

LÖSUNG

GEDÄCHTNIS CHALLENGE

- 1) **W**olfgang kaufte eine **r**ote **A**ngelausrüstung von einem Post**b**eamten.
- 2) Oma liest der **R**asselbande Tiergeschichten in Vened**i**g vor, dabei essen die Kinder Zuckers**s**chnecken und trinken **L**ebertran.
- 3) Auf mein Toast**r**ot lege ich noch eine **P**etersilie und mache mir einen Gall**e**nte, bevor ich in den Hoch**w**ald gehe.
- 4) Bei meinem Kran**k**enhausaufenthalt brauche ich Dokument**e** – um wieder nachhause zu kommen, bilden wir eine Fahrgemeins**ch**aft.
- 5) Im Tanz**s**aal essen alle eine **W**affel und sprechen über **e**ine **R**eklam**a**tion der Ortss**ch**ilder.
- 6) Die Reise nach **T**hailand habe ich nun ges**ch**aft, der Team**a**usflug zum Hoch**s**eilgarten war entspan**n**ender.
- 7) **M**eine **L**eselampe kaufe ich in Eisener**z**, besonders gut gefällt **m**ir **i**m Geschäft die Sitz**e**cke und meist bekomme ich eine **K**aro/**r**otte zum Essen.
- 8) Am **A**ben**d** gibt es öft**e**r **N**achrichten über **A**tomenergie, Ölb**a**nker und Chemiek**e**ulen und ich denke nur:
„Allmä**c**ht**i**ger!“
- 9) Die Kinder rechnen bereits über **h**undert, kennen sich beim **W**echsel**k**urs und beim **D**evisenhandel **g**ut **a**us.
- 10) Im Gart**e**nteich **w**urden ein Schrot/**o**tt**o**fen, ein **K**el**ch** und eine Fahrrad**a**mpel gefunden.

INFORMATION:

Die täglichen Übungen der Meinmed.at- und MAS-Alzheimerhilfe-Initiative „Kopf fit. Heiteres Gedächtnistraining“ sind eine hervorragende Möglichkeit, das eigene Gehirn zu trainieren, das Konzentrations- wie auch das Erinnerungsvermögen zu verbessern. Mit zunehmendem Alter wird dieses Training immer wichtiger, und es ist essenziell, regelmäßig zu üben. Durch regelmäßiges Training wird die Neuroplastizität unseres Gehirns angeregt. Das bedeutet, dass unser Gehirn lebenslang lernfähig und veränderbar bleibt. Je mehr wir unser Gehirn fordern und trainieren, desto effizientere Verbindungen zwischen unseren Nervenzellen stellt es her – und es wird sogar das Wachstum neuer Nervenzellen angeregt. Regelmäßiges Training hilft unserem Gehirn also dabei, leistungsfähiger zu werden.