

# Geistig fit mit Apps und digitalen Medien

Online-Vortrag am 01.03.2023

Christa Rahner-Göhring

## Themen

- Geistig fit mit Hilfe von digitalen Medien
- Was Sie vor der Installation einer App wissen sollten
- Geistig fit mit digitalen Spielen
- eLearning-Plattformen
- Lernen und Lehren mit digitalen Medien



## **Sich regen, bringt Segen**

Geistig fit zu sein heißt, lebenslang zu lernen.

Lernen im Alter gelingt nur dann, wenn

**Bereitschaft und Motivation** dafür  
vorhanden sind, sich mit Neuem / bisher  
Unbekanntem auseinanderzusetzen.

## Motivation

### Lernen mit Spaß

- Größtmögliche Freiheit / Freiwilligkeit
  - Selbstbestimmte Lernziele
  - Selbstbestimmtes Lerntempo
  - Selbstbestimmte Inhalte
- Innere Befriedigung, Erfolg zu erleben – Selbstwertgefühl

## Biographie

### **Erwartungen und Erfahrungen prägen die Bereitschaft, sich mit Neuem = Apps zu befassen:**

- Schulische Erfahrungen / Erwartung an Methoden
- Berufliche Tätigkeit (eher körperliche / intellektuelle Tätigkeit)
- Rollenunterschiede Frau / Mann
- Soziales Umfeld
- Persönlichkeit des Lernenden
- Weltanschauung und Vorurteile

## Biographie

Die Gedächtnisleistung bei älteren Menschen ist nicht schlechter als bei jungen Menschen.

Neue Informationen werden in einen individuellen Erfahrungsschatz eingeordnet – somit unterschiedlich priorisiert und memoriert.

## Voraussetzungen für geistige Fitness

### Denk-, Konzentrations- und Gedächtnisleistung:

- Gewisse Einschränkungen mit zunehmendem Alter ganz normal
  - Verstärkt, falls Gefäßschädigungen im Gehirn dazukommen
  - Neueste Studien ergeben: 40 % des Demenzrisikos haben wir selbst in der Hand!
  - Geistige Fitness und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden
- ➔ Digitale Anwendungen können geeignete Angebote für geistige Fitness bieten
- ➔ Digitale Anwendungen können helfen, Aktivitäten auch tatsächlich durchzuführen

## Voraussetzungen für geistige Fitness

### Was kann allgemein für die Gehirngesundheit empfohlen werden?

Es gibt viele Dinge, die man selbst machen kann, um geistig fit zu bleiben und sein Demenzrisiko zu senken:

- geistig anspruchsvolle Aktivitäten
- soziale Aktivitäten
- entspannende Aktivitäten
- Sport
- sich gesund ernähren, also mediterran mit viel Olivenöl, Nüssen und wenig Fleisch
- gut und ausreichend schlafen
- ggf. erhöhten Blutdruck, Cholesterinwerte und Diabetes behandeln
- Rauchen und schädlichen Alkoholkonsum aufhören
- Gehörschädigungen behandeln (Hörgeräte)

Aus: Apps für den Kopf. Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben.

[https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ\\_LMZ\\_Modul\\_06\\_DigitaleSpiele\\_web.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ_LMZ_Modul_06_DigitaleSpiele_web.pdf), S. 5



**Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen  
für ein Lernen mit Spaß mit.**

Deshalb ist nicht jede App / jede Methode für jeden  
gleich passend!

## Lernen mit Hilfe von digitalen Medien

### = Kompetenzorientiertes Lernen

Digitale Tools sind kein Selbstzweck, sondern Hilfsmittel

Voraussetzungen sind:

