

# Gedächtnistraining ; Denksport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 10: **Man ist so alt, wie man sich fühlt**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

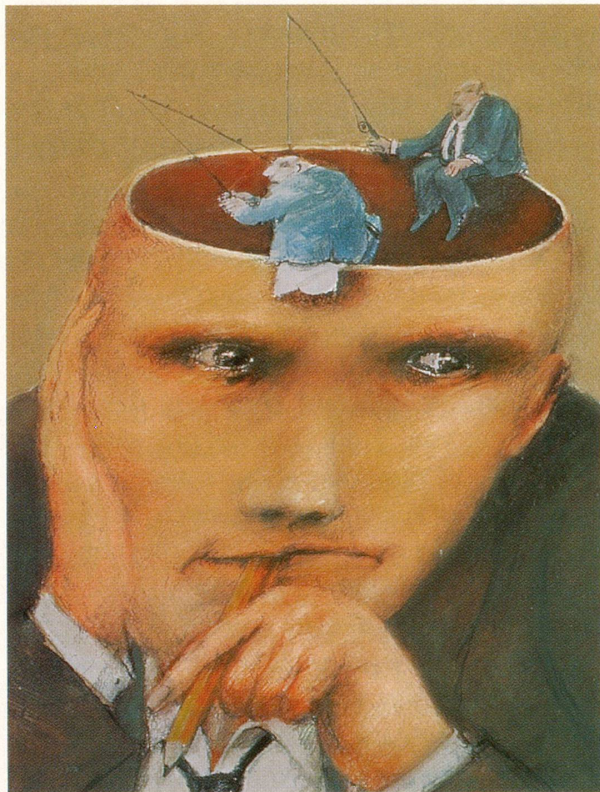
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Zum Appetitanregen: Knobel-Kost

Zum Gehirn-Jogging gehört ein biologisch-ganzheitliches Programm aus Bewegungs- und Atemübungen, das täglich nicht lange, aber regelmässig durchgeführt werden sollte. Gehirnjogging dient nicht so sehr dem Erwerb von neuem Wissen als vielmehr dazu, die Nervenverbindungen im Gehirn «durchzupusten».

### Anagramme bilden:

Versuchen Sie für sich allein oder im Wettbewerb mit anderen aus den Buchstaben längerer Wörter möglichst viele neue Wörter zu bilden. Dabei müssen Sie nicht alle Buchstaben verwenden, dürfen aber jeden vorkommenden nur einmal benutzen:

Beispiel: Aus dem Wort «Vogelverlag» lassen sich folgende Wörter bilden: Vogel, Verlag, vor, voll, Lage, Rolle, Ralle, Gral, Erle, Eva, Ella, leer, er, alle, arg, gar, Gel ...

### Wörter merken:

Prägen Sie sich folgende acht Begriffe ein: **Schlaf - Morgen - Vogelgezwitscher - Blumenvase - Heu - Sonne - Schmerzen - Tag.** Prüfen Sie nach einer halben Stunde, ob Sie sich noch an alle acht Wörter erinnern. Die Reihenfolge ist gleichgültig. Leichter fällt das Merken, wenn Sie sich eine Geschichte dazu ausdenken.

### Rückwärts lesen und links schreiben:

Was heisst das: GNUTULBHCURD RED-NLEGNAM IEB TFLIH OGKNIG?

Schreiben Sie folgende Wörter mit der Hand auf, die nicht Ihre Schreibhand ist, Rechtshänder also mit der linken Hand:

- Sieb .....
- Gaul .....
- Fest .....
- Milch .....
- Schlaf .....

