

# Register

Farbige Stichworte verweisen auf die Übungen.

## A

Abbauprozess entgegenwirken 87  
Alltagsfertigkeit 19  
Alltagskompetenz erhalten 19  
Alltagsleben meistern 90  
Alphabet 148  
Älterwerden, Prozess 12  
Alzheimer-Demenz 146  
Alzheimer-Krankheit 27  
Anregung 13, 15  
Anstrengung 14–15  
Arbeitsgedächtnis 25, 28  
Arm greifen hinter dem Rücken 130  
Arm und Bein strecken 48  
Arm- und Schultermuskeln 91  
Arme  
– heben und vorn halten 119  
– locker schwingen 123, 126  
– nach oben öffnen 118, 128  
– öffnen und schließen 128  
– zur Seite heben 115  
– zur Seite öffnen 115, 118  
Assoziationsketten 169  
Assoziieren, freies 169  
Atmen auf den Zehenspitzen 59  
Auf das Schulterblatt tippen 129  
Auf einem Bein stehen 127  
Aufgaben für schnelles Denken 166  
Aufstehen und aufrichten 36  
Aufstehen und nach oben fassen 44  
Ausdauer steigern 95  
Ausdauerbelastung 23  
Ausdauersport 26, 28, 34

Ausdauertraining 96  
Ausfallschritt 81, 111  
Ausgeglichenheit, psychische 90

## B

Balance 94  
Bein strecken und beugen 39, 106  
Beine öffnen und schließen  
– im Sitzen 37–38, 106  
– im Stand 53  
Beinmuskeln 90  
Beschreiben, erklären, raten 1667  
Betreuung, aktivierende 15  
Beweglichkeit erhalten 91–92  
Bewegung  
– fehlende 13  
– mangelnde 25  
Bewegungsmangel 87  
Bewegungsspensum 99  
Bewegungsprogramm  
– tägliches 98  
– Wirkung 32  
Bewegungssinn 139  
Bilder rasch beschreiben 166  
Brille 146  
Buchstabe 148

## C

## D

Demenz 134  
Demenzrisiko 27  
Denken, Verlangsamung 25  
Depression 90  
Doppelbuchstaben markieren 158  
Durch „das Fenster“ zur Seite blicken 131  
Durchblutung 23

## E

Ein- und ausatmen

– im Sitzen 40  
– im Stand 49, 82  
Einbeinstand 58, 127  
Eingewöhnungszeit 101  
Entscheidungen treffen 157  
Erfolge registrieren 134

## F

Fähigkeiten  
– erhalten 18  
– geistige 24  
Filzstift 151  
Finger gezielt bewegen 29  
Finger zeigen 60, 71  
Fingerspiele 37, 63  
flexibler denken 168  
Frische, geistige 23  
Funktionen aufrechterhalten 86  
Funktionsverlust 14  
Fuß zur Seite tippen 54  
Fußspitzen tippen 64

## G

Gedächtnis 161  
– verbessern 26  
Gedächtnissysteme anregen 141  
Gegenstände schnell benennen 166  
Gehen  
– am Platz 52  
– mit Fingerbewegungen 78  
– mit Kopfbewegungen 75  
Gehirn 22–29, 32  
– Sauerstoffversorgung 23  
– Training 24  
Gehirndurchblutung 29, 33  
Gehirnerkrankung 27  
Gehirnzellen 22, 26, 32  
– Neubildung 23  
Gelenkschmerzen 89  
Geschichten erfinden 168  
Gesichtsmuskeln bewegen 29  
Gesprochene Sätze merken 143  
Gesundheitszustand 101



- Gewicht verlagern und Knie heben 80  
 Gewichte  
 – anheben 113  
 – Arme nach oben öffnen 118  
 – Arme zur Seite heben 115  
 – Arme zur Seite öffnen 115, 118  
 – heben und vorn halten 119  
 – über den Kopf heben 114  
 Gewichtsverlagerung 121  
 Gleichgewicht 139  
 Grätsche und wippen 67  
 Grimassen schneiden 29  
 Grimassen schneiden 48  
 Großdruckbuch 146  
 Großer Schritt 111  
 Grundüberzeugung 14
- H**  
 Handgelenke kreisen 38  
 Hand-Streich (Durchstreich-übung) 61  
 Herausforderung, geistige 15  
 Hinter die Schulter blicken 130  
 Hippocampus 25  
 Hochdrücken vom Stuhl 112  
 Hörbuch 146  
 Hören 138–139
- I**  
 Inaktivität 14  
 Informationsverarbeitung 25, 28  
 Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit 160–161
- J**  
 Jonglieren 24
- K**  
 Kalender 153  
 Kleidung 102  
 Knie anheben  
 – im Sitzen 34–35, 42–43
- im Stand 47  
 Knie und Arm diagonal heben 63  
 Kniebeuge 55–56, 110  
 – mit Armschwung 66  
 – mit Rücken an der Wand 76  
 Knochenabbau verhindern 89  
 Knöpfe sortieren 159  
 Konzentrationsfähigkeit 28  
 Koordinationstraining 28  
 Kopfbewegungen  
 – im Gehen 75  
 – im Stand 68  
 Kopfrechnen 154  
 Körperhygiene 19  
 Krafttraining  
 Kurzhanteln 112
- L**  
 Laut vorlesen 143  
 Lebensführung, eigenständige 89  
 Lebensqualität 14  
 Leistung, geistige 25  
 Leistungsfähigkeit  
 – geistige 22, 134, 141  
 – körperliche 12  
 – nachlassende 14  
 Leistungsgrenze 17  
 Lektüre 145  
 Lernvermögen fördern 25  
 Lesegerät 146  
 Leselupe 146  
 Lesen 140–146  
 Leseübungen 142–143  
 Liegestütz an der Wand 77, 79, 116  
 Loben 18  
 Locker schwingen im geschlossenen Stand 126  
 Lösungen, kreative 168
- M**  
 Magnettafel 150  
 Marschieren
- am Platz 62  
 – im Sitzen 104  
 Merkfähigkeit 160  
 Merkspanne trainieren 161  
 Mobilität 86, 98–99  
 Motivationstipps 16  
 Münzgeld zählen 72  
 Muskelkraft 16  
 – Abnahme 87–88, 93
- N**  
 Nach hinten schauen 122  
 Nervenwachstum 23  
 Nervenzellen 23–26  
 Neues ausprobieren 16  
 Nordic Walking 28
- O**  
 Oberschenkel langsam heben 105  
 Oberschenkelhalsbruch 93  
 Osteoporose verhindern 89
- P**  
 Probleme, gesundheitliche 100
- Q**  
 Quersummen rechnen 83
- R**  
 Radfahren 28  
 Reaktionsfähigkeit 19  
 Rechenübungen 155  
 Reizaufnahme trainieren 139  
 Reizmangel 138  
 Ressourcen, kognitive 27  
 Riechen 138–139  
 Rituale entwickeln 29  
 Rote Dinge finden 41  
 Rote Wörter finden 41  
 Rückzug 14
- S**  
 Sauerstoff 23, 32  
 Schmecken 138–139

# Register

Schmerzen 15  
Schnell das Gegenteil nennen 166  
Schnell lesen 142  
Schreiben 146–148  
Schreibhilfen 151  
Schreibunterlage 151  
Schreibvorübungen 150–151  
Schultergelenke, Beweglichkeit 128  
Schwingen mit Arm und Bein 57  
Sehen 138–139  
Sehfähigkeit, eingeschränkte 145  
Seitbeuge  
– im Sitzen 40  
– im Stand 70  
Seitschritt 45, 74  
Selbstständigkeit 15, 86, 98–99  
– erhalten 16, 89  
Selbstvertrauen aufbauen 17  
Selbstwertgefühl 13, 90, 147, 153  
Semi-Tandemstand 65  
Sicherheitsregeln 102, 120  
Sinnesorgan 135, 139  
Spazierengehen 28, 95  
Spiegelverkehrt lesen 143  
Spielkarten  
– erinnern 164  
– sortieren 159  
Standfestigkeit 120  
Standssicherheit 16, 94  
Stürze verhindern 93  
Sturzrisiko 93  
Suizidrisiko 89  
Synapsen 23–25  
Synapsenbildung 28  
System, kinästhetisches 135

T  
Tandemstand 46, 65, 127  
Tasten 138–139  
Textverständnis 141  
Training für die Oberarmrückseite 117  
Training im Stand  
– Beinaußenseite 109  
– Beinrückseite 108  
– Waden 109  
Training  
– körperliches 23  
– organisieren 29  
– tägliches 17  
Trainingseffekt 88  
Trainingspensum 101  
Treppe als Trainingsgerät 98  
Treppensteigen 19

U  
Über Kopf greifen 124  
Überkreuzbewegungen im Stand 68  
Überlastungszeichen 101  
Übungen  
– für den Umgang mit Zahlen 154  
– für die Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit 158  
– für die Merkspanne 163–164  
– rund ums Alphabet 148–149  
–, die die Sinne anregen 136–137  
–, die Entscheidungen fordern 157  
Übungsdauer 33  
Uhr 153  
Uhrzeiten anzeigen 83

V  
Verhalten verändern 16

Vernetzt denken 169  
Verstimmung, depressive 89  
Vestibulärsystem 135  
Vitalität 12  
Vom Stuhl aufstehen 107  
Vor- und Rückpendeln 125  
Vorgehen und zurück 73

W  
Wahrnehmungstraining 140  
Walking 28  
Wand-Liegestütz 116  
Weit nach vorn greifen 123  
Widerstände 98  
Wiederholungszahl 33, 103  
Wippen im stabilen Stand 120  
Wirbelsäule, Beweglichkeit 128  
Wort für Wort 149  
Wortflüssigkeit 156  
Wortspiele 165  
Wortteile zusammensetzen 143  
Würfelspiel 155

X

Y

Z

Zahlen 152–154  
Zahlen mit dem Fuß schreiben 51  
Zahlenreihen aufschreiben 163  
Zeitdauer 33  
Zeitung 145, 158  
Zeitungenlesen 141  
Ziel definieren 17  
Ziffern 152–154  
Ziffern mit dem Fuß schreiben 50  
Zungenbewegungen 29  
Zungenwirbel 49