



© unsplash.com



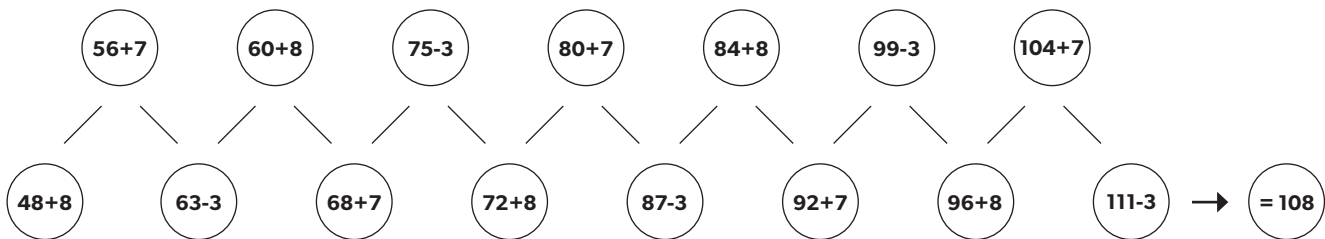
HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.

Teil 4

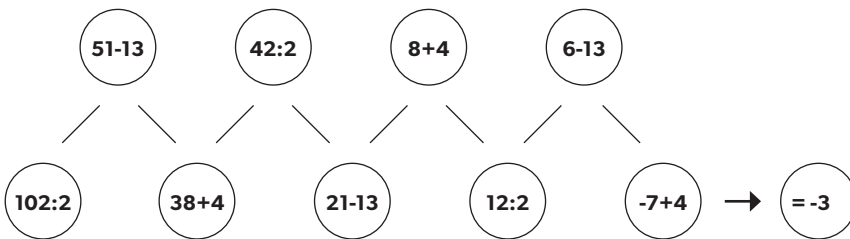
Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

+8 / +7 / -3



:2 / -13 / +4



Bei dieser bekannten Übung werden vor allem die visuelle Wahrnehmung und das räumliche Vorstellungsvermögen trainiert. Wer sein Gehirn regelmäßig bewusst fordert, leistet einen wichtigen Beitrag für die eigene Gehirngesundheit.

KETTENRECHNEN

Versuchen Sie im Kopf zu rechnen, die Rechenzeichen sind sehr unüblich. Bei einem Gesicht mit einem Lächeln wird MINUS gerechnet, bei einem Gesicht mit einem geraden Mund wird PLUS gerechnet.

Die Zahlen können sich auch im Minusbereich befinden



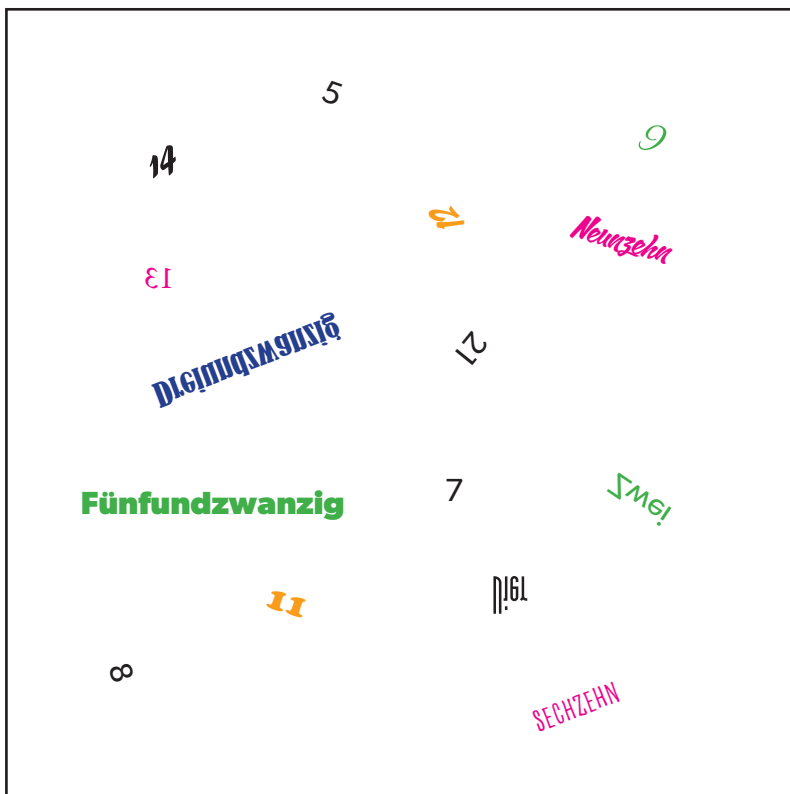
$$18+21+24+8-9+4-14+23-18+46+13+106-26+13-18-34-23+18+28-12+15 = 183$$



$$36-18-28+14+67+13-76-32+7+14-17+13+62+14-52-34+19+42-36-18+10 = 0$$

ZAHLN UND WÖRTER

Versuchen Sie die Zahlen und die Zahlenwörter so schnell wie möglich im Kopf zusammenzurechnen.



$$14 + 5 + 9 + 12 + 7 + 13 + 21 + 8 + 11 + 23 + 4 + 16 + 19 + 25 + 2 = 189$$

Bei dieser bekannten Übung werden vor allem die visuelle Wahrnehmung und das räumliche Vorstellungsvermögen trainiert. Wer sein Gehirn regelmäßig bewusst fordert, leistet einen wichtigen Beitrag für die eigene Gehirngesundheit.