Lösung: Ginkgo hilft bei mangelnder Durchblutung

Versuchen Sie über 4 andere Wörter von dem Wort HELD zum Wort HALS zu kommen. In jeder Zeile darf jeweils nur ein Buchstabe verändert werden:

**H E L D**

• • • •

• • • •

• • • •

**H A L S**

Lösung: **STUH - TUAU - WUHM - HELM - HELH**

### Setzen Sie die Reihen logisch fort:

- A D G J
- A B D G K
- 1 3 6 10
- 1 3 9 27
- 8 6 7 5 6 4
- 512 128 32 8
- 100 85 71 58 46

Lösung: M (+2)/P (+0, +1, +2, +3, +4)/  
15 (+2 +3 +4 +5)/81 (mal 3)/5 (-2, +1)/  
2 (-4)/35 (-15 -14 -13 -12 -11)

### Welcher Begriff gehört nicht dazu?

Meerkatze, Gorilla, Pavian, Gibbon, Panda  
 SF 1, ARD, ZDF, VIVA, NASA, RTL  
 Berlin, Budapest, Zürich, Den Haag, Rom  
 Chile, Guyana, Bolivien, Florida, Ecuador  
 Andorra, Martinique, Korsika, Kreta  
 Pumps, Sandale, Pantine, Cut, Mokassin  
 Mais, Gerste, Soja, Weizen, Hafer  
 etc. ev. bzw. z.B. usw. u.a.  
 Reizker, Rotkappe, Eierschwamm, Grün-  
 ling, Fliegenschläpper, Morchel  
 Jeans, Shorts, Samba, Bermuda, Tanga,  
 Knickerbocker, Liebestöter

Lösung:  
 Pandas sind keine Affen/ Die Nasa ist kein TV-Sender/  
 Zürich ist keine Hauptstadt/ Florida ist kein südameri-  
 kanischer Staat/ Andorra ist keine Insel/ Ein Cut ist  
 kein Schuh/ Soja ist kein Getreide/ ev. heisst evange-  
 lisch/ Fliegenschläpper sind Singvögel/  
 Samba ist ein Tanz, keine Hose.

### Mit welchem Wort lassen sich folgen- de Begriffe ergänzen?

Finden Sie für jede Reihe *ein* Wort:

See-, Fach-, Haupt-, Neben-,  
 -Pasta, -Seide, -Bürste, -Creme  
 Tag-, Industrie-, Hand-, Berg-  
 - Beere, - Wurf, - Schelle, - Tier  
 Wohn-, Bade-, Frauen-, Dach-  
 -Schlinge, -Beschwerden, -Inhalt, -Flora  
 Frei-, Lern-, Schub-, Haupt-  
 -Anzug, -Fähre, -Planung, -Sonde, -Inhalt  
 Fall-, Spalier-, Frisch-, Tafel-, Kern-  
 -Kastanie, - Apfel, -Käfer, -Haar  
 Sterbe-, Not-, Haushalts-, Lebens-  
 -Gebirge, -Slalom, -Wuchs, -Schnauzer  
 Streich-, Hans-, Leber-, Extra-, Blut-

Lösung:  
 Mann/Zahn/Werk/Maul/Zimmer/Darm/  
 Fach/Raum/Obst/Ross/Hilfe/Riesen/Wurst

### Wortsuchspiel:

Hier sind Wörter in alle möglichen Richtungen geschrieben.  
 Versuchen Sie, die Wörter zu finden und kreisen Sie sie ein. Die  
 versteckten Wörter sind:

**TANK – ILLUSTRIERTE – LEITUNG – LAUBE – NEBEL –  
 KISTE – VASE – ROM – GURT.**

Zwei Beispiele sind vorgegeben, den Rest werden Sie bestimmt  
 schnell finden. Die Lösung finden Sie auf Seite 36.

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

Das nebenstehende Wort-  
 suchspiel ist entnommen  
 aus:

Frank Berchem: «Gehirn-  
 jogging», Mosaik-Verlag  
 bei Goldmann, Taschen-  
 buch, ISBN 3-442-13842-6  
 221 Seiten, Sfr. 12.50/  
 DM 12.90/ATS 94.-

Das praxisnahe Buch bie-  
 tet ein 14-Tage-Programm  
 mit Atemübungen, gym-  
 nastischen und isometri-  
 schen Übungen sowie  
 Lernstrategien, «Kopf-  
 Kino» und Knocheleien.

Fortgeschrittene und  
 grübelstüchtige Gehirn-  
 akrobaten haben sicher  
 Ihren Spass an den Kreuz-  
 worträtseln des ZEIT-  
 Autors Eckstein. In der  
 Reihe «Um die Ecke ge-  
 dacht» erschien soeben  
 der 10. Band.

• IZR