

1

Fit im Kopf Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A Erkenn Übung

Schauen Sie sich nebenan die Zahlenreihen an. Jede enthält "Schnapszahlen" wie 99, 55, 33, die mit Einkreisen zu markieren sind.

Decken Sie die Auflösung ganz rechts während des Durchstreichens ab.

28	34	00	72	28	34	00	72
35	22	38	77	35	22	38	77
77	37	36	98	77	37	36	98
65	46	11	35	65	46	11	35
88	62	37	66	88	62	37	66
93	55	58	75	93	55	58	75
16	88	76	23	16	88	76	23
02	47	33	22	02	47	33	22
11	51	23	44	11	51	23	44
63	44	08	57	63	44	08	57
60	77	99	02	60	77	99	02
86	42	66	37	86	42	66	37
25	67	94	00	25	67	94	00
22	99	81	72	22	99	81	72

B Gedächtnis Übung

Nebenan sehen Sie die Namen von vier Personen. Prägen Sie sich diese gut ein. Decken Sie dann die Spalte ab und ordnen Sie jedem Namen ganz rechts die richtige Anrede zu.

Frau Konradi	Konradi
Herr Seibel	Seibel
Herr Erblinger	Erblinger
Frau Bergmeister	Bergmeister

C Erkenn Übung

Im Text nebenan sind Druckfehler versteckt, nämlich überzählige Buchstaben. Finden Sie sie heraus und streichen Sie sie durch.

Decken Sie den rechten Teil während des Lesens ab.

DAS LEIBEN HÄLT EINE GROSSE VIELFALT VON AUFGRABEN BEREIT. GIBT MAN SICH GEISTILGEN TÄTLIGKEITEN BEWUSST HIN, WÄCHST DIE KONZENTRATIONNN. SIE KANN, WIE DAS GEDRÄCHTNIS, DURCH TRAINING DURCHKAUS NOCH GESTAEIGERT

I
R
L
L
N
R
K
A



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn



1

Fit im Kopf Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich den nebenstehenden Text gut ein. Dann decken Sie ihn ab und schreiben ganz rechts alles auf, was Sie behalten haben.

Wolfgang Amadeus Mozart wurde 1756 in Salzburg geboren. Schon im Alter von 6 Jahren gab er vor Königen und Kaisern Konzerte. Seine Reisen führten ihn durch halb Europa. Nur 35 Jahre alt, starb er 1791.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

E
Erkenn
Übung

Sehen Sie sich die Buchstabenreihen an. Welcher Buchstabe passt nicht zu den übrigen?

Decken Sie während des Lesens die Spalte ganz rechts ab.

ABCABCABCDABCABC
YZYZXYZYZYZYZYZ
NNNNNNNNNNNNMNN
IKLMNOPQRSTUVWXYZ
EINSEINSKEINSEINS
DDDDDDDDODDDDDDD

D
X
M
Y
K
O

F
Gedächtnis
Übung

Decken Sie zunächst die Spalte ganz rechts ab und prägen Sie sich die nebenan aufgeführten Verkehrszeichen ein, dann decken Sie diese ab und beantworten die Frage ganz rechts.



Welche Figur befindet sich in dem auf der Spitze stehenden Dreieck?

Fit im Kopf

2 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A

Erkenn Übung

Die nebenstehenden Zahlenreihen enthalten gleiche Ziffern, die schräg untereinanderliegen (nur \). Streichen Sie diese an.	75	46	10	33	75	46	10	33
	29	74	25	43	29	74	25	43
	30	73	92	86	30	73	92	86
	61	12	29	21	61	12	29	21
	44	37	00	47	44	37	00	47
	54	93	10	17	54	93	10	17
Decken Sie während des Durchstreichens die Auflösung ganz rechts ab.	95	18	11	66	95	18	11	66
	69	71	54	64	69	71	54	64
	83	07	18	66	83	07	18	66
	03	16	55	30	03	16	55	30
	25	33	13	13	25	33	13	13
	12	68	56	71	12	68	56	71
	55	91	45	97	55	91	45	97
	54	03	84	79	54	03	84	79

B

Gedächtnis Übung

Decken Sie die Fragen ganz rechts ab und lesen Sie den nebenstehenden Text aufmerksam durch. Dann decken Sie den Text ab und beantworten die Fragen.

