

LÖSUNG

Knacken Sie den Code?

60 = S s e M	60 Sekunden sind eine Minute
11 = S in einer Fbm	11 Spieler in einer Fußballmannschaft
4 = Q in einem Kj	4 Quartale in einem Kalenderjahr
9 = BI hat Ö	9 Bundesländer hat Österreich
21 = A h e W	21 Augen hat ein Würfel
Alle = W f n R	Alle Wege führen nach Rom
3 = W a d M E	3 Wanderer auf dem Mount Everest
26 = B im A	26 Buchstaben im Alphabet
8 = P i S	8 Planeten im Sonnensystem
64 = F auf einem Sb	64 Felder auf einem Schachbrett
4 = R hat e A	4 Räder hat ein Auto
Aller A i s	Aller Anfang ist schwer
0 = G C i die T b der W g	0 Grad Celsius ist die Temperatur bei der Wasser gefriert
47 = L h E	47 Länder hat Europa
Aus 60 – 75 P W besteht d M	Aus 60 – 75 Prozent Wasser besteht der Mensch
24 = S hat d T	24 Stunden hat der Tag
90 = G im r W	90 Grad im rechten Winkel
18 = L auf dem Gp	18 Löcher auf dem Golfplatz
12 = S... zeichen	12 Sternzeichen
G Ding b W	Gut Ding braucht Weile

ALLTAGSTIPPS, DIE IHR GEHIRN FIT HALTEN

Durch regelmäßiges Gehirntraining (gezielte Förderung von Wahrnehmungs-, Denk- oder Gedächtnisprozessen, Kreativem, Alltagstätigkeiten) kann man seine kognitiven Fähigkeiten sowie seine Konzentrationsfähigkeit steigern und somit mit Spaß und Freude mehr Lebensqualität erhalten.

Schlafen Sie gut und ausgiebig

Zu wenig Schlaf oder auch schlechte Schlafqualität schaden Ihrer Gesundheit. Denn: Im Schlaf verarbeiten Sie Ihren Tag. Neue Informationen, die wichtig sind, werden im Langzeitgedächtnis gespeichert und unwichtige vergessen. Zudem werden im Schlaf Gift- und Abfallstoffe entsorgt.

Lernen Sie Neues

Fordern Sie Ihr Gehirn mit neuen Aufgaben heraus, damit es immer aktiv bleibt, neue Sachen lernt und so neue neuronale Verbindung entstehen. Wichtig: Der Spaß darf dabei nicht zu kurz kommen. Bspl. Machen Sie etwas Neues: Führen Sie Übungen mit der „schwächeren“ Hand aus, gehen Sie tanzen, lernen Sie eine neue Sprache... Regelmäßiger Austausch mit anderen hält Sie geistig fit und aktiviert die Nervenzellen.

Bewegen Sie sich! Und Ihr Gehirn sagt Danke.

Gehirntraining geht auch durch Bewegung. Versuchen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag einzubringen und so Ihr Bewegungszentrum regelmäßig zu beanspruchen.

Bsp.: Koordinationstraining

Dies hilft Ihrer Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Bspl. Standwaage. Stellen Sie sich auf das rechte Bein und strecken das linke Bein nach vorne. Malen Sie mit dem linken Bein für ein paar Wiederholungen eine Acht in der Luft. Berühren Sie dabei nicht den Boden. Anschließend wechseln Sie die Seite.

Warum ist Gehirntraining im Alter wichtig?

Mit dem Alter lassen die kognitiven Fähigkeiten nach. Wir werden vergesslicher und unser Lernvermögen verschlechtert sich. Das liegt daran, dass im Laufe der Jahre die Anzahl der Nervenzellen reduziert wird und das Gehirnvolumen sich verringert.

Wir empfehlen ein regelmäßiges Training für Körper und Geist. Bewegung hilft dabei, den Abbau von Nervenzellen in diesen Bereichen zu reduzieren.

Merke:

- Gehirntraining umfasst sowohl Denkaufgaben als auch körperliche Aktivität
- Körperliches Training wirkt sich positiv auf das Gedächtnis, die Laune und die Konzentrationsfähigkeit aus
- Trinken Sie ausreichend Wasser
- Ernähren Sie sich bewusst und abwechslungsreich.
- Mit dem Alter lassen die kognitiven Fähigkeiten nach
- Guter Schlaf, soziale Kontakte und neue „Lernfelder“ (Hobbys, Übungen) halten Sie geistig fit