



Faszination Gehirn

Das Gehirn wurde in der Frühzeit der Medizin als eine Art Maschine betrachtet. Heute weiss man, dass es komplexer ist als jede bekannte Maschine. Es funktioniert in Abhängigkeit vom gesamten Körper, wird geprägt durch genetische Disposition, Lebensgeschichte und andere Faktoren, die zum Teil noch unbekannt sind.

Hirnübungen

Die Übungen stammen aus den Publikationen «Nicht vergessen! Fitness fürs Gehirn», «Hirn-Gymnastik für Gross und Klein», «Hirnfutter» und «Denksport», herausgegeben von der Schweizerischen Hirnliga. Gratis zu beziehen über www.hirnliga.ch oder Tel. 031 310 20 90.

Nicht vergessen!

Fitness fürs Gehirn

Versteckte Begriffe finden

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

SYNAPSE
NEURON
KORTEX
BALKEN
RINDE
GEHIRN

6

Welcher Buchstabe und welche Zahl folgen?

(D)	(8)
(H)	(4)
(G)	(12)
(K)	(6)
(J)	(18)
(N)	(9)
↓	↓
(?)	(?)

7

Rechnen mit Früchten

Jeder Frucht ist eine Zahl zugeordnet. Merken Sie sich die Bilder mit den dazugehörigen Zahlen. Decken Sie sie danach ab und rechnen Sie nur mit den Namen der Früchte.

= 9 = 4
 = 5 = 7

Die «Punkt-vor-Strich»-Regel gilt hier nicht.

a) Aprikose + Banane : Trauben × Erdbeere =
b) Trauben + Erdbeere × Banane - Aprikose =
c) Erdbeere + Trauben × Aprikose : Banane =
d) Banane × Banane - Trauben : Aprikose =
e) Trauben + Banane + Aprikose : Erdbeere =
f) Erdbeere × Erdbeere × Trauben - Aprikose =

8

Jetzt wird gerechnet

Wie lauten die Zahlen, die sich hinter den verschiedenen Sportarten verstecken? Errechnen Sie sie aus den Summen bei jeder Zeile und jeder Spalte.

					58
					51
					44
					33
					54
32	38	64	65	41	

12

Lesen!

Versuchen Sie, diesen Text laut und flüssig vorzulesen:

wen ndu wi llst das sdeingeh irnim alt ersic hau sweish etnã hre so so rgeda fürs olan gedu jun gbis tda sse sin dei nemalt ernic ht anna hr unigma ngelt (leon ardod avin ci, cod exat lanticus 1509)

fa st 500 ja hrealit stdie ses zit atvo nleo nar dodavi nciden no chistes akt uellerden nje zahlr eichewiss enscha ftlicheum tersuchun genzei genw erse inle benlan gakt ivble ibt derläs stau chima tle rnic ht so schnell lnach

15

Lösungen

S. 5 Redewendungen
Lösung: 1. Herd; 2. Feste; 3. Lernen; 4. Tür; 5. Glashauss; 6. Huhn; 7. Ostern; 8. Wand

S. 6 Versteckte Begriffe finden
Lösung:

S. 7 Was folgt?
Lösung: Buchstabe: M (D + 4 Buchstaben = H - 1 Buchstabe = G + 4 Buchstaben = K, etc.); Zahl: 27 (jeweils alternierend : 2 und x 3; 8 : 2 = 4 x 3 = 12 : 2 = 6 etc.)

S. 8 Rechnen mit Früchten
Lösung: a) 20; b) 74; c) 7; d) 11; e) 4; f) 93

16

Lösungen

S. 12 Jetzt wird gerechnet
Lösung: Tennis: 8; Hockey: 17; Kegeln: 5; Fussball: 13; Velo: 3

S. 15 Lesen!
Lösung: «Wenn du willst, dass dein Gehirn im Alter sich aus Weisheit nähert, so Sorge dafür, solange du jung bist, dass es in deinem Alter nicht an Nahrung mangelt.» (Leonardo da Vinci, Codex Atlanticus 1509)
Fast 500 Jahre alt ist dieses Zitat von Leonardo da Vinci. Dennoch ist es aktueller denn je. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer sein Leben lang aktiv bleibt, der lässt auch im Alter nicht so schnell nach.

Hirn-Gymnastik

Für Gross und Klein

Simultanzeichnen

Benutzen Sie zwei unterschiedliche Farben. Zeichnen Sie mit beiden Händen in simultanen Bewegungen spiegelbildliche Formen auf ein grosses Flipchart-Blatt oder eine Tafel. Lassen Sie die Bewegung aus der Schulter heraus entstehen, während Ihre Hände in fließenden Bewegungen nach innen oder aussen und nach oben oder unten fahren und dabei interessante Formen entstehen lassen.

Mit dieser Übung fördern Sie die Koordination und unterstützen die Augen-Hand-Abstimmung.

Zusatzipp für Profis: Versuchen Sie einmal, mit beiden Händen gleichzeitig Ihren Namen zu schreiben – mit der gewohnten Hand normal und mit der anderen spiegelverkehrt.

11

Hirnfutter

Übungen für ein gesundes Gehirn

Konzentrationstraining!

Benennen Sie die Schriftfarbe jedes einzelnen Wortes nacheinander.

BLAU ROT GRÜN GELB ROT GRÜN
 GELB BLAU GRÜN GELB BLAU
 ROT GELB BLAU ROT GRÜN BLAU
 ROT GRÜN GELB SCHWARZ ROT
 SCHWARZ GELB ROT GRÜN ROT
 GELB BLAU SCHWARZ GELB ROT
 BLAU ROT GELB BLAU ROT GRÜN
 ROT BLAU GRÜN GELB BLAU ROT
 BLAU SCHWARZ GELB ROT GELB
 GRÜN GELB ROT GRÜN GELB
 BLAU SCHWARZ ROT GRÜN ROT
 GELB BLAU ROT SCHWARZ BLAU
 GRÜN BLAU ROT GELB BLAU ROT
 SCHWARZ ROT GRÜN ROT GRÜN
 GELB BLAU ROT GRÜN GELB ROT
 GELB ROT GELB BLAU GELB
 BLAU GRÜN ROT GRÜN BLAU
 GELB ROT GRÜN ROT SCHWARZ
 GRÜN GELB BLAU ROT GELB

Kopfrechnen

Errechnen Sie blitzschnell die Quersummen der folgenden Zahlen:

826396325 = ___
 897578798 = ___
 159623487 = ___
 236987412 = ___
 512365478 = ___
 896541236 = ___
 259481623 = ___
 197897995 = ___

13

Lösungen

S. 13 Kopfrechnen
 Lösung:
 1. 44 3. 45 5. 41 7. 40
 2. 68 4. 42 6. 44 8. 64

Denksport

für Junge und Junggebliebene

Figur

Tragen Sie in die freien Felder die Zahlen zwischen 5 und 12 so ein, dass die Summe der Zahlen in den Ecken des blauen Quadrates und die Summe der Zahlen des weissen Quadrates gleich ist.

4

Streichhölzer

Legen Sie 2 Streichhölzer so um, dass 4 Quadrate entstehen.

6

Lösungen

S. 4 Figur
 Lösungsvorschlag:

S. 6 Streichhölzer
 Lösungsvorschlag: