



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LESEN, VERSTEHEN, ERINNERN.

ERKLÄRUNG:

Lesen Sie bitte die folgende Geschichte 1x aufmerksam durch. Hernach bekommen Sie Fragen zu dem Text gestellt (entweder drucken Sie die Fragen aus oder schauen dann bei den Fragen auf den Bildschirm, aber bitte nicht den Text lesen). Es gilt das Gedächtnis zu trainieren – nicht die Leseleistung.

Die Alm, der Apfelstrudel und der falsche Weg

Frau Lena Erna Müller ist oft in den Bergen mit ihrem Freund Fritz Franz Haml.

Frau Lena ist 75 Jahre alt, ihr Freund ist 14 Jahre jünger. Lena liebt die Berge und sagt immer:

„Ein Tag an der frischen Luft ist besser als zwei auf dem Sofa!“

An einem sonnigen Freitag macht sie sich mit ihren Freundinnen Hedwig, Michaela und Marie-Luise aus dem Wanderclub „Die Gipfelstürmerinnen“ Schritt für Schritt auf den Weg zur Sonnenalm, nur 13 Kilometer von Berchtesgaden entfernt. Ihre Freundinnen Dagmar und Heike haben leider abgesagt. Die Stimmung ist fröhlich, der Himmel blau – und Lena hat wie immer selbstgebackenen Apfelstrudel im Rucksack. Das Geheimnis ihres so beliebten Apfelstrudels liegt in einer Kombination aus besten Zutaten, Technik und Liebe zum Detail. Herr Müller sagt immer: „So dünn wie Zeitungspapier muss der Strudelteig sein, so dass man einen Liebesbrief darunter lesen kann.“ Lena muss immer wieder über diesen Spruch schmunzeln, hat sie ihren Mann kaum etwas schreiben gesehen und so ein Liebesbrief bräuchte halt auch etwas Emotion. Doch lange kann sie dem Gedanken nicht nachhängen, weil sie wollen ja auf die Ganser Alm und sie irren doch schon seit über einer Stunde planlos umher. „Ich habe an alles gedacht“, sagt Marie-Luise und nimmt ihren Reiseführer aus ihrem Rucksack. „Schlau, die Frau“, kommt es von Lena und Michaela fast synchron. „Wir müssen den Panoramaweg nehmen, das ist eine satte Abkürzung, hat mein Papa gesagt“, erklärt Michaela. „Panoramaweg, Panoramaweg...hier ist kein Panoramaweg“, tippt Lena auf die Karte. Michaela und Marie-Luise beugen sich zu ihr, aber auch sie können den Panoramaweg nicht entdecken. Plötzlich fragt Hedwig: „Auch wenn wir den Weg nicht finden, aber was riecht hier so gut? Das ist doch Himbeere, Holz, nein Erdbeere oder Waldbeeren!“ Alle schnuppern. Dann lachen sie. Es kommt aus dem Rucksack von Michaela. „Okay, das bin ich“, sagt sie und räumt ihren Rucksack aus: ein paar schwarze Socken, ein rotes Handtuch, eine nussige Sonnencreme, eine schwarze Regenjacke und eine Mineralwasserflasche und... „Das ist es! Mein neues Lippenpflegestift aus einer italienischen Serie, der sich wohl im Rucksack geöffnet hat und jetzt fruchtig süßen Duft verströmt“, erklärt sie.

„Selbst ist die Frau“, sagt Michaela, wir marschieren weiter und übernimmt das Kommando. Lena drängt sich noch vor Marie-Luise und so gehen sie zügig weiter. Es dauert lange und ihre Füße brennen schon ordentlich, als sie hinter dem Heuschuppen, der rechts auf einem Feld neben einen Steinhäufen steht, die Ganser Alm entdecken. „So schön“, atmen sie tief durch. Oben auf der Alm öffnet Lena ihren Rucksack, packt ihren Apfelstrudel aus und streut den Wanderführer dabei heraus. Der zu Boden fällt und die erste Seite aufschlägt. „Für meine kleine Lena. Möge jede Seite dich neugierig machen, jeder Weg dich staunen lassen, und jeder Ort dir zeigen, wie schön die Welt ist – und wie schön es ist, sie mit offenen Augen zu entdecken. Geh los. Nimm dir Zeit. Entdecke die Welt und sammle Geschichten. Dein Paps“ und das Datum 2001.



© unsplash.com



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

„Hej, seht mal, was ich da habe!“, ruft Lena und deutet auf die Jahreszahl 2001. „Ja, kein Wunder, dass wir die Abzweigung nicht gefunden haben. 2001 gabs noch keinen Panoramaweg“, erklärte Marion, die auf die Landkarte im Schaukasten neben der Ganser Alm zeigte mit den großen Bildern vom Bau des Panoramaweges 2009.

Alle lachen, trinken Holunderschorle, und machen ein Erinnerungsfoto mit Almkühen im Hintergrund.
Frau Lena sagt zufrieden:

„Okay, das war vielleicht nicht der perfekte Weg – aber ein perfekter Tag!“

Die Aufgabe:

Was haben Sie sich gemerkt?

- 1 Wie heißt ihr Wanderclub?
- 2 Was ist das Geheimnis ihres Apfelstrudels?
- 3 Aus welchem Jahr ist der Reiseführer?
- 4 Aus welchem Land kommt ihr Lippenstift?
- 5 Wonach riecht es am Weg?
- 6 Wie heißt Lena mit zweitem Vornamen?
- 7 Welche Freundinnen sind bei der Wanderung nicht dabei?
- 8 Was ist das Ziel ihrer Reise?
- 9 Wonach riecht es am Weg?
- 10 In welcher Reihenfolge wandern Sie?
- 11 Was rät ihr ihr Vater in der Widmung des Buches? Können Sie 2 Tipps nennen?
- 12 Wie alt ist der Freund von Lena?