

Denksport

für Junge und Junggebliebene



Ratgeber für ein gesundes Gehirn



Das Magazin der Schweizerischen Hirnliga mit Ratschlägen für ein gesundes Gehirn und ein gutes Gedächtnis. Exklusiv für Spenderinnen und Spender der Schweizerischen Hirnliga.

Probexemplar: T 031 310 20 90

info@hirnliga.ch

www.hirnliga.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Die beste Vorsorge für ein gesundes Gehirn im Alter ist ein aktives Leben. Wer offen auf andere zugeht, jeden Tag neue Herausforderungen annimmt, statt sie zu umgehen, und wer sein Gehirn regelmässig auf Touren bringt, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben.

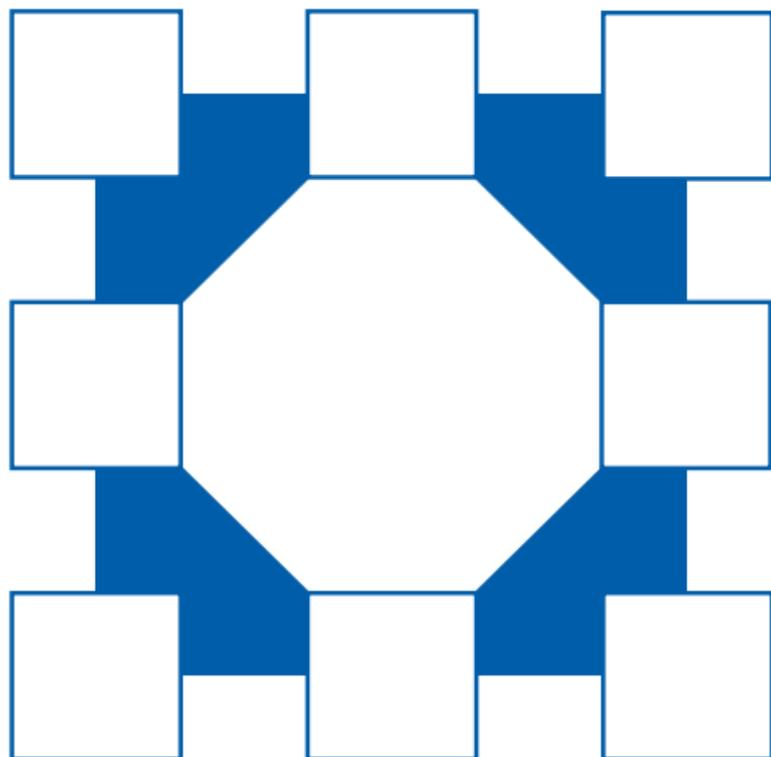
Je früher man mit der Vorsorge beginnt, umso besser. Wer von jung auf gewohnt ist, sein Gehirn zu fordern, kann im Alter profitieren. Als Anregung haben wir einige unterhaltsame Denkspiele für jedes Alter zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen ein vergnügliches Knobeln und Tüfteln!

Ihre Schweizerische Hirnliga

Figur

Tragen Sie in die freien Felder die Zahlen zwischen 5 und 12 so ein, dass die Summe der Zahlen in den Ecken des blauen Quadrates und die Summe der Zahlen des weissen Quadrates gleich ist.



Lösung auf Seite 16

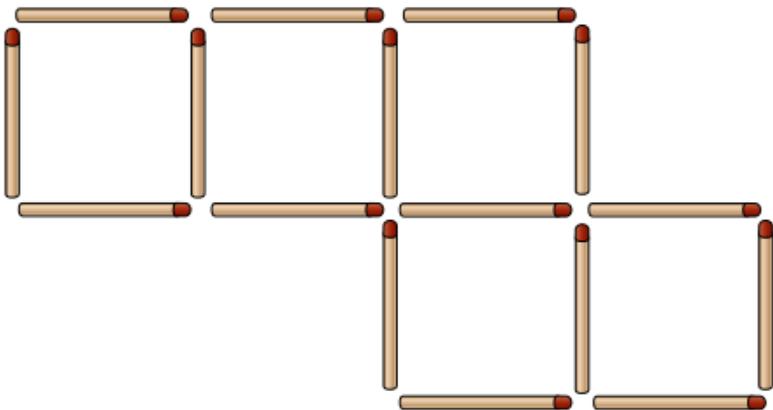
Wer bin ich?

Gruppenspiel

Der jüngste Mitspieler oder die jüngste Mitspielerin beginnt und denkt sich eine berühmte Persönlichkeit aus. Die anderen müssen durch geschicktes Fragen die Person erraten. Dabei darf nur mit ja oder nein geantwortet werden. Wer die Antwort errät, darf sich die nächste Persönlichkeit ausdenken.