Direkt hinter dem Haus stiegen die Berge bis zu einer Höhe von 1000 Metern auf. Zedern, Pinien und Eichen überzogen sie mit immerwährendem Grün, das Wildschweinen, Kaninchen und Vögeln Schutz bot. Wilde Blumen, Thymian, Lavendel und Pilze wuchsen zwischen den Felsen und unter den Bäumen.

Wie hoch waren die Berge hinter dem Haus?
Welche Tiere wurden genannt?
Welche Bäume wurden genannt?

C

Erkenn Übung

In den nebenstehenden Zahlen verstecken sich solche, die durch 4 teilbar sind. Kreisen Sie diese ein.	32	7	62	35	10	32	7	62	35	10
	71	1	37	84	60	71	1	37	84	60
	36	75	3	8	75	36	75	3	8	75
	39	86	6	98	76	39	86	6	98	76
	45	9	8	45	15	45	9	8	45	15
Decken Sie die Spalte ganz rechts mit der Auflösung ab.	80	2	4	72	57	80	2	4	72	57
	46	73	56	18	57	46	73	56	18	57
	10	87	47	5	61	10	87	47	5	61
	45	7	1	9	22	45	7	1	9	22



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

Fit im Kopf

2 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Decken Sie zunächst das ganz rechte Feld ab und prägen Sie sich die Namen in der nebenstehenden Spalte gut ein. Dann die Namen abdecken und die Frage ganz rechts beantworten.

1. Däumling
2. Frau Holle
3. Schneeweisschen
4. Das tapfere Schneiderlein
5. Rosenrot
6. Schneewittchen

An welcher Stelle standen jeweils Schneeweisschen und Rosenrot?

E
Erkenn
Übung

Suchen Sie im Buchstaben-salat so schnell wie möglich nach den Buchstaben des Wortes KURZZEITGEDÄCHTNIS.

K	J	R	G	E
Z	T			
I	S	Q		
P	L	Z	Y	E
N	X	Ö		
D	C	H		
M	I	W		
J	U	Ä	F	T

F
Gedächtnis
Übung

Decken Sie die Spalte ganz rechts ab und prägen Sie sich die nebenstehenden Zahlenreihen gut ein. Dann decken Sie diese ab und beantworten die Fragen.

1. 44444
2. 666
3. 999999
4. 757575
5. 3333
6. 222222

Welche Zahl kam nur dreimal vor?

An welcher Stelle standen die sechs Neuner?

Mit welcher Zahl waren die Siebner gemischt?



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

3 Fit im Kopf Training für's Gehirn

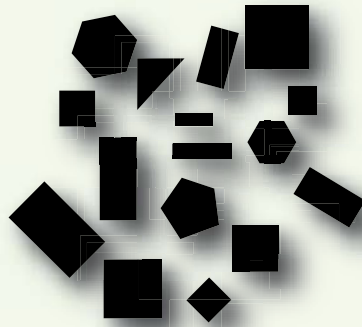


Was ist zu tun...

A
Erkenn
Übung

Wie viele der nebenstehenden Figuren sind keine Vierecke?

Decken Sie die Lösungszahl ganz rechts ab.



4

B
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die nebenstehende Telefonnummer genau ein, während Sie die Fragen ganz rechts verdecken.

Zum Beantworten derselben decken Sie anschliessend das nebenstehende Feld zu.

043 / 612 55 77

Wie oft kam in der Telefonnummer die Ziffer 4 vor?

Waren in der Telefonnummer die geraden oder die ungeraden Ziffern doppelt?

Aus wieviel Ziffern bestand die ganze Telefonnummer?

