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

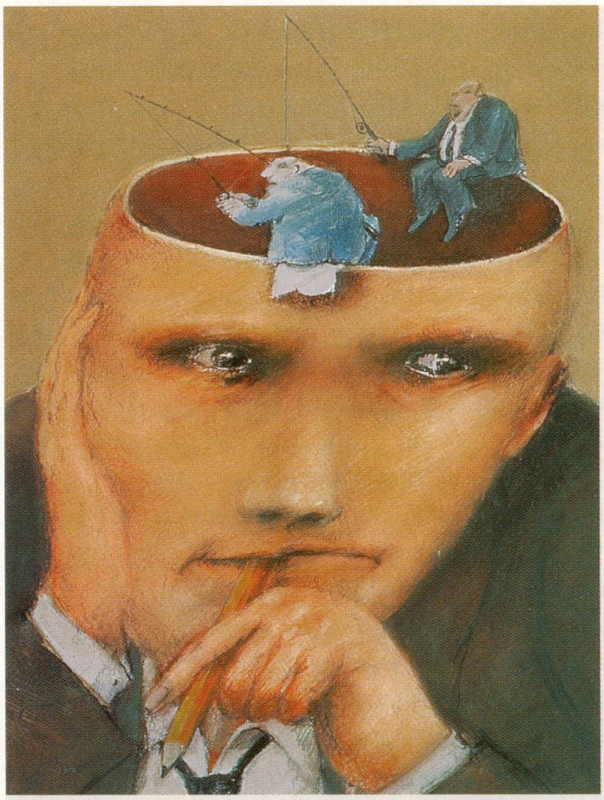
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.12.2025

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, Voegel, 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 REDNLEGNAM 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: HELD – HELM – HALM – HALT – 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, Grünling, Fliegenschnäpper, 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 südamerikanischer Staat/ Andorra ist keine Insel/ Ein Cut ist kein Schuh/ Soja ist kein Getreide/ ev. heisst evangelisch/ Fliegenschnäpper sind Singvögel/ Samba ist ein Tanz, keine Hose.

Mit welchem Wort lassen sich folgende 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/Wert/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 Wortsuchspiel ist entnommen aus:
Frank Berchem: «Gehirnjogging», Mosaik-Verlag bei Goldmann, Taschenbuch, ISBN 3-442-13842-6
221 Seiten, Sfr. 12.50/ DM 12.90/ATS 94.-
Das praxisnahe Buch bietet ein 14-Tage-Programm mit Atemübungen, gymnastischen und isometrischen Übungen sowie Lernstrategien , «Kopf-Kino» und Knobeleien.

Fortgeschrittene und grübelsüchtige Gehirnakrobaten haben sicher Ihren Spass an den Kreuzworträtseln des ZEIT-Autors Eckstein. In der Reihe «Um die Ecke gedacht» erschien soeben der 10. Band.

• IZR