Streichhölzer

Legen Sie 2 Streichhölzer so um, dass 4 Quadrate entstehen.



Lösung auf Seite 16

Tierisch

Kennen Sie sich in der Tierwelt aus?

1. Wie entdeckt die Eule nachts ihre Beute?

- a) mit den Augen
- b) mit den Ohren
- c) mit der Nase

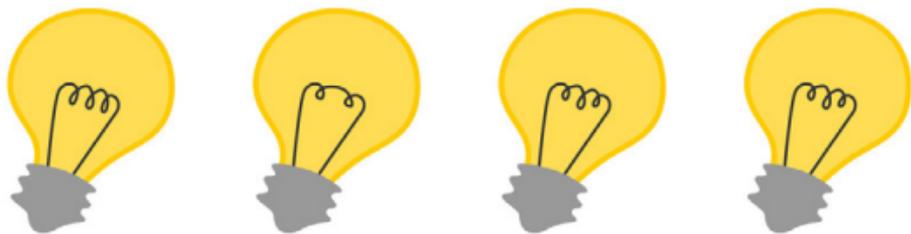
2. Was frisst der Storch?

- a) Frösche, Mäuse, Regenwürmer
- b) Heuschrecken, Körner, Grassamen
- c) Knollen, Wurzeln, Frösche

3. Wie alt können Schildkröten werden?

- a) 60 Jahre
- b) 120 Jahre
- c) 200 Jahre

Finden Sie in jeder Zeile die zwei gleichen Abbildungen.



Lösung auf Seite 17

Geheime Kommunikation

Die präparierte Zeitung

Markieren Sie mit einer Nadel bestimmte Buchstaben in einer Zeitung. Ihre Mitspielerin oder Ihr Mitspieler hält sie gegen das Licht und liest nacheinander nur die markierten Buchstaben. So kann er oder sie Ihre Geheimbotschaft entziffern.



Eine Geschichte schreiben

Sie haben eine blühende Fantasie und lieben es, spannende Geschichten zu erzählen? Schreibe Sie sie auf!

Wie geht das?

Das Grundgerüst: Überlegen Sie sich ein Thema, mit dem Sie sich gut auskennen. Wo und wann soll die Geschichte spielen? Entwerfen Sie eine Figur, die bestimmte Eigenschaften hat, ängstlich oder aber wild ist. Es kann auch ein Tier sein.

Spannung erzeugen: Besonders interessant wird es, wenn Ihre Hauptfigur auf andere Charaktere trifft, die sich stark von ihr unterscheiden. Damit erzeugen Sie Spannung. Nehmen Sie eigene Erlebnisse zum Vorbild.

Der Schreibstil: Sie können selbst als Ich-Erzähler/in auftreten oder in der dritten Person erzählen: Das ist ein Schreibstil, bei dem der Erzähler viel mehr weiss als seine Figuren.

Lesen!

Versuchen Sie, diesen Text laut und flüssig vorzulesen:

weralsogtdasalterbetätigesichnichtaktiv-
bleibtdiebeweisedafürschuldigesistgeradeso-
wiewennmansagenwürdedersteuermann-
seibeiderschiffahrtuntätigwährenddieeinen-
aufdiemastenstiegenanderedurchdieschiffs-
gängeliefenwiederanderedaskielwasseraus-
schöpftenjeneraberdassteuerruderführend-
ruhigaufdemhinterdecksitzeertutnichtwas-
diejungenleutetunaberertutetwasvielwich-
tigeresundbesseresgrossedingevollbringt-
mannichtdurchkörperlichekraftbehendigkeit-
tundschnelligkeitsonderndurchplanunggel-
tungundentscheidungdaranpflegtmanimal-
ternichtnurabzunehmensonderngarnoch-
zuzunehmen.

Verzwick!

Drei Damen treffen sich auf einer Party. Sie heissen Annemarie, Berta und Christa. Eine besitzt eine Boutique, die andere ist Rentnerin, die dritte ist Sekretärin. Die Rentnerin ist älter als Christa. Annemarie und die Sekretärin stammen aus Bern, die Dritte im Bunde aus Solothurn. Die Frau, die die Boutique besitzt, ist jünger als die Sekretärin. Christa und die Sekretärin fahren im Sommer nach Mallorca.

Wie heisst die Sekretärin?

Welches ist die Jüngste der drei?



Magisches Quadrat

Die leeren Kästchen des Quadrates sind mit den fehlenden Zahlen von 1 bis 25 so zu füllen, dass sich in jeder Reihe, jeder Spalte und auch jeder Diagonalen die Summe 65 ergibt.

