



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 2

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

LESEN FÜR GEDÄCHTNISAKROBATEN:

Übung 1 - Auf zu einer großen Herausforderung:
Lösung: Du wirst morgen sein, was du heute denkst.

		D		u		w
i	r		s			t
	m			o	r	g
e			n			s
		e	i			
n	w			a		
	s		d	u		
h		e				u
	t		e			
		d	e			n
k			s		t	

LÖSUNG

LESEN FÜR GEDÄCHTNISAKROBATEN:

Übung 2 - Auf zu einer noch größeren Herausforderung:

Lösung: Das Leben muss nicht leicht sein, solange es nicht leer ist. (Lise Meitner)

D	c	E	l	i	L	c
s	m	k	n	e	A	m
R	h	t	L	B	N	G
h	T	S	a	W	z	P
o	l	Ü	N	v	E	m
s	s	i	w	H	h	N
K	e	R	E	s	s	n
e	A	r	C	d	V	t
J	c	r	s	n	i	N
a	N	B	E	g	c	E
L	A	s	N	O	e	J
l	T	q	l	y	S	E
X	e	v	G	V	e	s
n	Ö	T	b	T	E	U
c	T	s	i	D	L	h
n	Z	i	k	k	p	l

INFORMATION:

Das Gehirn täglich zu trainieren, ist eines der besten Mittel, einer Demenz vorzubeugen. Bei der Initiative „Kopf fit!“ üben Sie spielerisch in Bereichen wie Kreativität und Gedächtnis.

Wer sein Gedächtnis regelmäßig fordert und fördert, kann sein Denken, Fühlen und Handeln besser steuern und profitiert zudem von gesteigerter Konzentration, besseren Gedächtnisleistungen, mehr Kreativität und Entspannung sowie bewussterer Wahrnehmung.

Der Mensch erlebt seine Umwelt vorwiegend über die visuelle Wahrnehmung. Das Gehirn hat die Fähigkeit, eine kleine Menge visueller Informationen (z. B. Buchstaben oder Formen) für eine kurze Zeitspanne zu speichern.

Diese Fähigkeit wird als visuelles Kurzzeitgedächtnis bezeichnet und ist Teil des Kurzzeitgedächtnisses. In der Folge kann das Gehirn jene Informationen, die es vom visuellen Kurzzeitgedächtnis erhalten hat, weiterverarbeiten und im Langzeitgedächtnis abspeichern oder auch einfach vergessen. Im Alltag kommt das visuelle Kurzzeitgedächtnis sehr häufig zum Einsatz (z. B. beim Lesen eines Zeitungsartikels oder auch beim Autofahren). Daher ist es ratsam, sein visuelles Kurzzeitgedächtnis durch gezieltes Training auf Trab zu halten.