

Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.

### Haben wir Ihr Interesse geweckt? Das freut uns sehr!

Für Fragen rund um die gesammelten Informationen wenden Sie sich bitte an unser Servicebüro oder stöbern Sie auf der Homepage des BVGT e.V.

Dort finden Sie weitere Anregungen, Arbeits- und Übungsmaterial, viele Berichte über Veranstaltungen, Rätsel und einiges mehr ...

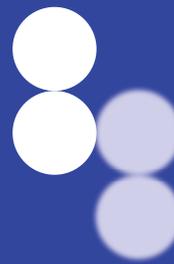
**Geschäftsstelle Bundesverband Gedächtnistraining e.V.**  
Black-und-Decker-Straße 17B  
65510 Idstein

Telefon 06126 50578-0  
Telefax 06126 50578-19  
servicebuero@bvgt.de  
www.bvgt.de

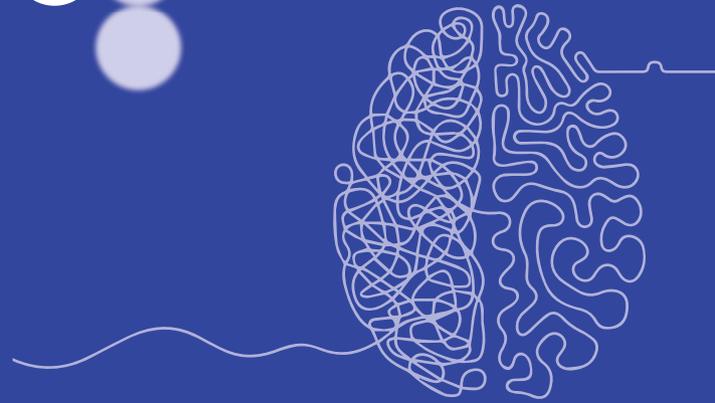
**Sprechzeiten**  
Montag bis Freitag  
9.00 bis 12.00 Uhr

**Online-Shop**  
Web: [shop.bvgt.de](http://shop.bvgt.de)  
E-Mail: [bestellungen@bvgt.de](mailto:bestellungen@bvgt.de)

überreicht durch



Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.



# LONG-COVID Übungen und Tipps

**für Betroffene, die an Spätfolgen einer Corona-Erkrankung leiden**

Wenn Sie Beeinträchtigungen von Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, Handlungsplanung oder Probleme haben, die richtigen Worte zu finden, dann lesen Sie weiter.



Weitere Informationen:  
[www.bvgt.de](http://www.bvgt.de)



# Inhalt

LONG-COVID Übungen und Tipps

Inhalt.....	2
Vorwort .....	3
Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVG) stellt sich vor .....	4
Für wen ist diese Broschüre?.....	5
Übungen zu ausgewählten Trainingszielen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings .....	6 – 11
Weitere Tipps, die helfen können .....	12 – 13
Lösungen zu den Übungen .....	14
Impressum .....	15

## Wohin kann ich mich wenden?

Interessierte können sich zum einen bei der Geschäftsstelle des „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“ per E-Mail: [servicebuero@bvgt.de](mailto:servicebuero@bvgt.de) und zum anderen auch auf der Webseite: [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de) über das Angebot informieren. Dort finden Sie auch Ansprechpartner in den verschiedenen Regionalgruppen Deutschlands.

## Wo finde ich Literatur, um selbst zu trainieren?

Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. bietet in seinem Shop Arbeitsmaterialien zum Gedächtnistraining für zu Hause an.

Webseite: <https://www.bvgt.de>  
oder direkt: <https://shop.bvgt.de>

## Hinweis:

Diese Broschüre wird an Covid-Ambulanzen, Reha-Einrichtungen und Selbsthilfegruppen verteilt. Auf der Webseite [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de) kann sie als PDF-Datei heruntergeladen werden.



# Vorwort

von Prof. Dr. Dr. M. C. Polidori

Das neuartige Corona-Virus Typ 2 ist für die Pandemie mit der Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19) verantwortlich, die zu einer globalen Krise mit angespannten Ressourcen in Gesundheitssystemen geführt hat. COVID-19 ist heute als Multiorgan-Krankheit mit einem breiten Spektrum von Manifestationen anerkannt. Ähnlich wie bei anderen Infektionskrankheiten, gibt es nach einer akuten SARS-CoV2-Infektion immer mehr Berichte über anhaltende Beschwerden, die jenseits einer Zeitspanne von vier Wochen ab Infektion als Long-COVID oder post-akute Folgen von COVID-19 und bei Persistenz von mehr als zwölf Wochen als Post-COVID-Syndrom bezeichnet werden. Long-COVID kann viele Organsysteme betreffen, manche Menschen klagen über Herz-, andere über Atemprobleme, besonders ausgeprägt und häufig scheinen jedoch neuropsychiatrische Spätfolgen zu sein.

