftlichkeit wird oft das Wichtigste vergessen: **Freude und Begeisterung.**

Wenn uns etwas Spaß macht, sind wir mit ganzem Herzen dabei; Körper, Geist und Seele bilden dann eine harmonische Einheit. Alltagsprobleme, negative Gedanken, körperliches Missempfinden treten in den Hintergrund, wenn wir uns für etwas begeistern und uns intensiv damit beschäftigen.

Zu diesem Buch

Dieser Band bietet Ihnen ein systematisches 30-Tage-Training. Methodische Anleitungen zur Denk- und Gedächtnisschulung, didaktisch wertvolle Wiederholungsschleifen und Merkstrukturen sowie Vergnüglich-Unterhaltsames kombinieren die verschiedenen Lerntechniken auf ideale Weise, um Fantasie, Konzentrations- und Gedächtnisleistung sowie Motivation und Kreativität zu aktivieren.

Zur leichteren Orientierung wurden im Praxisteil folgende Symbole eingeführt:

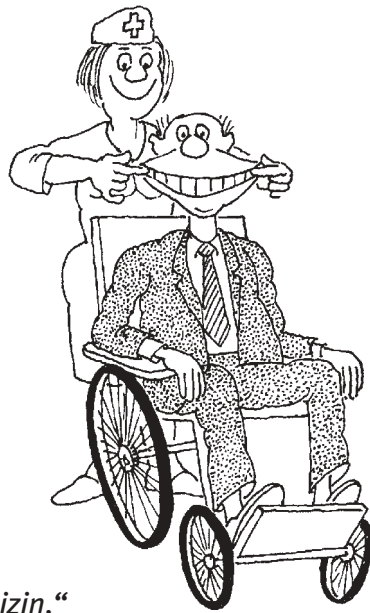
Immer wiederkehrende Symbole im Praxisteil:			
	Zeitspiele		Gedichtergänzung + Dichterraten
	Wissensfragen		Kugelspiel
	Gedächtnis- training		Wörtersuche + Satzsuche Fehlersuche + Reime
	Rätsel + Scherzfragen		Kreativität + Formen
	Fantasietraining		Buchstabenspiele
	Ordnungs- aufgaben		Bildbeschreibungen
	Wörterkette + Satzkette		Denkaufgaben

Diese Symbole erleichtern Ihnen auch die Wiederholung ganz bestimmter Übungen, wenn Sie noch einmal gezielt trainieren wollen.



Dieses Buch enthält auch einen allgemeinen Informationsteil. Hier erfahren Sie die Ursachen der Vergesslichkeit und was Sie effektiv dagegen unternehmen können.

Die Funktionsweise unseres Gehirns und die Grundgesetze des Denkens werden ebenso besprochen wie bewährte Strategien und Tricks zur Aktivierung Ihrer „grauen Zellen“ im Alltag. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie oft zum Schmunzeln oder Lachen verführt, Sie zu weiteren kreativen Ideen anregt und ermutigt.



„Lachen ist die beste Medizin.“

Ich wünsche mir, dass neben geistigem und körperlichem Wohlbefinden vor allem die Freude Ihr Leben bestimmt. Dieses Buch versteht sich als aktiver Beitrag zur Erweiterung Ihrer Gedächtnis- und Denkpoteziale. Wenn Sie es systematisch durcharbeiten und die wertvollen Tipps berücksichtigen, wird das Erfolgserlebnis nicht lange auf sich warten lassen!

In diesem Sinne viel Erfolg wünschen

Autorin und Verlag

2 „Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden“

30 x 10 Minuten spielend trainieren

Unterhaltsames Trainingsprogramm für einen Monat

Bevor Sie beginnen, spielend Ihr Gedächtnis, Ihren Wortschatz, Ihre Kreativität und Ihre Konzentration zu trainieren, legen Sie bitte Bleistift und Papier zurecht, und stellen Sie einen Wecker mit Sekundenzeiger vor sich hin. Wenn Sie einen Kassettenrekorder besitzen, können Sie manche Übungen auf Band sprechen, anstatt sie aufzuschreiben.

