

## Stärken Sie Ihr Gehirn

Im Alter steigt das Risiko, an (einer Form von) Demenz zu erkranken. Die MAS-Alzheimerhilfe hat 21 Übungen entwickelt, die unser Gehirn aktiv halten und so das Risiko der Erkrankung senken. Einige Beispiele stellen wir vor.

### Ein Gedicht mit Hindernissen

Fotos: AdobeStock, zvg(!)



Diese etwas anspruchsvollere Übung dient dem konzentrierten Lesen. Michaela Bichler, Leiterin MAS-Aktivtraining, sowie die MAS-Demenztrainerinnen Hedwig Häupl und Marion Hinteregger haben etwas in das Gedicht eingegriffen, jetzt sind Buchstaben durcheinandergerutscht. Versuchen Sie, das Gedicht zu lesen.

#### „Setpmeebr“

Dre Dronbsuch prnagt im Shcmukc dre rtoen  
Breen,  
Dei Daehlin in irher butnen Pracht,  
Und Sonnenblmuen mti dne Sthralenspeere  
Stehn stloz wei golnde Riettr auf der Wcaht.  
Die Wespe nacsht um geble Buttebrirnen,  
Die Äpfle luechten rot im Luab und glhün  
Den Wnagen glicch der muntren Baeurdirnen,  
Die sihc im Kele mit ihern Sihceln mühn.  
Noch hauhcn Rsoen irhe süsesn Dfüte,  
Und freeun Falettr sihc im Sonnenshcein,  
Und schiesesn Schwablen durch die laeun Lütfe,  
Als köntn dse Sommerspeils knei Ened sien.  
Nru ab und an, kuam dass der Widn dei Äset  
Des Bamues rührtr, löst liese sihc ein Bltat,  
Wie sich ein stilelr Gsat vom sptäen Fsete  
Heilmich ncah Hasue stihelt, müed und stat.  
*(Gustav Falke, 1853–1916, deutscher Schriftsteller)*

2. Schreiben Sie das Gedicht mit der ungewohnten Hand.

3. Lernen Sie das Gedicht auswendig.