



© unsplash.com



HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

GEHIRN-FITNESS RÜCKWÄRTS

Versuchen Sie die nachstehenden Wörter rückwärts zu lesen.

Zusatzaufgabe:

Versuchen Sie nach jeder Rückwärtsaufgabe, die Buchstabenanzahl des Wortes zu schätzen oder das Wort anschließend von hinten nach vorne zu buchstabieren. Das erhöht die Beanspruchung des Arbeitsgedächtnisses und stärkt die kognitive Aktivierung. Sprechen Sie die Wörter rückwärts und nennen Sie anschließend einen Begriff, der thematisch dazu passt.

LEICHTE KATEGORIE:

Beispiel: Gehirn > nriheG

1. Denken
2. Lernen
3. Fokus
4. Merken

MITTLERE KATEGORIE:

1. Gedächtnis
2. Aufmerksamkeit
3. Bewegung
4. Konzentration
5. Kreativität

SCHWERE KATEGORIE:

1. Gehirnt raining
2. Merkfähigkeit
3. Problemlösung
4. Informationsverarbeitung
5. Neuroplastizität



HEITERES GEDÄCHTNISTRaining.

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

EXPERT:INNEN-RUNDE:

Sprechen Sie die Wörter rückwärts und nennen Sie anschließend einen Begriff, der thematisch dazu passt. Sie können auch ganze Sätze probieren. Wichtig: Es muss Ihnen Spaß machen.

- Gedächtnisleistung
- Denkfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Informationsspeicherung
- Gehirngesundheit