Wichtig ist, dass Sie regelmäßig, das heißt täglich, trainieren. Das, was für Ihren Körper gut ist (10 Min. Gymnastik pro Tag), ist für Ihr Gehirn mindestens ebenso wichtig. So, wie ein Muskel schlaff wird, wenn Sie ihn nicht benutzen, so werden die Gehirnzellen träge, wenn man sie nicht fordert (wohlgemerkt: fordert, nicht überfordert!). Überlegen Sie auch vorher, zu welcher Tageszeit Ihnen das Lösen der Aufgaben am meisten Freude machen wird und wann Sie wahrscheinlich 10 bis 15 Minuten ungestört sind, es sei denn, Sie wollen die Übungen mit Freunden oder Bekannten gemeinsam bearbeiten.

Viele Köche verderben hier nicht den Brei, sondern regen zu weiteren Gedankengängen an, sorgen für Überraschungen und vor allem für eine heitere Atmosphäre, in der sicher oft gelacht wird.



Ein Tipp: Tragen Sie Ihre Antworten mit Bleistift ein, dann können Sie die Lösungen ausradieren und später wiederholen. Oder nehmen Sie zum Notieren der gefundenen Lösungen und benötigten Zeiten einen Zettel – noch besser ein Extra-Heft. Bei späteren Wiederholungen können Sie dann vergleichen und sich an Ihrem Erfolg freuen.

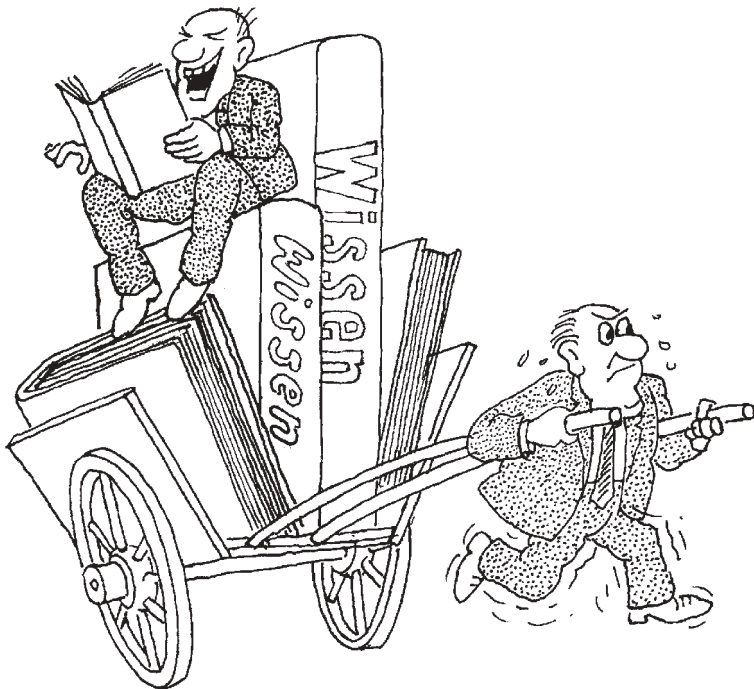
Und noch etwas, bevor es losgeht:

Die Aufgaben sind unterschiedlich schwer und kommen aus den verschiedensten Gebieten. Wenn Ihnen Fragen zu leicht erscheinen, schauen Sie auf die Uhr, und machen Sie daraus ein Schnelligkeitsspiel.

Wenn Ihnen eine Aufgabe einmal zu schwer sein sollte, freuen Sie sich an dem, was Sie bereits gewusst haben, und legen Sie das Buch ein Weilchen aus der Hand. Vielleicht hilft auch ein Blick ins Lexikon oder ins Wörterbuch.

Für den „Notfall“ enthält das Buch im Anhang einen Lösungsteil (vgl. S. 182 ff.). Es kann also nichts schiefgehen!