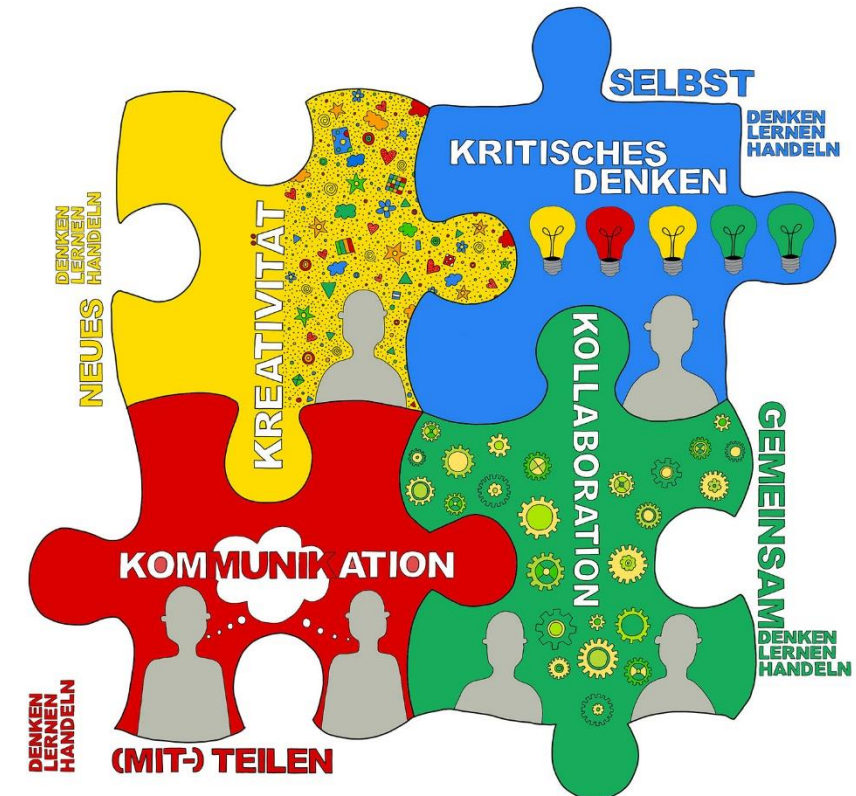
- Grundkenntnisse in der Nutzung von Computer / Tablet / Smartphone (Technik)
- Elementare Grundkenntnisse in der Bedienung der Geräte
- Empfehlenswert: Grundkenntnisse über Datenschutz, Privatsphäre, Verbraucherrechte
- Motivation, sich mit neuen Tools aktiv auseinanderzusetzen

## Lernen mit Hilfe von digitalen Medien

= **Kompetenzorientiertes Lernen**

Fördert Schlüsselkompetenzen wie:

- Kritisches Denken
- Ideen entwickeln und kreativ ausprobieren
- Gemeinsam zu lernen und zu handeln
- Miteinander zu kommunizieren, Wissen zu teilen



4 Kernkompetenzen für das 21. Jahrhundert

CCBYSA  
Nicole Steiner | www.iqesonline.net

Bildquelle: <https://www.iqesonline.net/bildung-digital/unterrichtsideen-lernmaterialien-und-tools/lernen-mit-digitalen-medien/>

## Lernen mit Hilfe von digitalen Medien

### Verschiedene Formate

- Texte lesen (Website, heruntergeladenes Dokument, eBook)
- Videos anschauen – Aufzeichnungen oder Live-Übertragungen von Veranstaltungen, Tutorials, kulturelle Angebote (youtube, vimeo et.al.)
- Podcasts anhören - Aufzeichnungen oder Live-Übertragungen
- Online-Seminare – live oder Aufzeichnung
- Spiele-Apps: Wissensquiz, Gedächtnistraining, Lernapps ...



Bildquelle:  
<https://pixabay.com/vectors/reading-studying-lawyer-pastor-297450/>



