

Cogthera-App:

# Ganzheitliche Unterstützung für kognitive Gesundheit

## Wie Cogthera funktioniert

- Die Cogthera-App bietet eine umfassende Intervention, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI) oder leichter Alzheimer-Demenz abgestimmt ist. Sie kombiniert vielseitige Übungen, darunter Gedächtnisübungen, Doppelaufgaben und Achtsamkeitsmeditationen, um kognitive Fähigkeiten, wie Aufmerksamkeit oder Erinnerungsvermögen, ganzheitlich zu fördern.
- **Vermitteln:** Kurze Videos und leicht verständliche Informationen erklären, wie das Gehirn und das Gedächtnis funktionieren. Dieses Wissen schafft die Grundlage, um gezielt an der eigenen kognitiven Gesundheit zu arbeiten.
- **Trainieren:** Praktische Übungen vermitteln Strategien, die das Gedächtnis stärken und die Aufmerksamkeit fördern. Diese Strategien können sowohl während des Trainings als auch im Alltag angewendet werden, um kognitive Fähigkeiten ganzheitlich zu unterstützen.
- **Anwenden:** Praktische Tipps und Hilfestellungen zeigen auf, wie Gedächtnisstrategien im täglichen Leben eingesetzt werden können – etwa beim Einkaufen, bei der Hausarbeit oder in der Interaktion mit anderen.
- Zusätzlich enthält die App Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und psychischem Wohlbefinden, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Das Training ist individuell angepasst und bietet durch sofortiges Feedback sowie regelmäßige Ergebnisberichte eine transparente Übersicht über den Fortschritt.

# Was Sie von der Cogthera App erwarten können

## **Gedächtnistraining: Strategien einüben, Gedächtnis stärken und im Alltag anwenden**

Die Cogthera-App vermittelt Gedächtnisstrategien durch spielerische Übungen, die darauf abzielen, das Gedächtnis ganzheitlich zu stärken. Zu den eingesetzten Strategien zählen Techniken wie Wiederholung, Verknüpfungen und die Nutzung von Vorstellungskraft. Ergänzend bietet die App praktische Hinweise, wie diese Strategien in alltäglichen Situationen angewendet werden können, etwa bei der Planung von Einkäufen oder dem Merken von Namen.

## **Doppelaufgaben: Geteilte Aufmerksamkeit fördern und den Alltag sicherer gestalten**

Doppelaufgaben, bei denen eine kognitive Aufgabe mit einer Bewegung kombiniert wird, trainieren die geteilte Aufmerksamkeit – die Fähigkeit, mehrere Reize oder Aufgaben gleichzeitig zu verarbeiten. Ein Beispiel aus dem Alltag ist das gleichzeitige Spaziergehen und Unterhalten, bei dem sowohl die Umgebung wahrgenommen als auch auf ein Gespräch eingegangen werden muss. Die Aufgaben in der Cogthera App fördern die geteilte Aufmerksamkeit mit dem Ziel Alltagssituationen besser zu bewältigen und Unfälle vorzubeugen.

## **Achtsamkeit: Mentale Ruhe und Balance stärken**

Geführte Achtsamkeitsmeditationen helfen dabei, Stress abzubauen und die innere Balance zu fördern. Außerdem können sie die Aufmerksamkeit verbessern und tragen zur emotionalen Stabilität bei – ein wichtiger Bestandteil der kognitiven Gesundheit.

## **Mehr als Gedächtnistraining: Ganzheitliche Gesundheitstipps**

Die Cogthera-App ergänzt die kognitiven Übungen durch wertvolle Hinweise für eine gesunde Lebensweise. Dazu zählen Tipps zu Ernährung, Bewegung und psychischem Wohlbefinden. Ob einfache Essenstipps, Anregungen für mehr Bewegung im Alltag oder Strategien für einen besseren Schlaf – die App unterstützt dabei, die körperliche und geistige Fitness nachhaltig zu stärken.

## **Fortschritt im Blick: Feedback und Ergebnisberichte**

Die Cogthera-App liefert nach jeder Übung direktes Feedback, das den Fortschritt

anschaulich aufzeigt. Regelmäßige Ergebnisberichte geben einen Überblick über die Entwicklung und sorgen für zusätzliche Motivation während des Trainings.

### **Ein Training, das sich anpasst**

Alle Übungen der Cogthera-App passen sich automatisch dem persönlichen Leistungsniveau an. Ob Gedächtnisstrategien, Doppelaufgaben oder Achtsamkeitsmeditationen – die App bietet ein vielseitiges und effektives Training, das sich einfach in den Alltag integrieren lässt.