So, und nun frisch ans Werk:

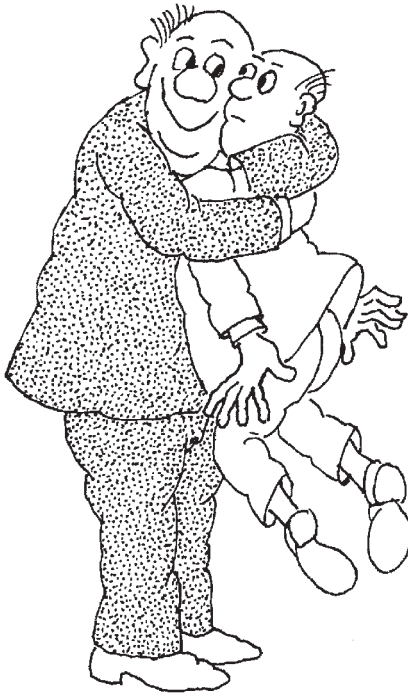


„Es ist nicht wichtig, viel zu wissen, es ist wichtig, es mit Freude zu erwerben und lachend zu genießen.“

TAG 12

*„Das schönste Geschenk an den Menschen
ist die Fähigkeit zur Freude.“*

(Luc de Clapiers Marquis de Vauvenargues)



1. Übung: Gedächtnistraining

Schauen Sie einmal aus Ihrem Fenster, und versuchen Sie, sich dieses Bild sehr genau einzuprägen, so als wollten Sie es malen. Dann setzen Sie sich wieder an Ihren Tisch und schreiben auf, an was Sie sich erinnern.

Eine Übung, die Sie täglich durchführen können ohne Papier und Bleistift: Schauen Sie die Menschen, die Ihnen auf Ihrem Spaziergang entgegenkommen, sehr genau an, und wenn sie vorüber sind, versuchen Sie, sich zu erinnern, z. B. an Haare, Kopfbedeckung, Mantel, Tasche ...

Natürlich haben Sie dabei keine Kontrolle, ob es richtig ist, aber Sie werden merken, wie Ihr Blick immer genauer und um wie viel bewusster Ihr Sehen im Laufe der Zeit wird.

Wenn Sie keinen Spaziergang machen können, gibt es noch eine andere Möglichkeit. Sie schlagen eine Zeitschrift auf und prägen sich das Bild gut ein, dann schlagen Sie das Heft zu und schreiben auf, was Sie sich gemerkt haben.

Mit dieser Gedächtnisübung können Sie auch Wartezeiten wie z. B. beim Arzt, beim Friseur usw. sinnvoll verkürzen.

2. Übung: Wissensfragen

- a) Wie nennt man die Zähleinheiten in der Akustik?
- b) Welche Säure dient zur Herstellung von Backpulver?
- c) Was sind Putten?
- d) Wie nennt man die Entlohnung der Abgeordneten?
- e) Im Jahre 1802 wurde Nikolaus Franz Niernbsch, Edler von Strehlenau geboren. Unter welchem Namen ist er als Dichter bekannt?



(Lösung s. S. 194)

TAG 19

„Der Drache lehrt: Wer hoch steigen will,
muss es gegen den Wind tun.“ (Chinesische Weisheit)



1. Übung: Wörtersuche

Suchen Sie Wörter, die mit bestimmten Buchstaben anfangen und aufhören.

Zeit: 2 Minuten

a) R – M, z. B. Rum – Rosenheim – _____



Zeit: 1 Minute

b) B – H _____

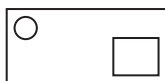
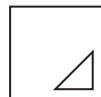
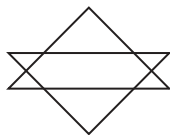
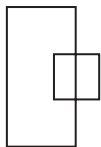


2. Übung: Formengedächtnis

Prägen Sie sich folgende Formen gut ein.

Zeit: 2 Minuten

Malen Sie die Formen aus dem Gedächtnis, ohne in das Buch zu blicken.



TAG 24

„Das Lachen erhält uns vernünftiger als der Verdruß.“

(Gotthold Ephraim Lessing)



1. Übung: Eigenschaftssuche

Welche Eigenschaften werden den folgenden Tiere zugeordnet?

- | | |
|-------------------|------------------------|
| a) Fuchs _____ | b) Hund _____ |
| c) Kamel _____ | d) Elster _____ |
| e) Esel _____ | f) Lamm _____ |
| g) Biene _____ | h) Reh _____ |
| i) Wiesel _____ | j) Schmetterling _____ |
| k) Löwe _____ | l) Fisch _____ |
| m) Schlange _____ | n) Spatz _____ |
| o) Taube _____ | p) Pfau _____ |

(Lösung s. S. 204)



2. Übung: Doppellaute

Suchen Sie zweisilbige Wörter, die in der Mitte einen Doppelkonsonanten haben, z. B. Matte.

