



**HEITERES  
GEDÄCHTNISTRAINING.**

**Teil 2**

Demenzvorsorge-Initiative von  
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

# RÜCKWÄRTSLESEN: EIN WORKOUT FÜR DAS GEHIRN

## ERKLÄRUNG

Bei dieser Übung sind Begriffe bzw. Sätze, die gedanklich mit der Jahreszeit Sommer verbunden werden, rückwärts geschrieben abgebildet und sollen „decodiert“ werden. Wie flüssig können Sie die Wörter/Begriffe oder Sätze lesen?

Beispiel: nefo = Ofen

Variante: Versuchen Sie, die gelesenen Wörter – ohne hinzuschauen – von hinten nach vorne zu buchstabieren.

## Übungen mit Wörtern:

1. siE
2. ennoS
3. bualrU
4. dnartsdnaS
5. relietiewzinikiB
6. dabierF
7. ednewnennosremmoS





**HEITERES  
GEDÄCHTNISTRAINING.**

**Teil 2**

Demenzvorsorge-Initiative von  
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

# RÜCKWÄRTSLESEN: EIN WORKOUT FÜR DAS GEHIRN

## Übung mit Sätzen:

Hinweis: In den nachfolgenden Beispielen wird ß als ss und ä als ae geschrieben bzw. ist hier nicht nur das Wort, sondern der ganze Satz von hinten nach vorne geschrieben. Das ö wird ebenfalls als oe geschrieben.

1.  
elloR essorg enie muthcuarB mi tleips dnu negattseF ned uz nerutluK  
neleiv ni tlheaz ednewnennosremmoS eiD.
2.  
ennoS eid tniehcs sE.
3.  
nnak negart nam saw, etsneohcS sad tsi nlehceaL niE.
4.  
Und jetzt sagen Sie bitte Ihren Namen – von hinten nach vorne gesprochen.



## Information:

Rückwärts lesen klingt mühsam und ist auch mühsam, da das Gehirn dabei nicht auf übliche Lösungen zurückgreifen kann. Doch genau dadurch stärken Sie Ihre geistigen Fähigkeiten. Sprechen Sie die Wörter dabei laut aus – und Sie werden garantiert Spaß haben.