

Knacknüsse

Übungen für ein
gesundes Gehirn



das Gehirn



**SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LEAGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEAGUE SWITZERLAND FOR THE BRAIN**

Meditation für Skeptiker

Das Gehirn kann sich schon damit abgrenzen, bis zum Ende seiner Tage vor dem Verfall zu schützen. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie das Gehirn durch Meditation stärken können. Sie erfahren, wie Sie das Gehirn durch Meditation stärken können. Sie erfahren, wie Sie das Gehirn durch Meditation stärken können.

Meditation für Skeptiker

Das Gehirn kann sich schon damit abgrenzen, bis zum Ende seiner Tage vor dem Verfall zu schützen. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie das Gehirn durch Meditation stärken können. Sie erfahren, wie Sie das Gehirn durch Meditation stärken können.



Verantwortliche Herausgeber:
Prof. Dr. Hans Prüssner, Bern
Prof. Dr. Brigitta Kramlinger
Prof. Dr. Ina Fritzsche, Zürich
Prof. Dr. Hans-Joachim Roessig, Bern
Dr. Barbara Roth, Luzern
Prof. Dr. Koenig, Valais
Marie Thurnberger, Bern
Konzept und Gestaltung: Ingrid
Fischer, 3013 Bern
Druck: Druckerei Oberer Brühl, 3013 Bern

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

Gönnen Sie Ihren grauen Zellen eine Herausforderung!

Gezielte Übungen halten den Geist flexibel und wach – bis ins hohe Alter. Wer sein Gehirn bereits in jüngeren Jahren fordert und fördert, kann sogar den Verlauf von altersbedingten Erkrankungen wie der Demenz verzögern.

Und: Das Gehirn kann auch im Alter noch neue Synapsen bilden und bestehende verstärken. Es ist also nie zu spät, mit Übungen für ein gesundes Gehirn zu beginnen!

Wir wünschen Ihnen spannende Rätselstunden!

Ihre Schweizerische Hirnliga

Namen merken

Zum Merken von neuen Namen gibt es einige einfache Techniken:

- Konzentrieren Sie sich ganz auf die Person, die Ihnen vorgestellt wird. Wiederholen Sie den Namen: «Frau Schneider, es freut mich, Sie kennen zu lernen.»
- Sehen Sie auch genau hin und prägen Sie sich auffällige Merkmale ein, wie zum Beispiel die Ähnlichkeit mit einer Politikerin oder mit einem Schauspieler.
- Ein nützlicher Trick ist auch, Namen in Gedanken mit einem Bild zu verknüpfen. So stellen Sie sich Herrn Staubli beim Staubwischen vor. Und eine Frau Kindhauer daheim im Kreise ihrer Kinder. Welche Bilder fallen Ihnen zu Herrn Müller, Frau Hebeisen oder Herrn Kaminski ein?


Übung:

Sie haben vier Minuten Zeit, um die Geschichte zu lesen und sich die Namen und Funktionen einzuprägen. Beantworten Sie danach die Fragen.

Paul Waldvogel arbeitet als Sachbearbeiter auf der Werbeagentur «Hunter creative». Fröhligens holt er für seine Chefin, Frau Berg, die Post. Marlies Berg leitet die Werbeagentur erfolgreich seit sieben Jahren. Claudia Vonlanthen ist als Grafikerin in der Agentur tätig. Ihre Kollegin, Sarina Widmer, ist eine begabte Texterin. Charles Zysset ist nur noch zwei Monate für die Kunden in der Romandie verantwortlich, ab April 2014 wird er sich in London intensiv um das Projekt eines Grosskunden kümmern. Für die Romandie ist dann neu Urs Fuchs zuständig.

Fragen:

- Wie heisst die Geschäftsführerin der Werbeagentur «Hunter creative»?
- Wie heisst der Sachbearbeiter?
- Was macht Claudia Vonlanthen bei «Hunter creative»?
- Wie heisst die Texterin, Frau Widmer, zum Vornamen?
- Wer kümmert sich ab April 2014 in London um das Projekt eines Grosskunden?
- Wer betreut neu die Romandie?

