

## Ein bisschen Gehirn-Jogging fürs Deutschlernen

---

Auch unser Gehirn will trainiert werden und fit bleiben, vor allem, wenn im Moment alle Schulen geschlossen sind.

Die meisten der vorgestellten Übungen lassen sich gut zu zweit und/oder mit Kindern, die jetzt ebenfalls zu Hause sind, machen.

Sie sind einfach zu lösen und trainieren vor allem Ihre Gehirnleistung im Allgemeinen und bringen hoffentlich ein bisschen Spass, Abwechslung und Zeitvertreib in Ihren aktuellen Alltag.

Machen Sie die Übungen gleich ein paar Tage hintereinander – eben so wie ein richtiges Training beim Sport auch. So werden Sie Ihre Fortschritte sehen.

Das motiviert - wir wünschen Ihnen viel Spass!



## Gehirnjogging-Übung Nr. 1: Buchstaben einkreisen

---

Diese Übung fordert und fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Sie benötigen:

- 1 Text, z.B. aus einer Tageszeitung, einem Buch, einem Magazin, etc.
- 1 Stift
- 1 Stoppuhr

Vorgehen:

- Suchen Sie sich einen beliebigen Text aus.
- Wählen Sie einen Buchstaben oder eine Buchstabenkombination (au/er/ab...) aus.
- Kreisen Sie nun den vorher festgelegten Buchstaben im ganzen Text ein.
- Stoppen Sie die Zeit, so können Sie beim nächsten Durchgang die Fortschritte erkennen
- Möchten Sie es etwas schwieriger, kreisen Sie in einem Durchgang gleich zwei oder drei festgelegte Buchstaben ein.

Hier Beispiele für den Buchstaben «A / a» und die Buchstabenkombination «Er / er»  
(diese Texte stammen aus dem aktuellen Migros Magazin vom 30.3.2020)



**FÜR NACHBARN EINKAUFEN**  
Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte jetzt nicht selbst im Supermarkt einkaufen. Für sie hat die Migros und Pro Senectute deshalb ein Hilfsprojekt initiiert: Freiwillige erledigen den Einkauf und stellen die volle Tasche vor die Wohnungs- oder Haustür. Wer helfen möchte, kann die App **Amigos** herunterladen und sich registrieren lassen.

↳ Buchstabe "Aa"

Mahlzeitendienst

# Das Menü kommt per Post

Suppe, Salat, ein Hauptgericht oder Dessert – Menu Casa sendet fertig auf dem Teller angerichtete Menüs aus frischen Zutaten im Postpaket nach Hause. Der Mahlzeitendienst des Migros-Unternehmens Bischofszell ist vor allem für ältere Kundinnen und Kunden interessant, die zurzeit ihre vier Wände möglichst nicht verlassen sollten. Bestellen kann man auf **menu-casa.ch**.

↳ Buchstabenkombination "er"

Versuchen Sie es doch gleich selbst mit diesem Text:

## Gummibärchen

Im Jahre 1922 brachte Hans Riegel aus Bonn (DE) eine neue Süßigkeit auf den Markt. Er nannte sie „Tanzbär“. Seine Firma hiess Haribo.

Diese „Tanzbären“ bestanden aus Gelatine, Zitronensäure, Geschmacks- und Farbstoffen. Er machte diese Zutaten heiss und goss sie dann in eine kleine Bärenform. Fertig war das Gummibärchen! Die ersten Exemplare sahen noch ein wenig anders aus. Sie waren schlank und lang gestreckt und waren nur in den Farben Gelb (Zitronenaroma) und Schwarz (aus Lakritze) erhältlich.

Später wurden die Bären kleiner und dicker. Heute gibt es sie in vielen bunten Farben. Sie zählen zu den beliebtesten Süßigkeiten – nicht nur bei Kindern. Sie kennen sicher den Werbespruch: „Haribo macht Kinder froh – und Erwachsene ebenso!“



## Gehirnjogging-Übung Nr. 2: Rückwärtssprechen

---

Das Rückwärtssprechen fordert das Gehirn auf besondere Art. Es stellt nämlich Ihr Sprachzentrum und die Konzentrationsfähigkeit auf die Probe.

Beim Rückwärtssprechen denken wir uns einen beliebigen Satz aus und versuchen dann diesen Satz rückwärts zu sprechen.



Sie brauchen:

- Ein paar einfache Sätze  
(falls Ihnen gerade keine einfallen, schauen Sie doch einfach in Ihr Deutschkursbuch 😊)

Vorgehen:

- Sprechen Sie den Satz einmal laut für sich.
- Nun beginnen Sie beim letzten Wort und enden beim ersten.  
(Schauen Sie wenn möglich nicht ins Buch!)
- Nehmen Sie zu Beginn nur kurze Sätze.
  
- Diese Übung können Sie sehr gut zu zweit machen.
- Die erste Person sagt einen Satz. Die zweite Person spricht ihn nun rückwärts.  
Wechseln Sie sich jeweils ab.

Mit der Zeit wird es Ihnen gelingen, die Sätze immer schneller rückwärts zu sprechen und auch immer längere Sätze zu machen.

Beispiel:

Schritt 1 (Person A)	Schritt 2 (Person B)
Der Mann kauft eine Zeitung.	Zeitung eine kauft Mann Der.
Ich habe Gemüse eingekauft.	Eingekauft Gemüse habe Ich.
....	....

## Gehirnjogging-Übung Nr. 3: Buchstabieren

---

Buchstabieren ist eine einfache Übung mit der Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu steigern.

Denken Sie sich ein deutsches Wort aus und buchstabieren es von vorne nach hinten.

Tun Sie das möglichst schnell.

Sie können auch Zufallswörter wählen, indem Sie blind auf eine beliebige Textstelle in der Zeitung oder in einem Buch tippen.

Um es schwieriger zu machen, nehmen Sie das gleiche Wort und buchstabieren es rückwärts.



## Gehirnjogging-Übung Nr. 4: Zählen

---

Eine Übung, die sich vielleicht zuerst leichter anhört als sie tatsächlich ist.

Sie benötigen hierfür eine Uhr mit einer Sekundenanzeige.

Beginnen Sie nun in regelmässigen Abständen (zum Beispiel in Zwei-Sekunden-Abständen) wie folgt **auf Deutsch** zu zählen:

- In Zweisprünge von 100 rückwärts – also 100, 98, 96, ..... bis 0 😊!
- Bei einem Fehler müssen Sie wieder bei 100 beginnen.

Den Schwierigkeitsgrad können Sie steigern, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen und/oder die Zahlenabstände (3er-, 4er-Sprünge etc.) ändern.



## Gehirnjogging-Übung Nr. 5: Zuhören und wiederholen

---



Stellen Sie das Radio oder den Fernseher (natürlich in Deutsch) für 5 Minuten sehr leise, so dass Sie aber noch hören können, was gesprochen wird. Sie können dazu natürlich ebenfalls Hörtexte aus dem Deutschkursbuch verwenden!

Nun versuchen Sie, das Gesprochene zu verstehen und es „zeitversetzt“ laut zu wiederholen (nachzusprechen - ähnlich wie beim Simultanübersetzen).