**Was Sie vor der Installation einer App wissen sollten**

## Anwendungen / Apps

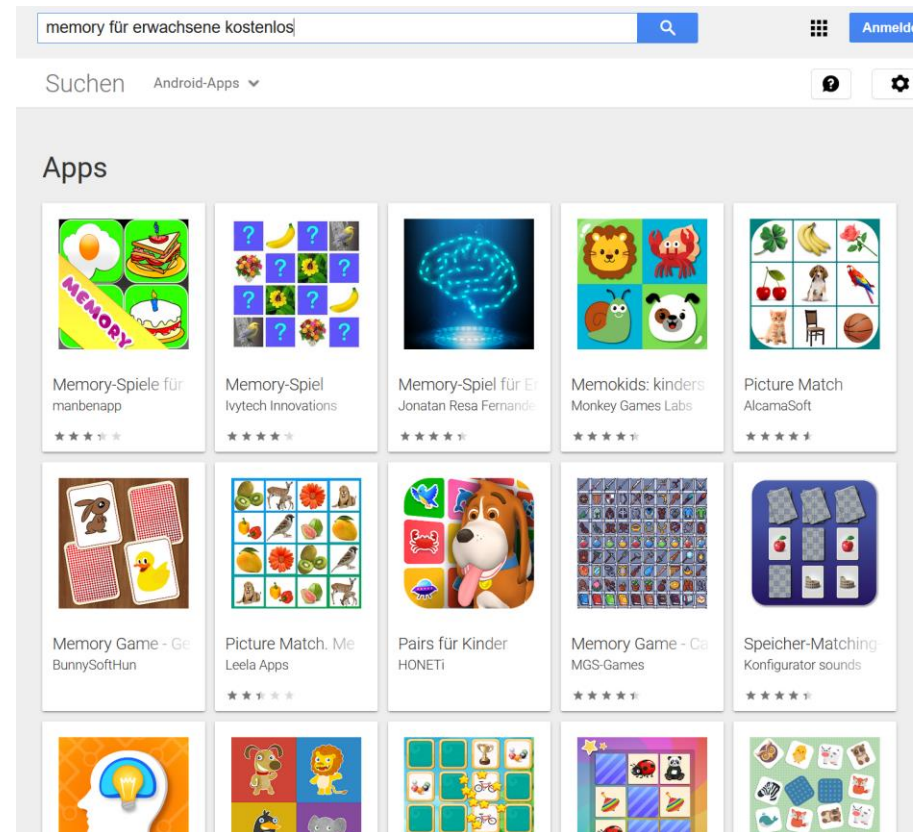
- Programme, die installiert werden müssen, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen
- Unterschiedliche Anbieter – unterschiedliche Verträge!
- Auswahl ist riesig!
- Sie sollten nur aus den offiziellen App Stores oder der Originalseite des Anbieters heruntergeladen werden



App Store

## Auswahl von Apps

- Apps gezielt und bewusst auswählen – z.B. Memory-Apps



Aus:

<https://play.google.com/store/search?q=memory%20f%C3%BCr%20erwachsene%20kostenlos&c=apps&hl=de&gl=US> ,

16.05.2022



## App-Check

Apps gezielt und bewusst auswählen

- Was kann die App?
- Woher kommt sie, wer ist der Anbieter?
- Wie wird sie von NutzerInnen bewertet?
- Welche Berechtigungen fordert die App?
- Was steht in AGB und Datenschutzerklärung?
- Gibt es In-App-Käufe?
- Verschlüsselung?
- Werbung?

Der App-Check von Klicksafe in „Smart mobil?! – Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte“, S. 24/25  
[https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/Eltern\\_AllgemeinBrosch%C3%BCre\\_Smart\\_Mobil\\_klicksafe\\_01.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/Eltern_AllgemeinBrosch%C3%BCre_Smart_Mobil_klicksafe_01.pdf)





**Geistig fit mit digitalen Spielen**

## Spiele halten fit

### Spiele-Apps können dabei helfen, das Gedächtnis und die Motorik zu trainieren

- Vorteil: Sie machen Spaß!
- Gleichzeitig wird Umgang mit dem Gerät verbessert
- Ganz nach Bedarf: Einzelspiel = Spiel „gegen“ Gerät / Onlinespiel allein oder mit MitspielerInnen



Bildquelle: <https://pixabay.com/vectors/pixel-cells-pixel-learn-3674104/>

## Spiele halten fit

### Informationen aus der Spielpädagogik

<https://www.spielend.ch/spielen/>

Computerspiele fordern und fördern:

- **Kognitive Kompetenzen** (z.B. logisches Denken, Problemlösung)
- **Sensomotorische Fähigkeiten** (z.B. Reaktionsfähigkeit, Hand-Auge-Koordination)
- **Soziale Kompetenzen** (z.B. Teamarbeit, Kooperation, Empathie)
- **Medienkompetenz** (z.B. Software-Kenntnisse, Navigation, Medienkritik)
- **Persönlichkeitsbezogene Kompetenzen** (z.B. Selbstkritik und -reflexion, Frustrationstoleranz)

frei zitiert aus <https://www.saferinternet.at/news-detail/10-gruende-warum-kinder-von-computerspielen-profitieren/>

## Apps halten fit

### Browser-Spiele am PC (ohne Installation, funktionieren teilweise auch im Browser am Tablet) – Single-Player

- <https://www.50plus.de/spiele.html> (funktionieren eingeschränkt auch am Android Tablet)
- <https://www.bigspiele.de/> (erfordert Adobe Flash Player)
- <https://www.1001spiele.de/> (Cookies müssen akzeptiert werden)
- <https://www.apotheken-umschau.de/weitere-themen/quiz-und-spiele-710225.html>

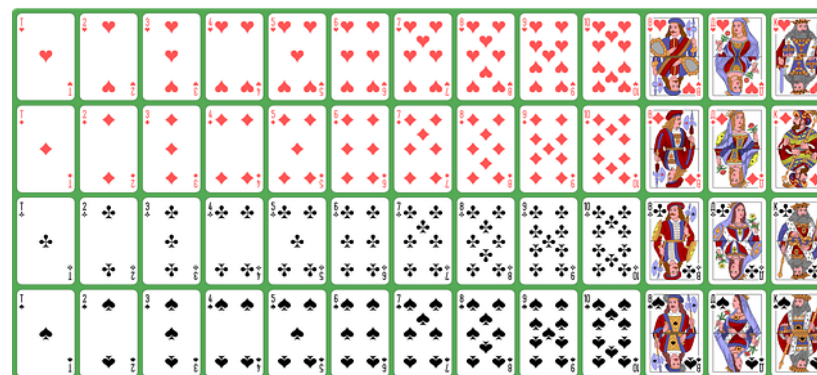


Bildquelle: <https://pixabay.com/vectors/chess-game-pieces-chess-pieces-145184/>

## Apps halten fit

### Online-Spiele – mit Freunden oder internationalen Teams

- Beispiel: <https://de.boardgamearena.com/>
- Anmeldung erforderlich!
- Bedingungen beachten – Werbung? Drittanbieter? In-App-Käufe?
- Es gibt zahllose Lockangebote ...



Bildquelle: <https://pixabay.com/vectors/atlasblue-deck-playing-cards-game-884206/>

## Apps halten fit

**Meine Empfehlung: Spielen Sie mit Ihren Enkel\*innen!**

### Beispiele:

- <https://klicktipps.seitenstark.de/startseite>
- <https://www.blinde-kuh.de/index.html>
- <https://www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/datenbank-apps-fuer-kinder.html>
- <https://www.spieleratgeber-nrw.de/Apps-fur-Kinder.4804.de.1.html>



Bildquelle: <https://pixabay.com/vectors/switch-nintendo-gaming-minecraft-5172817/>

## Apps halten fit

## Spielbeurteilungen

- <https://www.spieleratgeber-nrw.de/>
- <https://www.spielbar.de/>
- <https://bupp.at/spiele-liste>



Bildquelle: <https://pixabay.com/illustrations/puzzle-keep-hands-match-insert-6640058/>

## Apps halten fit

ÜBERBLICK: Verschiedene Spiele-Apps	
<b>Kartenspiele, Puzzles, Brettspiele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FreeCell (Solitär)</li> <li>• Skat / Doppel-kopf</li> <li>• Mahjong</li> <li>• Brain It On!</li> <li>• Candy Crush</li> <li>• Tetris</li> <li>• Roll the Ball / Labyrinth Lite</li> </ul>
<b>Quiz-Apps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quizoid</li> <li>• Quizduell</li> <li>• Wer wird Millionär?</li> <li>• ARD Quiz</li> <li>• Welt Geographie – Quiz-Spiel</li> </ul>
<b>(Kreuzwort) Rätsel-Apps / Sudoku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Bilder 1 Wort</li> <li>• Sudoku</li> <li>• Word Brain</li> <li>• Lumosity (Gehirntraining)</li> <li>• Scrabble</li> </ul>
<b>Sonstige Apps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duolingo (Sprachlernapp)</li> <li>• Hay Day (Farmspiel)</li> <li>• Flightradar</li> <li>• Simulatoren: (Landwirtschafts-, Flug-, Bussimulator)</li> </ul>