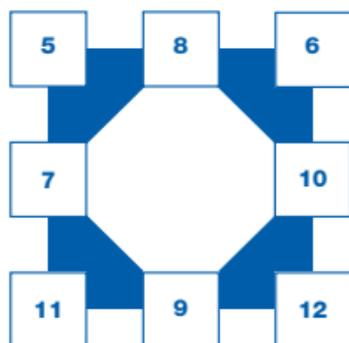
	20		21	13	= 65
	25	12		17	= 65
14		24	16		= 65
18		15		22	= 65
23			19		= 65
= 65					

Lösung auf Seite 17

Lösungen

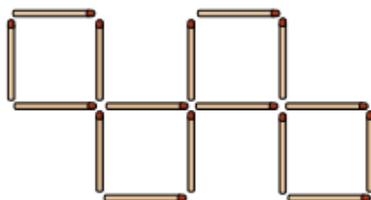
S. 4 Figur

Lösungsvorschlag:



S. 6 Streichhölzer

Lösungsvorschlag:



S. 7 Tierisch

Lösung:

1. Antwort b). Eulen erkennen ihre Beute nachts mit den Ohren.
2. Antwort a). Frösche, Mäuse und Regenwürmer werden vom Storch gefressen.
3. Antwort c). Schildkröten können 200 Jahre alt werden.

S. 8 Finden Sie in jeder Zeile zwei gleiche Gegenstände.

Lösung:



S. 13 Verzwickt!

Lösung:

Die Sekretärin heisst Berta, die Jüngste im Bunde ist Christa, die Besitzerin der Boutique.

S. 15 Magisches Quadrat

Lösungsvorschlag:

1	20	10	21	13	= 65
9	25	12	2	17	= 65
14	6	24	16	5	= 65
18	3	15	7	22	= 65
23	11	4	19	8	= 65
= 65	= 65	= 65	= 65	= 65	= 65

www.hirnliga.ch

forum pr NSD Loothack - Cash Fotolia iStock Science Photo Getstock Search Google

SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Organisation
 Magasin «das Gehirn»
 Newsletter
 Publikationen
 Diskusport
 Gesundes Gehirn
 Forschungspreis
 Medien
 Links
 Kontakt
 Impressum

Du Gehirn macht den Menschen aus.

Doping fürs Gehirn?
 Nicht nur Studenten greifen zu Pillen, um an Prüfungen besser abzuschneiden. Immer mehr Erwerbstätige versprechen sich von den vermeintlichen Wundermitteln geistige Höchstleistungen.

Du Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Es steuert Körper, Sinne und Gefühle des Menschen. Und doch wissen wir nur wenig über unser Gehirn. Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die neurobiologische Forschung in der Schweiz und liefert der Bevölkerung Tipps für ein gesundes Gehirn.

Mehr »

Schweizerische Hirnliga
 Postgasse 19
 Postfach
 CH-3000 Bern 8
 Tel. 031 310 20 70
 Fax 031 310 20 82
 info@hirnliga.ch
 Spendenkonto PC 30-279469-9

Spenden

Die Schweizerische Hirnliga wird vollständig von privaten Spenden getragen. Fördern auch Sie die Hirnforschung in der Schweiz.
 Mehr »

Charren nach Hirschlag

Veranständigt Mitglied Jury Kesselring in der Sendung *Gesundheit heute* vom 21. Juni 2014 zum Thema Chancen nach Hirschlag.
 Mehr »

Forschungspreis 2014

Dieses Jahr geht der mit CHF 20'000,- dotierte Preis an die Prof. Michal M. Mary (CHUV Lausanne) und Prof. Christoph S. Herrmann (Uni Oldenburg).
 Mehr »

www.hirnliga.ch
 weitere Knacknüsse unter der Rubrik
 «Denksport»

Quellen:

- S. 1/14 Keystone
S. 4 KON TE XIS. Berlin
S. 5 www.experto.de
S. 6/7 www.denksport.de
S. 8/10 Fotolia/Getty Images
S. 9/11 50 überraschende Tricks für
Alleskönner. Compact Verlag
S. 12 aus Cicero, de senectute
S. 13 Gehirn Jogging. Compact Verlag
S. 15 Gehirn Jogging. Kalender 2012.
Naumann & Göbel Verlag

Herausgegeben von der
Schweizerischen Hirnliga
Postgasse 19, Postfach
3000 Bern 8
T 031 310 20 90

Januar 2015

Auflage:

2200 Ex. deutsch

1000 Ex. französisch

Spendenkonto:

PC 30-229 469-9



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO