



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 2

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

Vom Punkt zum Strich - Ihre Morseübungsreise

1. Heute ist ein guter Tag.

.... . - - . / - / . .. - / - - - / - . - - - . - - - -

2. Lächeln kostet nichts und bringt doch so viel ein.

.... . - - - - . - - / - - - - - . . . - . - / - . . - - -
... / ... - . . . / - - - / - . . - - - / ... - - - /
.... / . . . - . - - - -

3. Gib niemals auf, höchstens einen Brief. Heinz Erhardt

- - / - . . . - . - / . . . - . . . - - - - - /
... - - - - - . - . . . / . . . - . . - . / - - /
.... . . . - - - . / - . . . - -

Variante

4. Ralf Rangnick: der Fußballtrainer des österreichischen Nationalteams.

... . - / - - - - - - - -

Erklärung:

Kognitive Flexibilität ist die Fähigkeit des Gehirns, schnell und flexibel auf neue oder unerwartete Situationen zu reagieren. Das bedeutet, dass man merkt, wenn etwas nicht wie geplant funktioniert, und dann seinen Plan oder seine Herangehensweise ändert, um besser mit der Situation klarzukommen.

Information:

Der Morsecode (auch Morsealphabet oder Morsezeichen genannt) ist ein früher in der Telegrafie sehr gebräuchlicher Code, der die Übermittlung von Nachrichten durch eine Reihe von Punkten und Strichen ermöglichte. Er ist nach Samuel Morse (1791–1872) benannt, der jedoch nicht die heute übliche Form des Codes vorschlug, sondern eine deutlich davon abweichende Vorstufe. Nachrichten können durch kurze und lange elektrische Impulse auch über große Entfernungen hinweg übertragen werden. Kurze Signale werden als Punkte und lange Signale als Striche dargestellt.

Heute ist die Verwendung des Morsecodes eine gute Möglichkeit, das flexible Denken und die Konzentration zu trainieren.