Aus:

Landesmedienzentrum  
Baden-Württemberg,  
Treffpunkt Internet.  
2019, S. 80



## Spiele halten fit

- Puzzle-Apps (hier gibt es eine große Auswahl in Ihrem App-Store. Geben Sie in der Suchfunktion „Puzzles“ oder „Jigsaw-Puzzles“ ein)
- Denkspiel-Apps, wie Mastermind, Twelve A Dozen, Siedler von Catan, Schach
- Kognitive Trainings-Apps wie NeuroNation, Lumosity, Peak oder BrainHQ
- Bildungsspiele-Apps für Mathe wie Wuzzit Trouble, DragonBox Algebra, Elements oder Big Numbers
- Bildungsspiel-Webanwendungen für Mathe, wie Miss Lupun

- Bildungsspiel-Apps fürs Programmieren, wie Rabbids Coding
- Apps und Webanwendungen zum Lernen von Instrumenten und für Noten wie Georg Norberts YouTube-Kanal, AkkordArchiv.Org, Ultimate Guitar, MuseScore
- Apps zum Lernen von Sprachen (hier gibt es eine große Auswahl in Ihrem App-Store. Geben Sie in der Suchfunktion „Sprachen“ ein)
- Navigationsspiele, wie Super Mario 3D, Portal 2 oder MineCraft
- Strategie-Videospiele wie ANNO 1800; Desperados 3 oder Civilization 6

Aus: Apps für den Kopf. Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben.

<https://www.lmz->

[bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ\\_LMZ\\_Modul\\_06\\_DigitaleSpiele\\_web.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ_LMZ_Modul_06_DigitaleSpiele_web.pdf), S.8

## Apps halten fit

### Gedächtnistraining

- <https://www.neuronation.com/welcome>
- Kreuzworträtsel  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluemind.crosswordpuzzlefreet&hl=de>
- Wissensquiz 2021  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.educ8s.triviaquiz2015&hl=de>

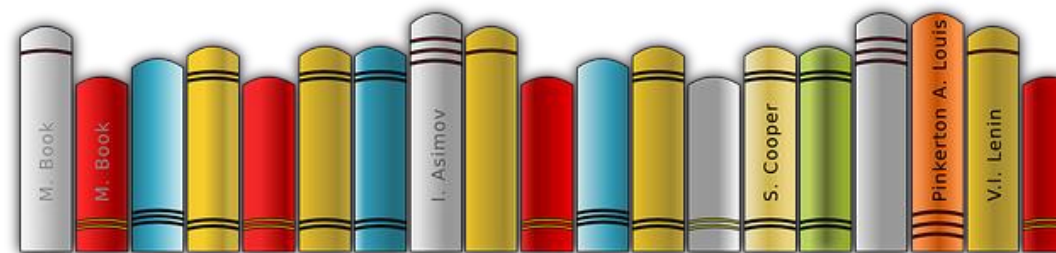


Bildquelle: <https://pixabay.com/vectors/pixel-cells-pixel-learn-3674104/>

## Apps halten fit

### Übungen und Training

- Mathematik <https://play.google.com/store/search?q=mathematik&c=apps&hl=de>
- Physik <https://play.google.com/store/search?q=physik&c=apps&hl=de>
- Chemie <https://play.google.com/store/search?q=chemie&c=apps&hl=de>
- Biologie <https://play.google.com/store/search?q=biologie&c=apps&hl=de>



Bildquelle: <https://pixabay.com/vectors/book-shelf-bookshelf-literature-783394/>