Zeit: 2 Minuten





3. Übung: Gedächtnistraining

Schauen Sie sich den zweiten Teil der Bildergeschichte „H. Huckebein“ von W. Busch wiederum so genau an, dass Sie anschließend die verschiedenen Gegenstände bzw. Lebewesen nennen können.



**Patsch! fällt der Krug. Das gute Bier
Ergießt sich in die Stiefel hier.**



**Und auf der Tante linken Fuß
Stürzt sich des Eimers Wasserguss.**



**Sie hält die Gabel in der Hand,
Und auch der Fritz kommt angerannt.**



**Perdums! da liegen sie. – Dem Fritze
Dringt durch das Ohr die Gabelspitze.**



5. Übung: Bildhafte Redewendungen

Welche Redewendungen sind in den Bildern versteckt?



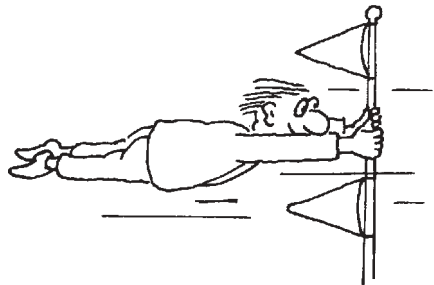
① _____



② _____



③ _____

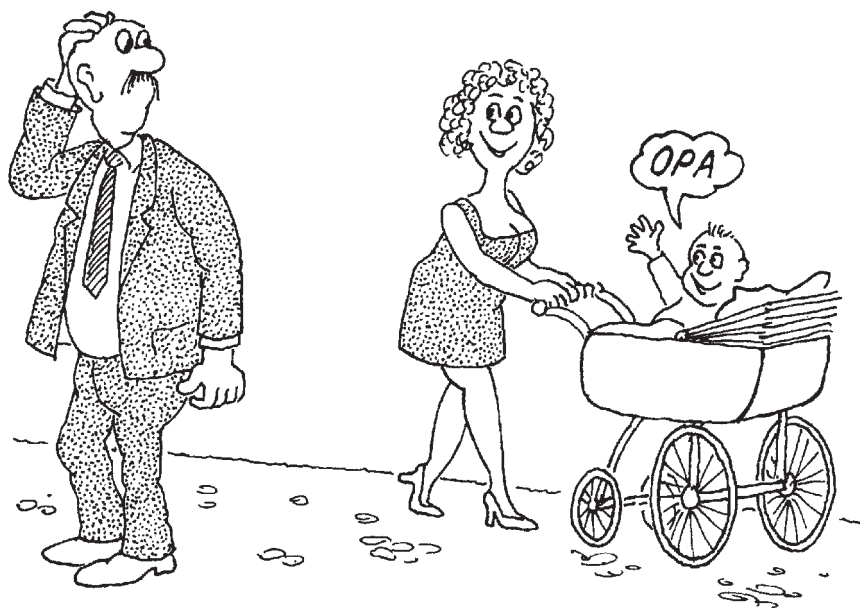


④ _____

3 „Wer war’s denn gleich, Sie wissen doch ...?“

Vergesslichkeit hat Ursachen

Die Ursachen für extreme oder gelegentliche Vergesslichkeit können sowohl in körperlichen Veränderungen als auch in psychischen Gegebenheiten begründet sein.



Wer war’s denn gleich?

1. Körperliche Ursachen:

- Arteriosklerose: Verdickung der Arterienwand
- Zerebralsklerose: Durchblutungsstörungen des Gehirns
- Schilddrüsenerkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- hoher Blutdruck
- Alkoholismus
- Vergiftungen (Nikotin!)
- Vitaminmangel usw. (weiterführende Literatur s. S. 212 f.)

Vorbeugen ist besser als Heilen!!!

2. Ursache „Stress“:

Stressoren:

- Überforderung (Leistungsdruck und Zeitdruck)
- Ärger
- Hetze
- Konflikte
- Existenzsorgen
- Angst
- Leid
- Überreizung (Fernsehen – Straßenverkehr)
- Lärm
- Aggressivität usw.