C
Erkenn
Übung

Im nebenstehenden Text fehlen Buchstaben. Lesen Sie ihn aufmerksam durch und streichen Sie die zwei Buchstaben an, zwischen denen einer fehlt.

Decken Sie während des Anstreichens die Auflösung ganz rechts ab.

Oft wird das Gehirn nur als Denkmaschine angesehen - ist aber mehr. Von dort aus wird das Zusammenspiel der Körperteile und der Organe sinnvoll geleitet; das Gehirn ist der Sitz der Gefühle.

Geh
seh
ort

Kör Org

Gef



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn



Fit im Kopf

3 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die Lagebezeichnung der Städte nebenan gut ein.

Dann verdecken Sie den Text und schreiben ganz rechts alles auf, was Sie davon noch wissen.

New York:	41. Breitengrad
London:	51. Breitengrad
Neapel:	41. Breitengrad
Stockholm:	60. Breitengrad
Rio:	23. Breitengrad
Peking:	40. Breitengrad

E
Erkenn
Übung

Einige Zahlenreihen enthalten mehrfach Zahlen mit drei gleichen Ziffern: Streichen Sie sie an.

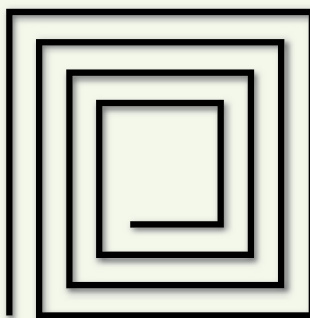
Decken Sie während des Anstreichens die Auflösung ganz rechts ab.

742	946	716	153	742	946	716	153
710	540	444	555	710	540	444	555
869	351	111	888	869	351	111	888
512	777	000	261	512	777	000	261
409	055	190	986	409	055	190	986
888	888	442	667	888	888	442	667
555	056	896	484	555	056	896	484
603	555	091	434	603	555	091	434
111	777	000	726	111	777	000	726
000	706	444	613	000	706	444	613
444	888	560	992	444	888	560	992
072	766	189	431	072	766	189	431
333	485	555	111	333	485	555	111
374	386	553	336	374	386	553	336

F
Gedächtnis
Übung

Betrachten Sie die nebenstehende eckige Spirale ganz genau und prägen Sie sich ihre Form ein.

Dann decken Sie sie ab und zeichnen Sie rechts daneben aus dem Gedächtnis nach.



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

4

Fit im Kopf Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A

Erkenn
Übung

Jede der vier nebenstehenden Zahlenreihen hat eine charakteristische Eigenschaft. Erkennen Sie diese und setzen Sie die Reihen jeweils um drei weitere Zahlen fort.

Decken Sie die Auflösung ganz rechts ab.

1, 3, 5, 7, 9, 11,

2, 4, 8, 16, 32, 64,.....

1, 2, 3, 5, 7, 11,

1, 4, 9, 16, 25, 36,

13, 15, 17:
ungerade Zahlen

128, 256, 512:
immer die Ergebnisse x2

13, 17, 19:
unteilbare Zahlen (Primzahlen)

49, 64, 81:
1x1, 2x2, 3x3, 4x4, ...

B

Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die nebenstehende Adresse gut ein. Verdecken Sie sie dann und korrigieren Sie die ganz rechts stehende falsche Adresse.

Johanna Kirrberger
Wedesweilerstrasse 16
6122 Lautheim

Johann Kirrberger
Werdersweilerstrasse 16
6122 Lauthausen

C

Erkenn
Übung

Im Buchstabensalat ist dreimal das Wort STERN versteckt – es kann dabei auch „um die Ecke“ gehen. Finden Sie die drei „STERNE“, wobei Sie die Lösung ganz rechts abdecken.

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

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



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn



Fit im Kopf

4 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D

Gedächtnis
Übung

Nebenan sehen Sie einen Einkaufszettel. Lernen Sie ihn auswendig und decken Sie den Text ab.
Welcher Artikel fehlt in der Aufzählung ganz rechts?

