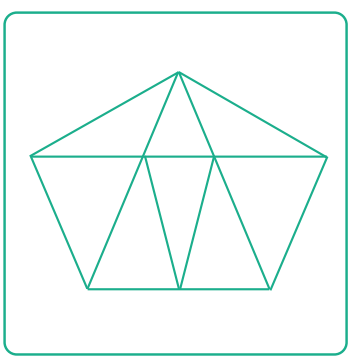
MS & ich
Ich mach meinen Weg

Gehirnjogging: Kognitives Training

Kognitive Defizite sind ein häufiger Begleiter der MS. Doch die Leistungsfähigkeit des Gehirns lässt sich trainieren. Unsere Übungen schärfen die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die planerischen Fähigkeiten und sind der ideale Zeitvertreib für eine kleine Pause zu Hause oder unterwegs auf Reisen. Zu jeder Übung gibt es eine oder mehrere Lösungen, die du in den blauen Feldern innerhalb oder unterhalb der Aufgaben ergänzen kannst. Speichere die Datei und sieh dir die Auflösung auf der letzten Seite dieses Dokuments an. Bei Aufgabe 9 kannst du die Maus oder deinen Finger nutzen, um das Rätsel zu lösen.

Übrigens: Auf unserer MS & ich Instagram-Seite gibt es regelmäßig neue Übungen.

1 Wie viele Dreiecke sind zu sehen?

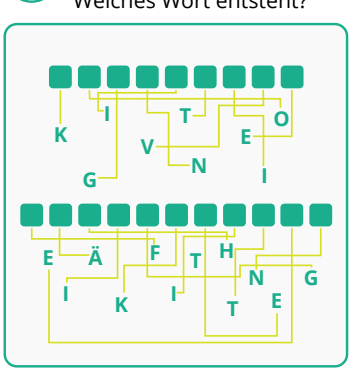


2 Wie viele Quadrate findest du?

3 5 Begriffe sind im Buchstabengitter versteckt

Y	V	L	N	D	J	K	T	Y	R
I	Y	D	I	Y	M	M	S	B	G
U	B	Q	H	D	Q	U	D	P	G
Z	E	V	D	X	K	I	G	W	X
A	W	T	A	R	T	D	T	I	I
B	E	R	U	F	S	U	G	S	A
L	G	U	K	C	N	T	E	S	G
W	U	R	R	K	M	S	R	E	B
O	N	V	L	I	E	B	E	N	U
A	G	O	V	G	Y	T	A	I	T

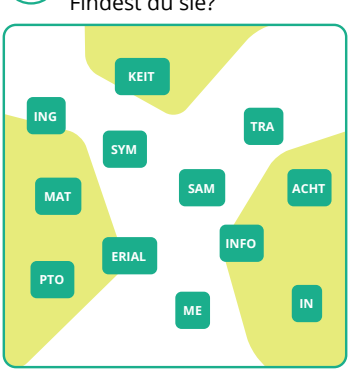
4 Die Linien der Kästchen führen zu Buchstaben. Welches Wort entsteht?



5 Welche Frühlingsblumen sind gemeint? Findest du sie alle?

1. HYZINATHEN
2. USKOKR
3. MEPRILN
4. ZISSENNAR
5. CHENCKNESCHEGLÖ
6. LPTUEN
7. ÜTTIEFSTMERCHEN

6 Aus den Wortfragmenten lassen sich Wörter bilden. Findest du sie?



7 Wenn du 3, 6, und 9 nebeneinander siehst, wie lautet dann logischerweise die nächste Zahl?
Genau: 12. Easy. Aber es wird schwieriger, versprochen.

Übung

Logische
Zahlenfolge –
welche Ziffer
ist die nächste?