A circular metal lid, possibly made of brass or a similar alloy, showing signs of age and wear. The lid has a raised, slightly irregular rim. The central area is a plain, off-white or cream-colored surface. In the center of this white area is a large, bold, black letter 'F'. The 'F' is rendered in a simple, blocky, sans-serif style. The letter is positioned slightly to the left of the center. The background is solid black, which makes the circular lid stand out. There are some small, dark spots and a faint smudge on the white surface, particularly near the bottom right of the 'F' and along the inner edge of the metal rim.

F

F

Zählen Sie, wie viele «F» in folgendem Text vorkommen:

FINISHED FILES ARE THE RESULT
OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY
COMBINED WITH THE EXPERIENCE
OF YEARS.

Zahlen im Quadrat

Ordnen Sie die Zahlen 1 bis 9 so im Quadrat an, dass die Summen waagrecht, senkrecht und diagonal jeweils 15 ergeben.

Lösung auf Seite 16

Drei Schalter

In einem Treppenhaus befinden sich drei Schalter. Auf dem Dachboden darüber ist eine Glühbirne, die durch einen der Schalter ein- bzw. ausgeschaltet wird. Wie finden Sie heraus, welcher Schalter der richtige ist? Sie dürfen dabei den Dachboden nur einmal betreten. Im Übrigen dringt kein Licht vom Dachboden bis ins Treppenhaus ...

云冬龙禅

Chinesisch

Prägen Sie sich die Schriftzeichen auf der linken Seite etwa drei Minuten lang ein. Decken Sie sie dann ab und zeichnen Sie sie aus der Erinnerung nach.

Konzentrationsübungen

1. In der folgenden Buchstabenkette sind Zahlen enthalten. Konzentrieren Sie sich nur auf die Zahlen und addieren Sie diese möglichst schnell! Wie lautet das Ergebnis?

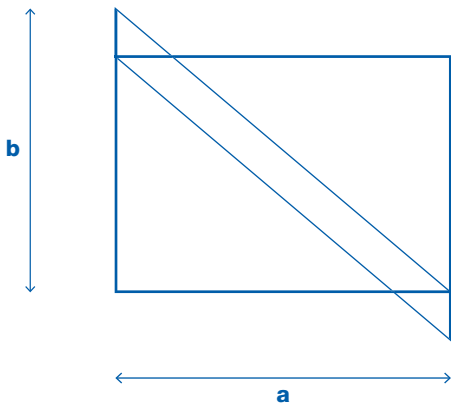
gggsdetrfg6cgbtjzuhn4ffetf8hgtfdzg
h3ajkökjhhorhrt3dfhg4dr1nbhjmdf
mmmmmmh0fghj9fzdfjk2dfjks2jmfjtkf
mds6figjksdmcvigmedme7fkerogmdpsm
rngja9fdksisasmgjdnskkg5gdweieofaqe
wgsgfxvfher7dfksiasfendfdskofgdf3ddo
gjdfofjfdoss6

2. Eine Zahl ist durch 3 teilbar, wenn ihre Quersumme auch durch 3 teilbar ist. Auf welche der folgenden Zahlen trifft das zu?

7812	7315	6591
4581	1101	9996
9876	8765	59956
40159	77733	

Seien Sie kreativ!

Auf dieser Abbildung sehen Sie ein Quadrat und ein darüber liegendes Parallelogramm. Die Strecken a und b sind bekannt. Können Sie aus diesen Angaben die Gesamtfläche der beiden Figuren berechnen?





Verkehrt Lesen

Beim Lesen hilft die geistige Fitness, Informationen rasch aufzunehmen und verarbeiten zu können. Um geistig wach zu bleiben und das Gehirn zu fordern lohnt es sich, das Buch oder die Zeitschrift einmal umzudrehen. Sie lesen dann zwar langsamer, aber ihr Gehirn wird umso aktiver.