Diese Stressfaktoren haben in der Umwelt des heutigen Menschen immer mehr zugenommen, versetzen den Körper laufend in Alarmbereitschaft und verhindern Erholungsphasen. Es kommt zu Dauerstress, dem sich der Körper nicht mehr anzupassen vermag.

Lösungen

TAG 1

1. Übung: F R E U D E

R A N D

E M U

U N D I N E

D I C H T E R

E L F

2. Übung: Reime

Stadt – matt – satt

Haus – Klaus – Maus

Stock – Rock – Bock

Hammer – Klammer – Jammer

Schnee – Klee – Fee

3. Übung: Dichtersuche

a) Theodor Fontane:

„Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland

ein Birnbaum in seinem Garten stand;

und kam die goldene Herbsteszeit,

und die Birnen leuchteten weit und breit,

da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl

der von Ribbeck sich beide Taschen voll.

Und kam in Pantinen ein Junge daher,

so rief er: „Junge, wiste 'ne Beer?“

Und kam ein Mädél, so rief er: „Lütt Dirn,

kumm man röwer, ick hebb 'ne Birn!“

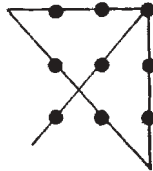
TAG 30

2. Übung: Gespräch ohne Punkt und Komma

Die lustige Geschichte über eine kluge Frau

Ein Mann hatte sich mit seiner Frau gestritten. Er war so wütend über sie, dass er sechs Tage lang im Haus umherging, ohne auch nur ein Wort zu sprechen. Da hatte die Frau, die sich gerne wieder mit ihrem Mann vertragen hätte, eine gute Idee. Sie nahm eine Taschenlampe und leuchtete damit unter jede Bank, unter jedes Sofa und hinter jeden Schrank. Sie stieg auf eine Leiter und guckte oben auf die Regale. Sie machte die Schubladen auf und sah hinein. Da wurde der Mann so neugierig, dass er sie schließlich fragte, was sie denn so begierig suche. Da antwortete sie lachend: „Deinen Mund! Ich dachte, du hättest ihn verloren, weil ich nichts mehr von dir gehört habe. Aber jetzt bin ich froh, dass ich ihn wiedergefunden habe.“ Da musste auch der Mann lachen, und sie vertrugen sich wieder.

5. Übung: Denkaufgabe



*„Wer über sich selbst lachen kann,
wird am ehesten ernst genommen!“*

Literaturverzeichnis

- Beyer, Günther: Gedächtnis-Training. humboldt, Hannover
- Brenner, F.u.D.: Teste Deine Allgemeinbildung. humboldt, Hannover
- Birkenbihl, Vera F.: Stroh im Kopf? Gabal-Reihe Band 6, Speyer
- Buzan, Tony: Kopftraining. Goldmann, München
- Dereskey, Ladislaus S.: Gedächtnis bis ins Alter. Ariston, München
- Gerr, Elke: 4000 Sprichwörter und Zitate. humboldt, Hannover
- Gose, Kathleen/Levi, Gloria: Wo sind meine Schlüssel? Rowohlt, Reinbek
- Klampfl-Lehmann, Ingrid: Der Schlüssel zum besseren Gedächtnis. Bastei Lübbe, Bergisch-Gladbach
- Minninger, Joan: Gutes Gedächtnis – das Erfolgsgeheimnis. humboldt, Hannover
- Oppolzer, Ursula:
- Das große Brain-Fitness-Buch. humboldt, Hannover
 - Super lernen. humboldt, Hannover
 - Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Band 2 und Band 3 (Buch + CD) – humboldt, Hannover
 - Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Die 50er Jahre. humboldt, Hannover
 - Verflixt, wer war's? Gedächtnistraining für Kids. humboldt, Hannover
 - Verflixt, was war das? Kopfsalat und Glühbirne. humboldt, Hannover
 - Verflixt, 100 Gedächtnisspiele. humboldt, Hannover
 - Verflixt, wie lerne ich das? humboldt, Hannover
 - Wortspiele-Kartei. Borgmann, Dortmund

