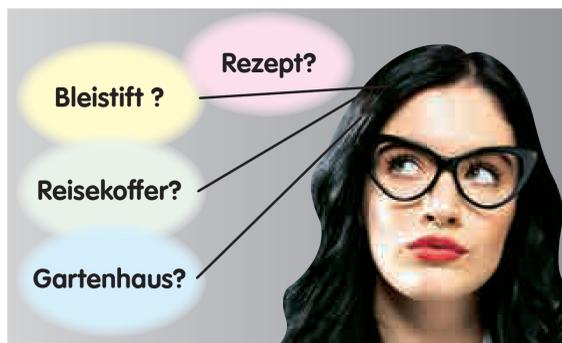


## Stärken Sie Ihr Gehirn

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.

### Konzentrierte Suche nach den richtigen Wörtern

Fotos: AdobeStock



Stadt, Land, Fluss. Jeder kennt das Spiel, bei dem Wörter verschiedener Kategorien gesucht werden, aber stets den selben Erstbuchstaben haben müssen. Dieses Denkspiel ist etwas kniffliger. Finden Sie Wörter, bei denen der vorgegebene Buchstabe an der vorgegebenen Zahl steht. Beispiel: Der fünfte Buchstabe soll ein „C“ sein. Ein mögliches Wort ist: Sprichwort.



Weitere Denksportaufgaben finden Sie im Internet unter: [www.alzheimerhilfe.at/uebungen-fuer-neugierige-koepfe/#\\_neugierige-koepfe-content](http://www.alzheimerhilfe.at/uebungen-fuer-neugierige-koepfe/#_neugierige-koepfe-content)

**Beispiele:** **3. Buchstabe „n“:** Honig, Fondue, Minsk, Kanister, Gang, **5. Buchstabe „w“:** Netzwerk, abgewehrt, Meerwasser, abgewartet, Feinwaschmittel, **6. Buchstabe „f“:** gabelförmig, Lagerfeuer, Ankunft, Preisfrage, abtupfen.