Lösungen

S.6 F

Lösung: Die Antwort lautet – für viele überraschend – sechs!
Gehen Sie zum Text zurück und versuchen Sie es noch einmal, wenn Sie weniger «F» gezählt haben. Man vermutet, dass das Gehirn Mühe hat, das «F» im Wort «OF» zu verarbeiten.

S.8 Zahlen im Quadrat

Lösungsvorschlag:

8	3	4
1	5	9
6	7	2

S.9 Drei Schalter

Lösung: Betätigen Sie den ersten Schalter und warten Sie einige Minuten lang. Betätigen Sie den Schalter erneut, so dass er wieder in der Ausgangsposition ist. Betätigen Sie nun den zweiten Schalter. Gehen Sie auf den Dachboden. Brennt die Glühbirne, wird sie durch Schalter zwei gesteuert. Brennt sie

nicht, fassen Sie sie an. Ist sie noch warm, so wird sie von Schalter 1 gesteuert (Strom erzeugt nicht nur Licht, sondern auch Wärme!). Ist sie kalt, ist Schalter 3 zuständig.

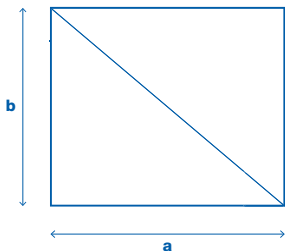
S. 12 Konzentrationsübungen

Lösungen:

1. $6+4+8+3+3+4+1+0+9+2+2+6+7+9+5+7+3+6 = 85$
2. 7812, 6591, 4581, 1101, 9996, 9876 und 77733 sind durch 3 teilbar.

S. 13 Seien Sie kreativ

Lösung:



Die Lösung ist denkbar einfach: Betrachten Sie die Figur nicht als Quadrat und Parallelogramm, sondern als zwei Dreiecke, die in einander geschoben wurden. Wenn man die beiden Figuren neu anordnet, erhält man ein Rechteck mit den Seitenlängen a und b . Die Lösung berechnet sich also als a mal b .

http://www.hirnliga.ch

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

Organisations
Publikationen
Deskript
Gesundes Gehirn
Forschungspreis
Links
Kontakte

Das Gehirn macht den Menschen aus. Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Es steuert Körper, Sinne und Gefühle des Menschen. Und doch wissen nur wenig über unser Gehirn. Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die neurobiologische Forschung in der Schweiz und liefert der Bevölkerung Tipps.

Schweizerische Hirnliga
Postgasse 19
Postfach
CH-3000 Bern 8

Deskript
Reiseln Sie mit - denken Sie sich fit und trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit unserem Denkspornaufgeber! Mit unseren Rablkan Wiener finden, Konzentration, ... [Mehr](#)

Spenden
Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die Hirnforschung und informiert die Bevölkerung über die Möglichkeiten zur Gesunderhaltung des Gehirns. [Mehr](#)

Wochen des Gehirns 2011
14. - 20. März
Die jährlich stattfindende Woche des Gehirns will die Verdienste der Öffentlichkeit für die Hirnforschung feiern. [Mehr](#)

Beobachten 2011
Fahrende Ausstellung über das Gehirn:
Wie funktioniert das menschliche Gehirn?
Wie helfen wir unser Gehirn wirklich? Und was geschieht, wenn das Gehirn krank oder geschädigt ist? [Mehr](#)

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

Quellen:

- S. 4 Hirnliga-Fundus
- S. 7 Hirnliga-Fundus
- S. 8 Gehirnjogging. 50 Fünf-Minuten-
Übungen. Moses Verlag.
- S. 9 Hirnliga-Fundus
- S. 11 Hirnliga-Fundus
- S. 12 Gehirnjogging. 50 Fünf-Minuten-
Übungen. Moses Verlag.
- S. 13 Hirnliga-Fundus
- S. 15 www.mental-aktiv.de

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

November 2022

Auflage:
1000 Ex. deutsch

Spendenkonto:
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9



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