

## Information und Kontakt

Die Gruppe findet wöchentlich im Ambulanzflur des Geriatrischen Zentrums am Universitätsklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie in Kooperation mit der Gedächtnisambulanz in Raum 3.203 (Multifunktionsraum 1) auf Ebene 3 (Westflügel) im Altbau statt. Sie werden fortlaufend weitergeführt. Der Einstieg in die Kleingruppe kann flexibel gestaltet werden.

### Kontakt:

Gehirntraining@med.uni-tuebingen.de

Sekretariat Frau Kaiser:

**Telefon: 07071-29-87517**

(an Wochentagen von 9 bis 13 Uhr)

**Dipl.-Psych. Christian Mychajliw**

Geriatrisches Zentrum / UKPP / Memory Clinic

Calwerstr. 14, 72076 Tübingen

christian.mychajliw@med.uni-tuebingen.de

Telefon: 07071-29-85358

## So finden Sie uns:

**Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (UKPP)**

Calwerstr. 14  
72076 Tübingen

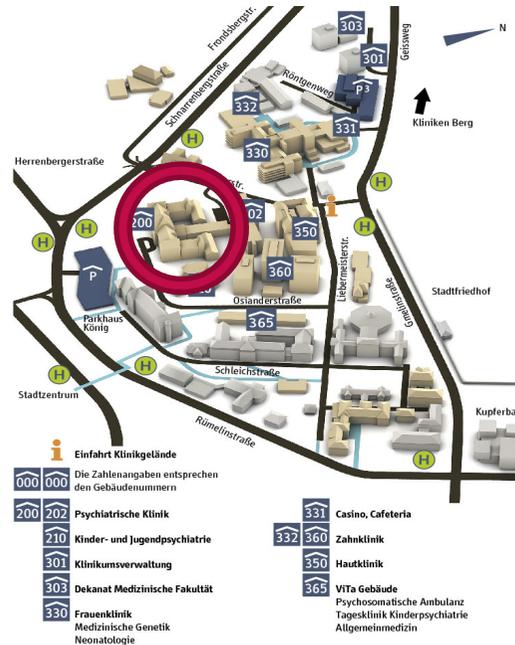
**Raum 3.203 (Multifunktionsraum 1) im Westflügel des Altbaus am UKPP (Ebene 3), Bereich Geriatrisches Zentrum/Memory Clinic**

**Line 5:** Haltestelle Uni-Kliniken Tal

**Linien 8, 9, 11, 12, 16, 30:** Haltestelle Rümelinstraße

**Linien E, 13, 14, X15, 18, 19, 24:** Haltestelle Calwerstraße

**PKW:** P3 Talkliniken oder Parkhaus König (Treppe gesperrt)

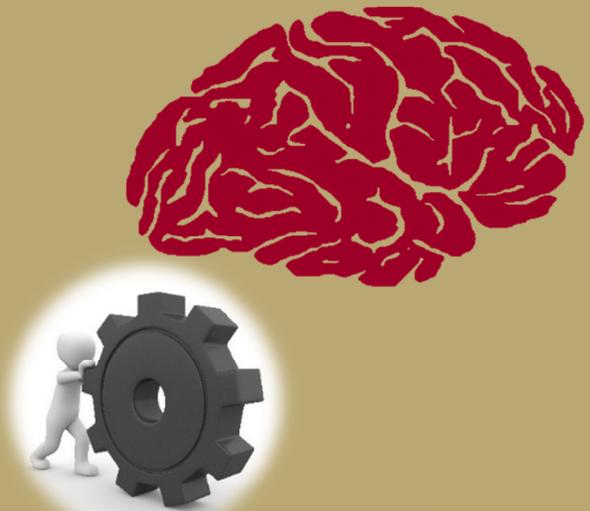


Geriatrisches Zentrum und  
Gedächtnisambulanz

Universitätsklinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie Tübingen

## Multimodales Gehirn-Training

bei kognitiven Störungen  
in Kleingruppen



### Impressum

#### Bildnachweis

Klinikbild: Marie-Luise Koschowsky; App-Bilder: EPL, MyBrainTraining (neuro-CareGroup); Geräte: Privat; Clipart: Pixabay