Taschentücher
Gesichtscreme
Butter
Wurst
6 Eier

Taschentücher
Gesichtscreme
Wurst
6 Eier

E

Erkenn
Übung

Nebenan sehen Sie mehrere Reihen von Begriffen, die zusammengehören. Einer gehört nicht dazu. Streichen Sie ihn durch.

Decken Sie die Auflösung ganz rechts während des Durchstreichens ab.

Sandalen, Badeschuhe,
Handschuhe,
Sportschuhe, Lackschuhe

Erbsen, Rüebli, Kohl, Mais,
Bananen, Wirz

Paris, Washington, London,
Rom,
Brüssel, Den Haag

Schweisser, Bäcker,
Schuhmacher,
Lehrer, Dachdecker

Handschuhe sind keine
Schuhe

Bananen sind kein Gemüse

Washington ist keine
Hauptstadt in Europa

Lehrer ist kein
Handwerksberuf

F

Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die Städtenamen in ihrer Reihenfolge gut ein. Decken Sie den Text dann ab und schreiben Sie die Namen ganz rechts in der richtigen Reihenfolge auf.

1. Bern
2. Solothurn
3. Zürich
4. Luzern
5. Basel
6. Genf

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

5 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A
Erkenn Übung

In den nebenstehenden Buchstabenreihen finden Sie mehrfach 3 gleiche Buchstaben, die schräg untereinander liegen (nur /). Bitte streichen Sie diese durch.

Decken Sie während des Durchstreichens die Lösung ganz rechts ab.

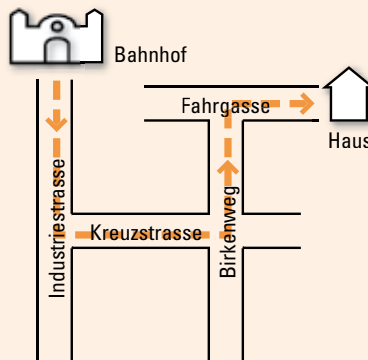
RMD I T H Y I O O K G
 P I V C I M Z M K Y G U
 C D Y Y M R U K E G M J
 F A P M H P K E H X J B
 X O Q F H X E H V J Q W
 M Q F X W M H I R Q R R
 Q W M S M Z J Q I R R R
 G M G M Z W I I D R T F
 M G V Z K Q I Y E R P W
 G Q I F C B D E P Q M U
 M T E I Q K E P A H Z P
 W Y C G K P P S M K K C
 V R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

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

B
Gedächtnis Übung

Nebenan sehen sie eine Skizze mit eingezeichnetem Weg zu einem Ziel. Prägen Sie sich alles gut ein.

Decken Sie die Zeichnung ab und schreiben Sie ganz rechts die Strassen auf, die zum Ziel führen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

C
Erkenn Übung

Wie viele Zahlen aus dem nebenstehenden Gewirr haben die Kombination 04 in der Ziffernfolge?

Decken Sie während dem Suchen die Lösungszahl ab.

8700 3384 6840
 4003
 6104 5607 5040
 4050 6041 5004 2000
 51313584 3983
 7958 2003
 6047 9554
 5042
 7016
 7000

6



Fit im Kopf

5 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die nebenstehenden Namen und Berufe gut ein und decken Sie sie dann ab.
Ganz rechts ist jedem Namen der richtige Beruf zuzuordnen.

Heinrich Sinn, Verkäufer
Philipp Reisner, Bäckermeister
Anton Zellweger, Apotheker
Konrad Wiese, Geschäftsführer
Michael Bauer, Schreiner

Philipp Reisner
Konrad Wiese
Michael Bauer
Heinrich Sinn
Anton Zellweger

E
Erkenn
Übung

Der nebenstehende Buchstabensalat besteht nur aus den Buchstaben M, V, U und N. Wie oft kommt jeder Buchstabe vor?