In Post-COVID Ambulanzen sind Hauptbeschwerden kognitive Beeinträchtigungen, neuromuskuläre Beschwerden, starke Kopfschmerzen, Ängste und Depressionen, anhaltende schwere Anosmie und ebenso gravierende Schlafprobleme. Ein häufiges neuropsychiatrisches Symptom ist „Nebel im Hirn“ (Brain Fog) (Chou, S. H.-Y. et al. JAMA Netw. Open 2021, 4, e211-2131). Personen, die Kognition- und Konzentrationsstörungen nach einer COVID-Infektion zeigen, sollten sich auf ihre kognitiven Fähigkeiten untersuchen lassen. Um zu erfahren, welche Übungen besonders hilfreich sind, wird eine neuropsychologische Testung empfohlen. Natürlich muss jeder Patient die Diagnose mit seinem Arzt besprechen. Wissenschaftliche Evidenz zeigt, dass gezieltes kognitives Training die geistige Leistungsfähigkeit steigert und Konzentration, logisches Denken, Informationsverarbeitung sowie Problemlösung trainieren kann (Falkenreck et al., Geriatric Care 2020, DOI: 10.4081/gc.2020.9328; Kallio et al., 2021 doi: 10.1080/09602011.2020.1749674).

Prof. Dr. Dr. M. C. Polidori  
Vorsitzende Bundesverband Gedächtnistraining e.V.



## Ein Kurzportrait

Der BVGT stellt sich vor

Der **BVGT** ist der Verband für das Ganzheitliche Gedächtnistraining in Deutschland.

Sein Ziel ist es, das kognitive Training zu verbreiten und Menschen davon zu überzeugen, rechtzeitig mit dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining zu beginnen. Der BVGT versteht das kognitive Training als eine Maßnahme u.a. zur Prävention und für ein gesundes Altern.

Das „normale“ Ganzheitliche Gedächtnistraining kann aber auch die Folgen einer Long-Covid-Erkrankung abmildern.

Zahlreiche vom BVGT zertifizierte Gedächtnistrainer\*innen bieten in Deutschland in verschiedenen Einrichtungen Kurse an. Das umfangreiche Übungsprogramm für alle Aspekte der mentalen Fitness orientiert sich an zwölf Trainingszielen: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und Zusammenhänge erkennen.

Die Ganzheitlichkeit ist dabei das bestimmende und unverzichtbare Element.

Das gesamte Übungsprogramm des BVGT basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, der Lernpsychologie und der Pädagogik.

Ganzheitliches Gedächtnistraining wird meist in Gruppen durchgeführt, mit Einzel- und auch Gruppenaufgaben. Freude und Lachen werden dabei großgeschrieben, Leistungsdruck ist ausdrücklich nicht gewollt! Erfolgserlebnisse sind so sowohl für jeden Einzelnen als auch gemeinsam in der Gruppe garantiert und erfahrbar. Jeder und Jede – auch Sie - können an dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining teilnehmen!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internet-Seite: <https://bvgt.de>



## LONG-COVID – was nun?

Für wen ist diese Broschüre?

Das Angebot vom „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“ richtet sich an alle Covid19-Genesenen, die auch noch Wochen nach ihrer Erkrankung an Beeinträchtigungen von Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, Handlungsplanung leiden, oder die Probleme mit der Kommunikation (richtige Worte finden) beziehungsweise bei der Interaktion mit anderen Personen haben. Der BVGT möchte Ihnen im Umgang mit Corona-Belastungen helfen, dass Sie mit Hilfe der Tipps besser durch die Krise kommen.

Auf der Basis der bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse ist für Personen, die von Covid-Folgen betroffen sind, ein gezieltes Ganzheitliches Gedächtnistraining sehr zu empfehlen.

Familie und Freunde können bei der Genesung unterstützen, und es kann hilfreich sein, diese Broschüre weiterzugeben oder die Übungen gemeinsam und ohne Stress zu lösen.

### Übungen zu ausgewählten Trainingszielen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings

Auf den folgenden Seiten stellen wir einige ausgewählte Trainingsziele mit dazu passenden Übungen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings vor. Diese können für – von Long-Covid-Betroffene – im Rahmen eines normalen Ganzheitlichen Gedächtnistrainings hilfreich eingesetzt werden.

