



**HEITERES  
GEDÄCHTNISTRIGNING.**

Demenzvorsorge-Initiative von  
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

# LÖSUNG

## Aller Anfang

Sprichwörter eignen sich bestens, um das Gedächtnis auf Trab zu halten.  
Sie können diese Übungen auch variiieren. Bspw. indem sie Sprichwörter rückwärts aufsagen.  
Was du denkst, bist du. Lösung: Du bist denkst du was.

JIKOJDENVIFK **WAS** JNLJELOMNUXUENS **GEHT** KIGOMHBUJD BEZEGBÖPE **ANFANG** ÖPNHGEUJNBGEBCU-  
KIEON **ALLES** LOEZ RÖHTGDIONAKS **INSEFTWWEILE** KIEZRTBVAÄÜDDJEBDDJNS **JEMANDE** KONKDZTWQÜK-  
MNEOKTLOHZBJIASDEYXCJED **HAND** KIWZRTPIPÜSKFUENDGAHXBKEOKLELASEWQÜMLNHBEJDOE **FEUER-**  
**KIYNVUEPAÜENNAJEHIALKF** **NICHT** KOELJENJELMO **IST** KXEZENHDKPJJXSÜEJKOEJIENAÜEPKDKEPPAÜLDÖ-  
EKLAÖFKMENNKDPEKSSÖEÜLS **FÜR** MSLÖDFMLFUZENVPÖKDRWBDK **IST** NWHZIDJDBFKDORNJDFOLEGE-  
**NEO** JKLFIDIUEPWQEÜOENDJUFBEJFBFKEODSFOOPEJFNKJFH **LIEBED** DFJLKDFPOEA FNKD KDP EMNF KDLDFÖ-  
**DING** ÄNMBCIEOPQEJFOEÜRNLLFAÄNVBJVUEONLKJDDKEOAÄJEXOENKDNEPFFBAVCGÜHKELPÖÜD-  
HEGOLD **BS** JEPAÜSENDKEPDKRPFKFNSIWKAÖKÄMXNCYHBDCCDHDEJBEJQWHDJDYEÜNMLOPABSQUC-  
BDHEÄLÜUTHAJLEPFJEPÜFKEKNDSKEPJDPDEJE OFÄFFHFUDIE **EURO** KJNMGTXIDOEPÜBDHEGALDKMXNAGE-  
XYÜN **ALLER** DHEGSKOQHFÄAKYCMDJMIUTZWÄJDHGYSJEORXJHEMIFNSEPDQAKIEONEOP **GUT** MKIEGU-  
EHTZTEGLIEJNEBCNIHBGFEJ **DEN** MKIEGCHAQPJEQGEUDO **MAGEN** NKEUHEWHGEVGEESJKENUEUIODJÜ-  
IDHKSKDMEKISHÄIH **BRAUCHT** LONKEZHGETZXIVEÜEHDKEQDHEDHDF **DURCH** MKPIHÜUGEUFHIEOSH-  
**GLÄNZT** MKEGZEXIDPMXNBFDHQUS **SCHWER** KENHJUZTWVDÖKDHCIFJHSBSJE OFDJ

Aller Anfang ist schwer

Liebe geht durch den Magen

Gut Ding braucht Weile

Für jemanden die Hand ins Feuer legen

Es ist nicht alles Gold was glänzt