

LÖSUNG

WÖRTER BAUEN

1. Auto – Sitz – Platz – Angst – Hasen – Jagd – Hunde – Hütte
Autositz, Sitzplatz, Platzangst, Angsthasen, Hasenjagd, Jagdhunde, Hundehütte
2. Eck – Zahn – Arzt – Brief – Kasten – Wagen – Rad – Hosen – Träger – Kleid
Eckzahn, Zahnarzt, Arztbrief, Briefkasten, Kastenwagen, Wagenrad, Radhosen, Hosenträger, Trägerkleid

INFORMATION:

Unter flexiblem Denken versteht man eine geistige Beweglichkeit, um auf neue, wechselnde Situationen schnell reagieren zu können. Charakteristisch für diese Übungen ist, dass man „um die Ecke denken“ muss. Das Gehirn kann nicht auf gewohnte Strategien zurückgreifen, sondern muss kreative, neue Lösungen finden. Und genau diese neuen Impulse braucht unser Gehirn, um lange flexibel zu bleiben.

Neben der Faustregel ‚Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn‘ empfehlen MeinMed.at und die MAS Alzheimerhilfe: Versuchen Sie, Gewohntes einmal anders zu machen. Probieren Sie zum Beispiel, Alltagsaktivitäten (Frisieren, Schneiden ..) mit der nicht dominanten Hand auszuführen (also Rechtshänder mit der linken Hand und umgekehrt), oder verlassen Sie beim nächsten Spaziergang Ihre übliche Route. Versorgen Sie Ihr Gehirn mit neuen Herausforderungen, damit es langfristig gesund und fit bleibt.