

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

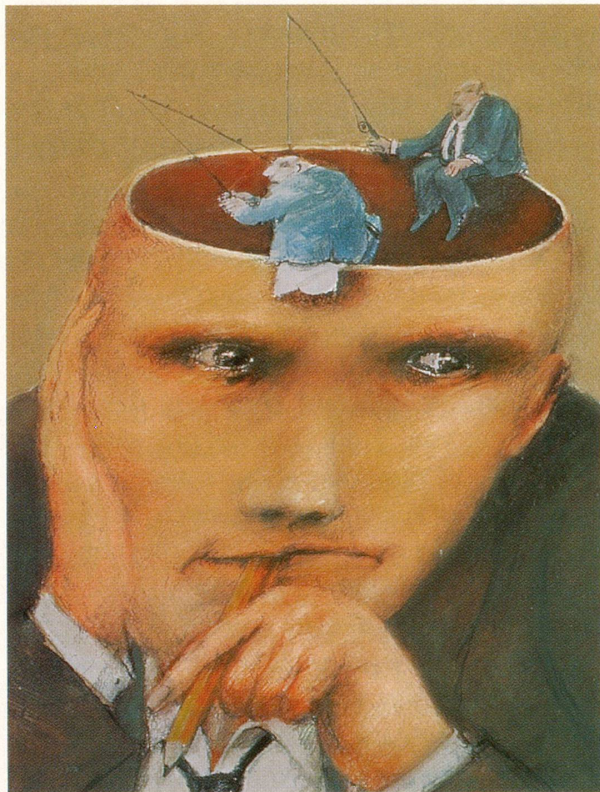
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

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, 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, 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 südameri-
 kanischer Staat/ Andorra ist keine Insel/ Ein Cut ist
 kein Schuh/ Soja ist kein Getreide/ ev. heisst evange-
 lisch/ Fliegenschnäpper 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 Knobeleien.

Fortgeschrittene und
 grübel-süchtige 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