



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRAINING.**

Teil 2

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

MERKEN MIT SYSTEM

- 1 Wien: 2.006.134 EinwohnerInnen
- 2 Graz: 302.660 EinwohnerInnen
- 3 Linz: 212.001 EinwohnerInnen
- 4 Salzburg: 157.400 EinwohnerInnen
- 5 Innsbruck: 132.174 EinwohnerInnen
- 6 Klagenfurt: 104.862 EinwohnerInnen
- 7 Villach: 65.651 EinwohnerInnen
- 8 Wels: 65.303 EinwohnerInnen
- 9 St. Pölten: 58.864 EinwohnerInnen
- 10 Dornbirn: 51.871 EinwohnerInnen

Zahlen: Statista (1. Jänner 2024)

Lösung Begriffe:

- 1 Kerze
- 2 Schwan
- 3 Dreizack
- 4 Sessel mit vier Füßen
- 5 Hand
- 6 Elefant
- 7 Fahne mit „Lei, Lei“
- 8 Acht und Wels
- 9 Rathaus-Turm mit Schlange
- 10 Birne mit Dornen und Kerze

INFORMATION:

Das Zahl-Symbol-System ist eine mnemotechnische Technik und auch unter Bezeichnungen wie Bildersystem, Hilfsbildreihe, Bilderraster, Bildtafel etc. bekannt. Diese Strategie eignet sich sehr gut dazu, sich Reihenfolgen oder Zahlen einzuprägen. Zahlen werden in Symbole übersetzt und diese Symbole mit möglichst kreativen oder lustigen Geschichten verknüpft. Das menschliche Gehirn kann sich nämlich Bilder bzw. Geschichten meist leichter merken als Zahlen.

Beim Zahl-Symbol-System bilden Zahlen das Grundgerüst, also die Ordnung bzw. Reihenfolge, in der die zu merkenden Wörter erfasst und einsortiert werden. Bei anderen Systemen bilden z. B. die Buchstaben des Alphabets oder Orte entlang einer Strecke bzw. in einem Gebäude, das auf einem festgelegten Weg durchschritten und durchmustert wird, jenes Grundgerüst der Erinnerung, das zu jedem komplexen System gehört.

(Quelle: adaptiert nach Wikipedia)