- Kartei für ganzheitliches Gehirntraining – „KOPF“.
Borgmann, Dortmund
 - Hirntraining mit ganzheitlichem Ansatz. Grundlagen,
Anregungen und Trainingsmaterial für Gruppenleiter
und Dozenten. Borgmann, Dortmund
 - Gehirntraining mit Fantasie und Spaß. Borgmann, Dortmund
 - Mehr Spaß in der Schule mit Fanta, Krea und Konzi –
Borgmann, Dortmund
 - Kurze Zwischenaufgaben für den Deutschunterricht. Persen,
Buxtehude
 - Wortschatztraining. Persen, Buxtehude
 - Immerwährender Kalender für ein gutes Gedächtnis.
Selbstverlag, ursulaoppolzer@gmx.de
- Speichert, Horst: Kopfspiele. Rowohlt, Reinbek
- Vester, Frederic: Denken, Lernen, Vergessen. Deutscher
Taschenbuchverlag, München

Seitenzahlen der verschiedenen Übungen

Bildbeschreibungen:	28
Gedächtnisübungen:	29, 34, 36, 39, 50, 56, 59, 63, 65, 70, 76, 90, 96, 107, 115, 118, 121, 126, 130, 136, 143, 146
Buchstabenspiele:	32, 33, 49, 64, 68, 75, 80, 83, 85, 87, 89, 103, 117, 118, 126, 133, 143
Wörtersuche:	26, 31, 43, 51, 54, 60, 62, 63, 65, 68, 75, 79, 82, 85, 95, 98, 99, 100, 101, 106, 111, 112, 113, 114, 119, 120, 124, 125, 127, 136, 137, 138, 139, 142, 144, 145
Wörterkette:	30, 37, 46, 78, 82, 105
Satzsuche:	50, 52, 72, 91, 95, 146
Dichter + Gedichte:	27, 37, 44, 46, 62, 80, 88, 99, 113, 129
Reimen:	27, 55, 73
Fehlersuche:	47, 66
Ordnungsspiel:	35, 73, 120
Kugelspiel:	30, 45, 61, 92, 129
Kreativität:	32, 43, 49, 59, 77, 83, 98, 141
Fantasieübungen:	42, 48, 55, 77, 78, 83, 88, 116, 138, 140, 142, 146
Wissensfragen:	34, 39, 51, 56, 71, 87, 104, 111, 114, 123, 125, 140
Redewendungen:	40, 86, 92, 134
Konzentration:	58, 139, 145

Rätsel:	36, 45, 53, 64, 69, 74, 84, 91, 112, 124, 138
Scherzfragen:	33, 49, 61, 81, 100, 116, 144
Witze:	29, 42, 53, 57, 60, 64, 91, 100, 105, 112, 116, 124, 135, 144
Denkaufgaben:	41, 57, 74, 77, 84, 97, 105, 119, 128, 135, 141, 147



Ursula Oppolzer

Das große Brain-Fitness-Buch

**Für ein besseres Gedächtnis
und höhere Konzentration**

Mit vielen Übungen und Tests

3., aktualisierte Auflage

256 Seiten, 98 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-89994-191-3

€ 12,95

Mit diesem Brain-Fitness-Programm können Sie Ihr Gedächtnis, stressfreies Denken und erfolgreiches Problemlösen trainieren. Schon wenige Minuten täglich genügen! Dazu gibt es Entspannungs- und Bewegungsübungen (Brain-Moving) und praktische Ernährungstipps.

- Bereits in dritter Auflage!
- Abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen
- Ein ganzheitliches Gehirntraining: Entspannungsübungen, gezielte Bewegung (Brain-Moving) und gehirngerechte Ernährung

Die Autorin

Ursula Oppolzer ist Expertin für Gedächtnismanagement und Konzentration. Sie hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher bei humboldt veröffentlicht.

Wer rastet, der rostet! Das gilt besonders für unser Gehirn. Dieses Buch bietet ein spielerisches Gedächtnistraining mit zehnminütigen Übungen für 30 Tage. Fantasievolle Aufgaben aktivieren Ihre grauen Zellen und auch Ihre Lachmuskeln. Das ist Gedächtnistraining und Rätselspaß für Jung und Alt!

Psychologie & Lebensgestaltung

Die Autorin: Ursula Oppolzer ist Expertin für Gedächtnismanagement und Konzentration. Sie hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher bei humboldt veröffentlicht.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-456-0



9 783869 104560 16,99 EUR (D)