# Denkflexibilität

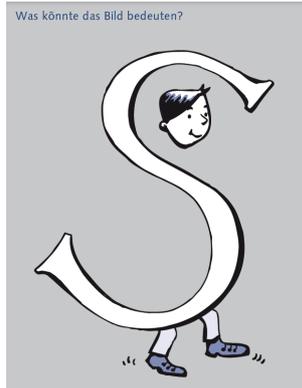
## Übung 1

Fähigkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren.

Eingefahrene Denkstrukturen müssen verlassen werden, um eine situative Anpassung des Denkens zu ermöglichen.

Die geistige Beweglichkeit bewirkt Flexibilität im Denken und Handeln und verhindert Einbahndenken.

Bild:  
„S“ geht um den „Kopf“



### Übung 1:

Aus den Buchstaben eines Wortes sollen neue sinnvolle Wörter gebildet werden. Dabei müssen nicht alle Buchstaben verwendet werden, es dürfen aber auch keine zusätzlichen Buchstaben verwendet werden. (Anagramm ohne Einschränkung)

#### Beispiel:

aus dem Wort „**B R O T E**“ lassen sich die folgenden sinnvollen Wörter bilden:

- B** Boe (Windbö), Bor, Borte, Bote, Brot
- R** Re (Skat-Ausdruck), Robe, rot
- O** ob, Orb (Bad Orb), Ober, Ort, Orte
- T** tobe (!), Tor, Tore
- E** Ebro (Fluss in Spanien), er, erb (!), erbt

#### Aufgabe:

Bilden Sie aus dem Wort „**E L E F A N T**“ neue Begriffe. Auch hier müssen nicht alle Buchstaben verwendet werden.

# Formulierung

## Übung 2

Einen Sachverhalt oder Gedanken in sprachlich richtiger Form ausdrücken.

Formulieren setzt u. a. Wortfindung, Grammatik und Denken in Zusammenhängen voraus.

Formulieren dient dazu, sich mitzuteilen, trägt aber auch dazu bei, sich selbst über etwas klar zu werden.

Bitte bilden Sie einen korrekten Satz – die Buchstaben des abgebildeten Autokennzeichens geben die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter vor!



### Übung 2:

Formulieren Sie einen Satz, in dem alle Wörter mit „**M**“ anfangen

#### Beispiel:

Mit dem Buchstaben „**D**“:

Dora düst dienstags dauergewellt durch das diesige Dortmund.

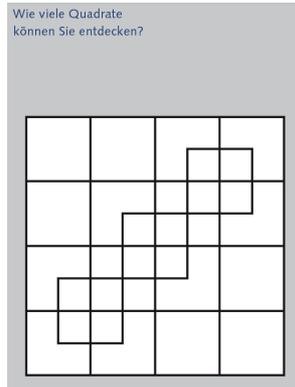
Sie können solche Sätze mit jedem beliebigen Anfangsbuchstaben bilden.

# Konzentration

## Übung 3 und 4

Die ungeteilte Aufmerksamkeit für eine bestimmte Zeit auf eine Sache lenken.

Konzentration bedeutet geistige Sammlung, gezielte Lenkung auf bestimmte Erlebnisinhalte (Wahrnehmungen, Gedanken, Handlungen). Konzentration ist die Voraussetzung für die Merkfähigkeit. Ohne Konzentration werden Informationen nicht richtig aufgenommen und können demzufolge auch nicht gespeichert werden.



### Übung 3:

Zählen Sie laut von **1** bis **35** und ersetzen Sie alle Zahlen, die durch 5 teilbar sind durch das Wort: **GEDÄCHTNIS** und alle Zahlen, die durch 7 teilbar sind durch das Wort: **TRAINING**. Bei der Zahl 35 erreichen Sie das Wort: **GEDÄCHTNIS-TRAINING**

### Übung 4:

Zählen Sie die oben abgebildeten Quadrate. Wie viele erkennen Sie?

# Merkfähigkeit

## Übung 5

Die Fähigkeit, Wahrnehmungen kurzfristig und langfristig zu speichern.

Die Merkfähigkeit ist abhängig von Interesse, Motivation, Konzentration sowie psychischer und physischer Verfassung. Je mehr Sinne zum Behalten in Anspruch genommen werden, desto sicherer ist das Wiederabrufen aus verschiedenen Gedächtnisspeichern. Für langfristiges Abspeichern ist gehirngerechtes Wiederholen sinnvoll.



