



**HEITERES  
GEDÄCHTNISTRaining.**

**Teil 3**

Demenzvorsorge-Initiative von  
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

# LÖSUNG

## LÖSUNG A:

|   |                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| H | Henriette ist eine sehr aufmerksame Frau.                                                                                               |
| E | Eine Wahrnehmung interessiert sie zur Zeit sehr.                                                                                        |
| R | Ruhephasen will sie sich nicht gönnen.                                                                                                  |
| Z | Zielstrebig eilt sie jeden Morgen in den Garten.                                                                                        |
| E | Ein gut getarntes Vogelnest in der Hecke ist ihr Ziel.                                                                                  |
| N | Neugierig, aber sehr vorsichtig schiebt sie die Äste zur Seite.                                                                         |
| S | Sie sieht die Jungvögel im Nest und wartet geduldig.                                                                                    |
| W | Während sie wartet, gleiten ihre Gedanken in die Ferne.                                                                                 |
| Ä | Ähnlich einer Fantasiereise, sie genießt diese Zeit sehr.                                                                               |
| R | Ruhelos fliegen die „Vogel-Eltern“ und bringen ständig Futter.                                                                          |
| M | Manches Mal denkt Sie darüber nach, wie gut Vögel für Ihre Jungen sorgen. Sie geben alles, um den Nachwuchs zu schützen und zu fördern. |
| E | Einfach schön diese „Herzenswärme“ wahrzunehmen.                                                                                        |



**HEITERES  
GEDÄCHTNISTRaining.**

**Teil 3**

Demenzvorsorge-Initiative von  
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

# LÖSUNG

## LÖSUNG B:

|   |                                                          |
|---|----------------------------------------------------------|
| H | Helmut holt Hilfe herbei.                                |
| E | Endlich erreicht er Ernst.                               |
| R | Rasch rast Rudi Richtung Ruine.                          |
| Z | Zuerst zeigt Zorra - Zottelhund zahlreiche Zähne.        |
| E | Ernst erleicht.                                          |
| N | Noahs Nähe nimmt nachhaltig Nervosität, niemand nörgelt. |
| S | Sachte sichern sie Susanne.                              |
| W | Welche Wohltat wieder Wärme wahrzunehmen.                |
| Ä | Änderungen ändern Ängstlichkeit.                         |
| R | Rudi ruft Richtung Rosi:                                 |
| M | Mut macht manche müden Menschen munter!                  |
| E | Einheit erleichtert eben einiges.                        |

## INFORMATION:

Ein Akrostichon ist mehr als ein netter Zeitvertreib, denn es trainiert gleich mehrere kognitive Bereiche gleichzeitig. Beim Erstellen eines Akrostichons greift man auf den eigenen Wortschatz und das Langzeitgedächtnis zurück, um passende Begriffe oder wie in dieser Übung passende Sätze zu finden. Gleichzeitig wird das Arbeitsgedächtnis trainiert, da man sich die Buchstabenfolge merken und parallel passende Inhalte dazu finden muss. Die Übung stärkt außerdem die Assoziationsfähigkeit, da für jeden Buchstaben ein sinnvoller Satz kreiert werden muss. Zusätzlich werden Kreativität, Konzentration und strukturiertes Denken gefördert. Durch diese Kombination ist das Akrostichon nicht nur eine kreative, sondern auch eine sehr effektive Methode zur geistigen Aktivierung.