MVNUUVNMNNVUUM
MMNUUVVMMUVN
NUNVMUVNMUN
VUNVNNUMMVUN
NUMVNU
UUUVNUMMVNNNUV
VNUMNVUMNUUN

16 x M
24 x N
24 x U
17 x V

Decken Sie die Lösung ganz rechts beim Suchen ab.

F
Gedächtnis
Übung

Merken Sie sich die nebenstehenden Temperaturangaben gut.

Frankfurt 15°
Mailand 23°
Berlin 11°
Nizza 23°
Rom 27°
Stockholm 10°

Wo war es am wärmsten?
In welchen Städten war es gleich warm?
Wie warm war es in Stockholm?



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

6 Training für's Gehirn

Fit im Kopf



Was ist zu tun...

A

Erkenn Übung

Lesen Sie den Text so schnell wie möglich und sinngemäss, auch wenn er ohne Punkt und Komma geschrieben ist.

DASGEHIRNSORTIERTDIEERINNERUNGENDAMITESNICH
TÜBERLASTETWIRDDASSEKUNDENGEDÄCHTNISISTDAB
EISOETWASWIEEINSAMMELKORBINDENALLES
KOMMTDANNWIRDVIELESAUSSORTIERTDASNICHTVER
GESSENEKOMMTINSKURZZEITGEDÄCHTNISZURAUFB
WAHRUNG FÜRSTUNDENUNDTAGEABERNURVERHÄLTNI
SMÄSSIGWENIGESGELANGTLETTENDLICHINDASLANG
ZEITGEDÄCHTNISWOESFÜRJAHREAUFBEWAHRTWIRD

B

Gedächtnis Übung

Manche Mitmenschen haben leider sehr ähnliche Namen. Merken Sie sich die nebenstehende Gruppe, dann decken Sie den Text ab und sagen, welcher Name ganz rechts fehlt.

Frau Meier	Frau Meier
Herr Müller	Herr Müller
Herr Meister	Herr Meister
Herr Menzler	Frau Münster
Frau Münster	Frau Meiler
Frau Meiler	

C

Erkenn Übung

Im nebenstehenden Buchstabensalat sind die Worte HAUS, BILD, SONNE, HUND, KLAVIER versteckt. Sie können nur waagrecht oder senkrecht liegen.

Bei der Suche ist die Lösung ganz rechts abzudecken.

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



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

6 Training für's Gehirn

Fit im Kopf



Was ist zu tun...

D

Gedächtnis Übung

Sie sehen nebenstehend vier Firmennamen und Adressen. Prägen Sie sich diese gut ein und decken Sie sie dann ab.

Ganz rechts sind den Firmen dann die richtigen Adressen zuzuordnen.

Treibbau GmbH,
Wiesenstrasse 4
Schreinerei Kunz,
Am Brunnen 8
Schloss-Apotheke,
Zürcherstrasse 23
Datapark,
Hauptmannstrasse 56

Treibbau GmbH
.....
Schreinerei Kunz
.....
Schloss-Apotheke
.....
Datapark
.....

E

Erkenn Übung

In den nebenstehenden Spalten finden sich manchmal gleiche Zahlen kreuzweise wieder. Streichen Sie sie mit einem Kreuz an (+).

Decken Sie zum Anstreichen die Lösung ganz rechts ab.

034	724	332	111	034	724	332	111
333	202	333	118	333	202	333	118
434	070	485	488	434	070	485	488
598	777	878	330	598	777	878	330
999	573	777	333	999	573	777	333
246	360	979	933	246	360	979	933
424	666	881	853	424	666	881	853
929	660	888	555	929	660	888	555
929	896	888	659	929	896	888	659
222	928	865	722	222	928	865	722
726	062	852	272	726	062	852	272
076	494	555	767	076	494	555	767
013	269	074	666	013	269	074	666
190	701	777	208	190	701	777	208

F

Gedächtnis Übung

Jedes der übereinanderliegenden Zahlenpaare ist auch ganz rechts versteckt. Lernen Sie diese Paare auswendig und finden Sie sie ganz rechts wieder.