Ohne Merkfähigkeit keine Lernfähigkeit!

### Übung 5:

Überlegen Sie, welche wichtigen Nachrichten Sie gestern gehört haben.  
Erinnern Sie sich, was Sie vorgestern zum Abendessen gegessen haben?

# Wahrnehmung

## Übung 6

**Etwas bewusst mit einem, mehreren oder allen Sinnen aufnehmen.**

Mit Hilfe der Sinne nimmt der Mensch seine äußere Umwelt auf. Erinnerungen werden häufig durch Sinneswahrnehmungen angeregt und verstärkt.

Durch spezielle Sinnesübungen wird die Wahrnehmungsfähigkeit geschult und geschärft, die Umwelt wird bewusster erlebt.



### Übung 6:

Zeichnen Sie aus dem Gedächtnis z. B. die Umrisse einer 1-Euro-Münze oder Ihres Personalausweises und überprüfen Sie anschließend Ihre Zeichnung anhand der realen Gegenstände.

# Wortfindung

## Übung 7

**Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher. Bewusst machen des eigenen Wortschatzes.**

Die Wortfindung betrifft den aktiven und passiven Wortschatz. Je größer unser Wortschatz ist, desto mehr Alternativen stehen bei der Wortwahl zur Verfügung. Ein großer Wortschatz verbessert die Kommunikationsfähigkeit. Er ist je nach Alter, Beruf und Interessen unterschiedlich. Der durchschnittliche aktive Wortschatz beträgt ca. 5000 Wörter. Wir verstehen aber vier bis fünfmal so viel (passiver Wortschatz).



### Übung 7:

Suchen Sie Begriffe, die mit „**Geld-**“ beginnen und mit „**-geld**“ enden:

#### Beispiele:

Geld-beutel, Geld-schrank, ...  
Taschen-geld, Weihnachts-geld, ...



## Weitere Tipps

die helfen können

Neben festen Gewohnheiten und Aufgaben, die wir mit Routine erledigen, brauchen wir neue „Denk-Wege“. Denn unser Gehirn ist flexibel. Es kann sich jederzeit auf Neues einstellen und bleibt bis ins hohe Alter lernfähig. Unser Denkorgan ist nicht auf starre Funktionen fixiert, sondern gleicht einem Werkzeugkasten, der es uns ermöglicht, selbst daran und damit zu basteln. Wir wissen heute, dass jene Menschen geistig fit bleiben, die ihr Gehirn auf vielfältige Weise aktiv halten, z.B. neue Dinge ausprobieren, ein aktives Sozialleben führen, Sport treiben ...