## **Apps halten fit**

## **Sprachen lernen**

- <https://play.google.com/store/search?q=sprachen%20lernen&c=apps&hl=de>
- Vokabeltrainer  
<https://play.google.com/store/search?q=vokabeltrainer&c=apps&hl=de>

## **Nachschlagewerke**

- <https://play.google.com/store/search?q=nachschlagewerk%20deutsch&c=apps&hl=de>
- Natur erkennen  
<https://play.google.com/store/search?q=natur%20erkennen&c=apps&hl=de>
- Ton erkennen  
<https://play.google.com/store/search?q=ton%20erkennen&c=apps&hl=de>

## Apps halten fit

### Für körperliche Aktivitäten

- Sport-Tracker wie Strava, Komoot, adidas Running, Schrittzähler
- Online Tanzkurse mit Video, z.B. iLindy.com
- Videospiele wie Ring Fit Adventure, Just Dance 2021, Fitness Boxing, Zumba Burn it up, Beat Saber

(Beispiele entnommen aus Apps für den Kopf. Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben. [https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ\\_LMZ\\_Modul\\_06\\_DigitaleSpiele\\_web.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ_LMZ_Modul_06_DigitaleSpiele_web.pdf), S.9)

## Apps halten fit

### Von Entspannung und Ernährung

- Von progressiver Muskelentspannung bis zu Meditation: HeadSpace, Calm, 7Mind
- Hörbücher
- Empfohlen: Mittelmeer-Diät – dazu gibt es zahlreiche Apps (mediterrane Ernährung)

(Beispiele entnommen aus Apps für den Kopf. Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben. [https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ\\_LMZ\\_Modul\\_06\\_DigitaleSpiele\\_web.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ_LMZ_Modul_06_DigitaleSpiele_web.pdf), S.10 - 11)

## Apps halten fit

### Medizinische Apps zur Unterstützung von Behandlungen

- <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>  
können vom Arzt verschrieben werden

(aus Apps für den Kopf. Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben.

[https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ\\_LMZ\\_Modul\\_06\\_DigitaleSpiele\\_web.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/gesundaltern/RZ_LMZ_Modul_06_DigitaleSpiele_web.pdf), S.10 - 11)

## Apps halten fit

### **Wichtig vor einer Installation: der App-Check**

Der App-Check von Klicksafe in

„Smart mobil?! – Ein Ratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen für Eltern und andere Interessierte“, S. 24/25

[https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/Eltern\\_AllgemeinBrosch%C3%BCre\\_Smart\\_Mobil\\_klicksafe\\_01.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/Eltern_AllgemeinBrosch%C3%BCre_Smart_Mobil_klicksafe_01.pdf)

Der AppCheck von mobilsicher.de

<https://appcheck.mobilsicher.de/>

**Entscheiden Sie bitte selbstbestimmt und auf der Basis von gründlichen Informationen, welche App Sie auf Ihr Gerät holen!**





## **eLearning-Plattformen**

## **eLearning Plattformen**

**MOOCs = Massively Open Online Courses**

**Verschiedenste Plattformen im Überblick**

<https://t3n.de/news/e-learning-plattformen-650727/>

**Hier einige Empfehlungen daraus zum Thema Sprachen lernen**

[https://t3n.de/news/e-learning-plattformen-650727/#Sprachen\\_lernen](https://t3n.de/news/e-learning-plattformen-650727/#Sprachen_lernen)

## eLearning Plattformen

Über iMooX Partner:innen Alle Kurse Deutsch (de) Login/Registrieren

# iMooX

Österreich lernt online, egal wo und wann

Kurse suchen...

### Kostenlose Online-Kurse

Bilden Sie sich mit unserem umfassenden Angebot an kostenlosen Online-Kursen weiter:

- ✓ Offen lizenzierte Kurse
- ✓ Barrierearme Kurse
- ✓ Mehrsprachige Kurse

<https://imoox.at/mooc/>

Wir unterstützen, schulen und vernetzen!

