

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 10: Man ist so alt, wie man sich fühlt  
  
**Rubrik:** Gedächtnistraining ; Denksport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

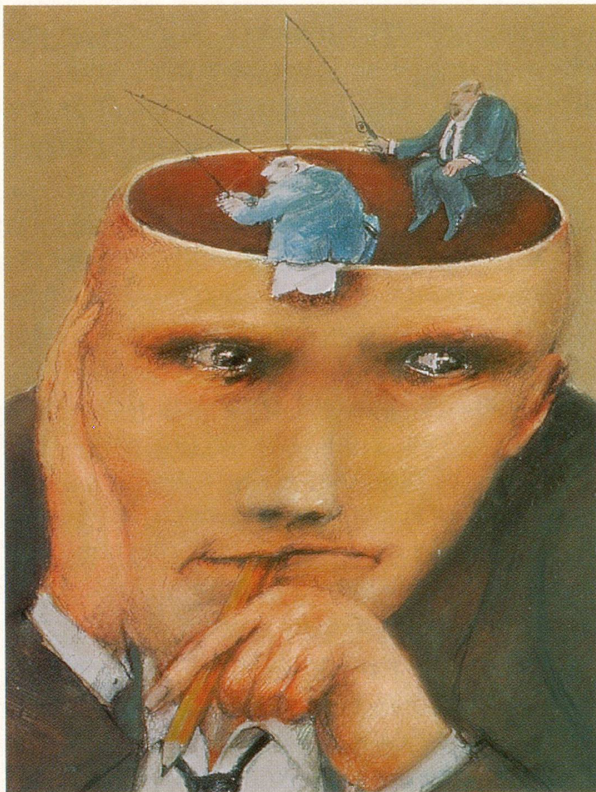
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## 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: GNUTULBHCRUD 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:

**HELD**

.....  
.....  
.....

**HALS**

Lösung: HELD - HELM - WEHM - WTMH - HALT - STAH - HALS

### 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, Fliegenschnäpper, Morchel  
Jeans, Shorts, Samba, Bermuda, Tanga,  
Knickerbocker, Liebestöter

Lösung: Samba ist ein Tanz, keine Hose.  
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/ Fliegenschnäpper sind Singvögel/

### 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-

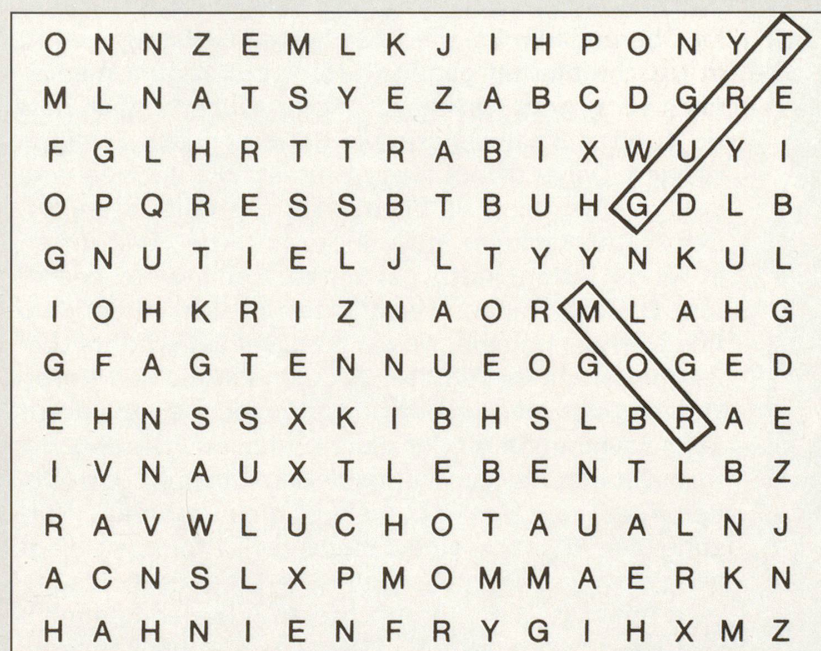
Lösung: Fach/Raum/Obst/Ross/Hilfe/Riesen/Wurst/  
Mann/Zahn/Werk/Maul/Zimmer/Darm/

### 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.



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  
grüblersüchtige 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