

Gedächtniskochen

Ziel: Mentale Aktivierung

Gründe dafür: Geistige Fähigkeiten trainieren.

Suchen Sie sich in einem Kochbuch ein „leichtes“ Rezept aus, das höchstens 5 Zutaten hat, z.B. Kaiserschmarrn, Hühnersuppe, etc. Merken Sie sich die Zutaten, und suchen Sie sie vor Ihrem geistigen Auge, in Ihren Haushalt zusammen. Nun lesen Sie sich den Arbeitsabschnitt durch und führen diesen aus Ihrem Gedächtnis durch, ohne nochmal nachzuschauen.

Guten Appetit!