[www.netzwerk-sii-bw.de](http://www.netzwerk-sii-bw.de)  
[info@netzwerk-sii-bw.de](mailto:info@netzwerk-sii-bw.de)

## eLearning Plattformen

**OPEN HPI** Über openHPI Channels Kurse Podcast Neuigkeiten Deutsch Anmelden

**Sei wissbegierig.**  
Lerne online mit den openHPI-Kursen - jederzeit und überall.

**sei willkommen,**  
Werde Teil einer lebendigen, sozialen Lerngemeinschaft.

**sei erfolgreich.**  
Schließe deine Kurse erfolgreich mit Leistungsnachweis ab.

Hilfe

**Digitale Allgemeinbildung - kostenlos für alle!**

Das Hasso-Plattner-Institut begrüßt Sie auf openHPI, der Lernplattform zu den Themenbereichen Informationstechnologie (IT) und Innovation! Wissbegierigen, die die Anforderungen der Digitalisierung meistern wollen, bieten wir hier fünffachen Nutzen:

<https://open.hpi.de/>

Wir unterstützen, schulen und vernetzen!

[www.netzwerk-sii-bw.de](http://www.netzwerk-sii-bw.de)  
[info@netzwerk-sii-bw.de](mailto:info@netzwerk-sii-bw.de)

## eLearning Plattformen

The screenshot shows the Edukatico website interface. At the top, there is a search bar with the text "Was willst du lernen?". Below the search bar, there are filters for "Fachgebiet" and "Deutsch". A button labeled "WEITERE FILTER" is visible. The search results show "3.121 Kurse gefunden:" and a filter for "Deutsch". Below this, there is a section titled "Top Online-Kurse:" which displays three course cards. Each card includes the course title, a brief description, the provider "Udemy", a German flag, and a five-star rating. The courses are:

- Der komplette Web-Entwickler Kurs**: Webdesign, Webentwicklung
- Schwarze Rhetorik: Manipulation durch Sprache**: Rhetorik, Soft Skills
- Das große Microsoft Office Training**: Excel, PowerPoint, Word, Outlook

<https://www.edukatico.org/de/online-kurse?language=1>



**Medienkompetenz lernen  
für SeniorInnen**

## Lernplattformen für Senior\*innen

### Lernen über den Umgang mit Digitalen Medien

- Digital-Kompass <https://www.digital-kompass.de>
- Silver-Tipps – sicher online <https://www.silver-tipps.de>
- Broschüre Einstieg ins Smartphone, Caritas  
[https://www.carikauf.de/broschuere\\_einstieg\\_ins\\_smartphone-3071/](https://www.carikauf.de/broschuere_einstieg_ins_smartphone-3071/)
- Videokurse <https://levato.de/>
- Einstieg leicht gemacht: Die Welt des Smartphones. Online-Handbuch für Senior\*innen <https://amm-lerninsel.de/amm-handbuch-seniorinnen/>
- Digitalführerschein (Deutschland sicher im Netz) <https://difü.de/>
- Die Anleitung (kommerzielle Seite mit kostenlosen Tipps und Tricks im kostenfreien Newsletter) <https://www.die-anleitung.de/extras/>

## Lernplattformen für Senior\*innen

### Lesestoff

- Wegweiser durch die digitale Welt  
<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-die-digitale-welt/>
- Treffpunkt Internet, 2023  
[https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Treffpunkt\\_Internet\\_2023.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Treffpunkt_Internet_2023.pdf)
- Begriffslexikon zum Treffpunkt Internet  
[https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Begriffslexikon\\_Treffpunkt\\_Internet\\_2023.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Begriffslexikon_Treffpunkt_Internet_2023.pdf)



## Lernplattformen für Senior\*innen

### Lehren zum Umgang mit Digitalen Medien

- Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag <https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/smart-surfer-fit-im-digitalen-alltag-52275>
- Cyberfibel <https://www.cyberfibel.de/>
- Leitfaden für TrainerInnen und Coaches <https://www.mobiseniora.at/schulungen>
- Aktuelle Schulungsmaterialien und Infoblätter:  
<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/>
- Forum Seniorenarbeit NRW – Methodenkoffer <https://forum-seniorenarbeit.de/methodenkoffer/>

## **Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

Kontakt:

Christa Rahner-Göhring

<https://www.rahner-info.de>