### Folgende Trainingsmöglichkeiten können Sie gut in Ihren Alltag integrieren:

- Führen Sie Tätigkeiten, die Sie normalerweise mit der rechten Hand machen, mit links aus. Wenn Sie Linkshänder sind, dann nehmen Sie die rechte Hand. Putzen Sie sich am Abend mal die Zähne mit der anderen Hand.
- Essen Sie mit der ungewohnten Hand oder halten die PC-Maus anders.
- Greifen Sie öfter zu Stift und Papier, als zur Tastatur. Schreiben Sie Ihre nächste Einkaufsliste oder Notizen mit der schreibungsgewohnten Hand.
- Während Sie einkaufen, rechnen Sie im Kopf mit. So wissen Sie schon an der Kasse ungefähr, was Sie bezahlen müssen. Lassen Sie den Einkaufszettel so lange verdeckt in der Tasche bis Sie der Meinung sind, dass alle benötigten Gegenstände im Einkaufswagen liegen.
- Gehen Sie andere Wege. Anstatt immer den gleichen Weg zu laufen oder zu fahren, wählen Sie eine neue Strecke.
- Nennen Sie die Monate des Jahres so schnell wie möglich in alphabetischer Reihenfolge.
- Lesen Sie morgens die Tageszeitung und schreiben Sie am Nachmittag so viele Personennamen aus den gelesenen Berichten auf, wie Sie sich erinnern können (geht auch mit Nachrichten aus Radio oder Fernsehen).
- Nehmen Sie einzelne Wörter aus einem Artikel und bilden aus den Buchstaben so viele neue Worte, wie Sie finden können (vergleiche Übung 1).
- Nehmen Sie eine beliebige Seite einer Zeitung und streichen einen (zwei oder drei) vorher festgelegte Buchstaben durch.
- Stellen Sie eine Zeitung oder ein Buch auf den Kopf und versuchen Sie zu lesen.
- Führen Sie Tagebuch; wenn Sie jeden Abend Ihre Erlebnisse aufschreiben, trainieren Sie die Merkfähigkeit.
- Nehmen Sie ganz bewusst Geräusche oder Gerüche in Ihrer Umgebung wahr.
- Intensivieren Sie beim Spaziergang den Blick auf die Felder, den Wald, den Himmel, die Farben.
- Entdecken Sie das gemeinsame Spielen. Viele Gesellschafts- oder Kartenspiele machen Spaß. Wie wäre es mit: „Ich packe meinen Koffer“, „Memory“, „Scrabble“ oder „Rummikub“... Gemeinsames Lachen tut auch der Psyche gut.
- Zählen Sie laut in Zweier- oder Dreiersprüngen von 100 rückwärts.
- Schauen Sie sich bewusst um. Was haben Ihre Gesprächspartnerin oder Ihr Gesprächspartner an mit denen Sie gerade gesprochen haben?
- Anstatt Fernsehen, hören Sie sich ein Hörspiel oder ein Hörbuch an.
- Das Lösen von Sudokus oder Kreuzworträtsel sowie kognitives Training per App kann eine sinnvolle Ergänzung zum Training in der Gruppe sein. Viele Gratis-Apps erfüllen ihren Zweck, z.B. „Vier Bilder – ein Wort“ (Denkflexibilität), „Bildcombo“ (Zusammengesetzte Begriffe), „Wortsuche“ von Schmidt-Spiele helfen bei der Wortfindung. „Block-Puzzle“ oder „Unblock Me“ sind strategische Spiele. Die APP „MS Kognition“ ist ebenfalls für jeden Interessierten zum Trainieren geeignet.
- Zu beachten ist, dass bei diesen Spiele-Möglichkeiten nur einzelne Bereiche im Gehirn angeregt werden. Das Gedächtnis zu aktivieren, gelingt dagegen in einem Gruppentraining besonders gut, denn hier ist ein Austausch durch Gespräche möglich. Körper, Geist und Seele werden dort gleichermaßen angesprochen – der persönliche Gewinn ist in einer Gruppe am größten!



# Lösungen

zu den Übungen 1 bis 7

## Übung 1: ELEFANT

- E** Elan, Elf, Elfe, Elfen, Ente
- L** Lena, Lea
- F** Falte, Fan, Fee, Feen
- A** Ale (Bier), alt, Alte, Alten, an
- N** na, Nele, Neef (Weinort an der Mosel)
- T** täfeln, Tafel, tafeln, Tal, Tee,

**Übung 2:** Manche molligen Mädchen machen Montag morgens müde, mickrige Männer mit magerer Müller-Milch mächtig munter

**Übung 4:** Insgesamt sind 51 Quadrate zu erkennen

**Übung 7: Geld...** -adel, -anlage, -automat, -bombe, -geschenk, -sack, -schein, -wäsche Bar-, Fersen-, Haushalts-, Klein-, Urlaubs-, Unterhalts-, Schwarz-, Wirtschafts-, ...-**geld**



# Impressum

Informationen und Kontaktdaten

## Autor\*innen:

Claus Schlatter (BVGT)  
Henrike Graef (BVGT)  
Margit Ahrens (BVGT)

Gestaltung und Druckvorbereitung: BrillDesign GmbH  
33442 Herzebrock-Clarholz, [www.einfach-brillant.de](http://www.einfach-brillant.de)

Quelle: Bilder vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
Titelbild (Illustration): Eneat@AdobeStock.com

Alle Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“ unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die in der Broschüre enthaltenen Übungen dürfen die Trainer\*innen des BVGT e.V. gerne für ihre eigene Gruppenarbeit verwenden.

## Geschäftsstelle:

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
Black-und-Decker-Straße 17 B  
65510 Idstein Telefon: 06126 50578-0  
Mail: [servicebuero@bvgt.de](mailto:servicebuero@bvgt.de)

Registergericht: Wiesbaden  
Registernummer: VR 6553  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer  
gemäß §27a UStG: DE 228760385  
Steuernummer: 004 250 58370

## Bankverbindung BVGT e.V.

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE63 6012 0500 0007 7002 00  
BIC BFSWDE33STG

## Vertretungsberechtigter Vorstand

1. Vorsitzende: Prof. Dr. Dr. Maria Cristina Polidori
1. stellv. Vorsitzende: Martina Petersen
2. stellv. Vorsitzender: Dr. Peter Häsler