A Übung

46 39 32 25 __

B Übung

258 291 324 ___

C Übung

4 16 256 ____

D Übung

57 114 228 ___

E Übung

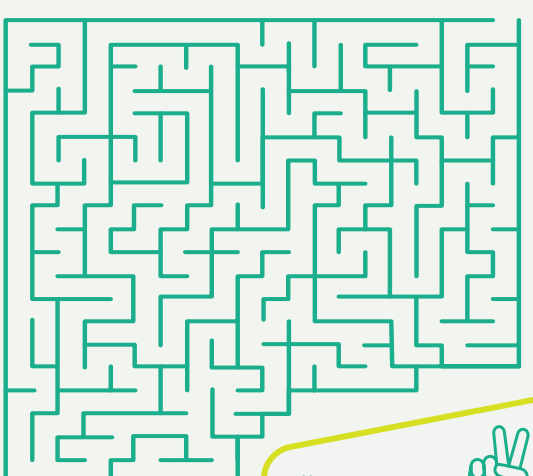
13 26 39 52 __

8 Diese Wörter müssen von hinten gelesen werden.
Kannst du alle entschlüsseln?

TROPSKNED
Rückwärts lesen

TUM _____
EDUERF _____
NEHCAL _____
STRÄWKCÜR _____
SINMIEHEG _____
NETSAKFEIRB _____
PPASTAHW _____
EDNE _____

9 Starte oben rechts und suche den Weg zum
Ausgang unten links.



Übung

10 Bring einfach den Schattenspender (Zahl) mit seinem Schatten (Buchstaben) zusammen.

1	2	3	4	5	6	7	8

11 Einige (weihnachtliche) Begriffe sind im Buchstabengitter versteckt. Findest du sie?

Kreuz und quer – adventliche Wörtersuche.

S	D	G	I	G	N	U	V	V	U	Q	B
T	T	T	A	N	N	E	N	B	A	U	M
C	Y	L	X	Y	R	U	C	Y	R	Z	X
X	N	G	E	S	C	H	E	N	K	D	V
O	E	P	G	I	F	Y	S	C	W	Q	X
C	B	R	A	T	A	P	F	E	L	K	F
T	P	F	W	V	G	V	B	V	W	A	L
I	F	M	W	1	.	A	D	V	E	N	T
U	N	C	F	N	Y	J	Y	N	Y	S	V
W	K	X	L	N	I	K	O	L	A	U	S
L	B	F	E	P	X	F	E	Q	H	B	I
S	V	N	K	E	R	Z	E	H	H	X	I

12 Welche 5 Obst- und Gemüsesorten fehlen im zweiten Bild? Nenne die Namen.

Alles herausgefunden? Die Auflösung findest du auf der nächsten Seite.

Die Lösungen:

1: 14 Dreiecke, **2:** 40 Vierecke, **3:** Bewegung, Beruf, Studium, Wissen, Liebe
4: Kognitive Fähigkeiten **5:** Hyazinthen, Krokus, Primeln, Narzissen, Schneeglöckchen, Tulpen, Stiefmütterchen **6:** Infomaterial, Training, Symptome, Achtsamkeit **7:** A:18, B:357, C:65536, D:456, E:65 **8:** Mut, Freude, Lachen, Rückwärts, Geheimnis, Briefkasten, Whatsapp, Ende **10:** 1F, 2G, 3D, 4E, 5C, 6H, 7B, 8A **11:** Tannenbaum, Geschenk, Bratapfel, 1. Advent, Nikolaus, Kerze
12: Apfel, Zitrone, Kiwi

Kontaktiere uns

Hast du Fragen zu Novartis-Produkten oder deiner Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktiere uns, den Medizinischen InfoService von Novartis, gerne unter:

Telefon: 0 911 - 273 12 100*
Fax: 0 911 - 273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
Internet: www.infoservice.novartis.de
Live-Chat: www.chat.novartis.de*

* Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Netzwerke, MS-Blogger*innen, spezielle Portale … ALLES hilft, um schlauer zu werden, sich zu verbinden, andere MS-Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen!

www.msundich.de
@msundich
www.dmsg.de

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg
www.novartis.de

NOVARTIS

06/2023