© 2021 Universitätsklinikum Tübingen

[www.medizin.uni-tuebingen.de](http://www.medizin.uni-tuebingen.de)



Universitätsklinikum  
Tübingen

## Computergestütztes Training

Mit Unterstützung innovativer Techniken sollen die Lernfähigkeit und die geistige Fitness im Alter erhalten und verbessert werden. Durch die Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität sollen u.a. Gedächtnis, Reaktionsfähigkeit und Konzentration trainiert werden. Dazu können Tablets, Computer, ein Cortex Trainer (ein neu entwickeltes Trainingsgerät, das zusätzlich u.a. Balanceübungen ermöglicht) und ein Sitzergometer verwendet werden. Die Übungen können zu Hause über das Internet fortgeführt werden. Die Aktivitäten werden nach Bedarf angepasst, um das Trainingsziel zu optimieren und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

### Apps (Programme) zum Gehirntaining

Sie fördern, verbessern und erhalten folgende Bereiche:

- Gedächtnis
- Konzentration
- Logisches Denken
- Mathematik
- visuelle Wahrnehmung
- Sensorische Fähigkeiten
- Sprache

Zum Einsatz kommt die App „MyBrainTraining“ (umfasst ca. 30 Übungen)



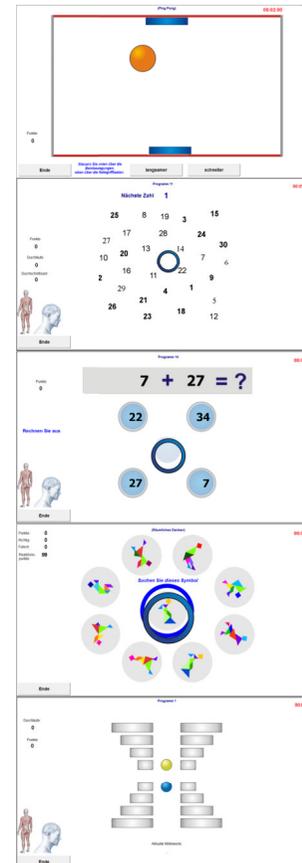
## Cortex Trainer



Ein Trainingsgerät zum Erhalt und zur Verbesserung geistiger und körperlicher Fähigkeiten durch gleichzeitiges Gehirn- und Balance-Training.

Trainiert werden können damit verschiedene Bereiche körperlicher und geistiger Fitness und Gesundheit:

- Konzentration
- Geistige Fitness
- Kognition
- Gedächtnisleistung
- Körperstabilität
- Bewegung
- Koordination
- Reflexe
- Gleichgewicht
- Sturzprophylaxe



## Multimodales Training



Das Sitzergometer ermöglicht „Dual Task“ Training: Die Kombination schonender körperlicher Betätigung mit Gedächtnisaufgaben aus der App „MyBrainTraining“ an einem Tablet, das am Sitzergometer angebracht ist.

Dieses Konzept erlaubt ein nachhaltiges und stabiles Training.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass durch körperliche Aktivierung im Körper Substanzen ausgeschüttet werden, die das Wachstum neuer Nervenzellen fördern und existierende Nervenzellen schützen. Durch die Kombination körperlicher und geistiger Aufgaben soll dieser Effekt verstärkt werden.

### Wann und wo?

- Dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr
- Raum 3.203, Westflügel Altbau

### Wer darf teilnehmen?

- Ab dem 50. Lebensjahr
- Diagnose einer leichten kognitiven Störung oder beginnenden Demenz
- Anmeldung bei Frau Kaiser, Tel. 29-87517, Mail: [Gehirntaining@med.uni-tuebingen.de](mailto:Gehirntaining@med.uni-tuebingen.de)
- Vereinbarung eines Vorgesprächs

### Kosten:

- Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen
- Rezept über Gedächtnistraining/PIA-Leistung
- Fahrtkosten können leider nicht erstattet werden.