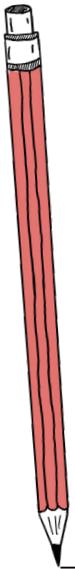


Brain Gym!

Sport treiben ist ja eigentlich immer eine gute Idee. Aber wie sieht es mit Fitness-Übungen für die grauen Zellen aus? Wir haben drei kleine Übungen für euch, mit denen ihr diese trainieren könnt.



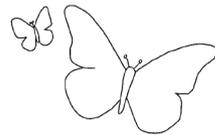
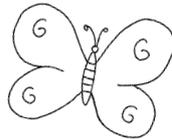
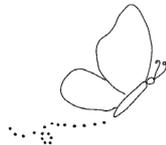
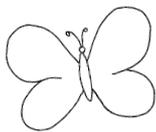
Multibraining

Wie oft kommt die Eins vor? Lies die Zahlen der Reihe nach und klatsche bei jeder Drei in deine Hände. Zähle aber nur die Einsen.

174926236152304237413275476332019218598643576325432861
43258736428340824274837214726215328140938342164325371
43132143274615912986728702119364313357249053041

Schmetterlingseffekt

Präge dir die Reihenfolge und die Formen der Schmetterlinge für einige Sekunden ein. Decke nun die Schmetterlinge ab und versuche sie jeweils an der richtigen Position nachzuzeichnen.



Ohne Worte

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

Findest du all diese Wörter im obigen Kasten?

**SONNE TULPEN GARTEN GEZWITSCHER SCHMETTERLING
KNOSPE VOGEL BIENE MAERZ FRUEHLING**

Lösung MultiBrain: 19

Tipp

Um deine kognitive Leistungsfähigkeit zu stärken, sind Blaubeeren sehr empfehlenswert. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die enthaltenen Antioxidantien die Auswirkungen von Alzheimer reduzieren können.

