

Gedächtnistraining

Die bei Facebook von „Dahmals in Duisburg... Erinnerung dich!“ geposteten Fotos mit historischen Duisburger Stadtmotiven schaue ich mir gern an. Als noch lehrreicher empfinde ich die Aufarbeitung historischer Duisburger Ereignisse oder Persönlichkeiten in dieser Zeitung. Überzeugt vom Sinn ständigen Gehirnjoggings habe ich kürzlich das große Rätselbuch „Gedächtnistraining für Senioren“ angeschafft. Die nach drei Schwierigkeitsgraden geordneten Rätselübungen bereiten meiner lieben Frau und mir Spaß und so wenig Mühe, dass wir auf die Lösungen am Schluss kaum zurückgreifen müssen. In einem Punkt zeigt der Autor allerdings selbst Trainingsbedarf – in der deutschen Sprache. Die auf dem Titelblatt angekündigten 240 „Denksport Übungen“ oder der Ratschlag, „ausreichend und gut zu Schlafen“, widersprechen jedenfalls meinem Gedächtnis ebenso wie die Möglichkeit, „vorübergehend unkonzentriert“ zu sein, oder diese Ankündigung: „Neben der Logik, widmen wir uns nun einer Vielzahl von unterschiedlichen Rätseln.“ Gedächtnistraining für Senioren ist gut. Aber ohne Gehirnjogging schon in der Schule wird's schwierig.