



© unsplash.com



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

G	Gicht, Gebet...	T
E	Emoji, Emaki ...	I
L	lache, Loipe...	E
A	ansah, auweh...	H
S	Stern, Stein...	N
S	sende, Sonne...	E
E	Ethos, eures...	S
N	neues, nahe...	S
H	Hurra, Helga...	A
E	Engel, Erdöl...	L
I	Ikone, impfe...	E
T	tätig, tonig...	G

Die täglichen Übungen der meinmed.at und MAS Alzheimerhilfe-Initiative „Kopf fit. Heiteres Gedächtnistraining“ sind eine hervorragende Möglichkeit, um das eigene Gehirn zu trainieren, die Konzentration zu steigern und das Erinnerungsvermögen zu verbessern. Mit zunehmendem Alter wird dieses Training immer wichtiger, und es ist wichtig, regelmäßig zu üben. Durch regelmäßiges Training wird die Neuroplastizität unseres Gehirns angeregt. Das bedeutet, dass unser Gehirn lebenslang lernfähig und veränderbar bleibt. Je mehr wir unser Gehirn fordern und trainieren, desto effizientere Verbindungen zwischen unseren Nervenzellen stellt es her und es wird sogar das Wachstum neuer Nervenzellen angeregt. Regelmäßiges Training hilft unserem Gehirn also dabei leistungsfähiger zu werden.