Decken Sie während des Suchens die mittlere Spalte ab.

2	32	5	8	9	2
6	16	6	4	2	6
5	35	3	5	2	7
3	21	4	3	3	5
2	56	7	4	5	2
7	46	7	3	4	7
4	67	8	4	4	5
8	21	1	8	3	2



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn


7 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A

Erkenn Übung

In den nebenstehenden Buchstabenreihen sind zickzackförmig gleiche Buchstaben zu suchen und anzustreichen. ()

Decken Sie während dem Anstreichen die Auflösung ganz rechts ab.

NAUD GZGZ KXKZ EJEZ
 MJ MK VGYG NKNK AEWE
GM**G**MSSSQJ FNP N OTLH
 I **G**O**G**ZSQF GQGL EVEF
 MNMA GWDZ TGTG SESE
 QMQM ZWDR OTBT DSIS
 BQZQ WAGK JKI I UYUR
 PRRK PDEU NVPD QUAU
 NDLD YZVS MHTL RGLT
 VFSF OSJZ OALY OBNP
 LLFU DLDD CBSS VMVZ
 KGKD SDFD KFKR CVCV
 ZKZK NQNE AKCK FCNC
 NZQZ T N T N Z S U W X D X Z

NAUD **GZGZ KXKZ EJEZ**
 MJ MK V **GYG NKNK AEWE**
GM**G**MSSSQJ F **NPN OTLH**
 I **GOG ZSQF GQGL EVEF**
MNMA GWDZ TGTG SESE
QMQM ZWDR OTBT DSIS
 BQZ **Q** WAGK JKI I **UYUR**
 PRRK PDEU NVPD **QUAU**
 NDLD YZVS MHTL RGLT
 VFSF OSJZ OALY OBNP
 LLFU **DLDD CBSS VMVZ**
KGKD SDFD KFKR CVCV
ZKZK NQNE AKCK FCNC
NZQZ T N T N Z S U W X D X Z

B

Gedächtnis Übung

Prägen Sie sich den nebenstehenden Lebenslauf ein. Dann decken Sie den Text ab und beantworten die Fragen ganz rechts.

Konrad Müller wurde am 25. Januar 1958 geboren. Mit 19 Jahren machte er die Matura und studierte 6 Jahre lang Betriebswirtschaft. Viele Jahre war er Geschäftsführer der Firma Oberland. Er heiratete im Jahre 1989.

Was hat Herr Müller studiert?

Wie lange war Herr Müller Geschäftsführer?

In welchem Alter heiratete Herr Müller?

C

Erkenn Übung

Nebenan sehen Sie 4 Worte. Im darunterstehenden Textblock sind diese, rückwärtsgeschrieben, versteckt.

WEIN
 FREUDE
 LACHEN
 WITZE

Finden Sie sie heraus, während Sie die Auflösung ganz rechts abdecken.

USN**T**KRN**I**EWNDIAN**E**TRZ
 N**R**ED**U**ERFN**W**O**E**BF**U**Z**C**B**Q**
 M**C**Ü**W**Q**I**W**D**N**X**H**U**Y**N**E**H**C**A**L
 M**F**I**W**N**E**Z**T**I**W**C**B**N**W**O**E**F**N**C

USN**T**KRN**I**EWNDIAN**E**TRZ
 N**R**ED**U**ERFN**W**O**E**BF**U**Z**C**B**Q**
 M**C**Ü**W**Q**I**W**D**N**X**H**U**Y**N**E**H**C**A**L
 M**F**I**W**N**E**Z**T**I**W**C**B**N**W**O**E**F**N**C



7 Fit im Kopf Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die nebenstehenden Telefonnummern fest ein. Decken Sie sie dann zu und versuchen Sie, sie ganz rechts wieder aufzuschreiben.

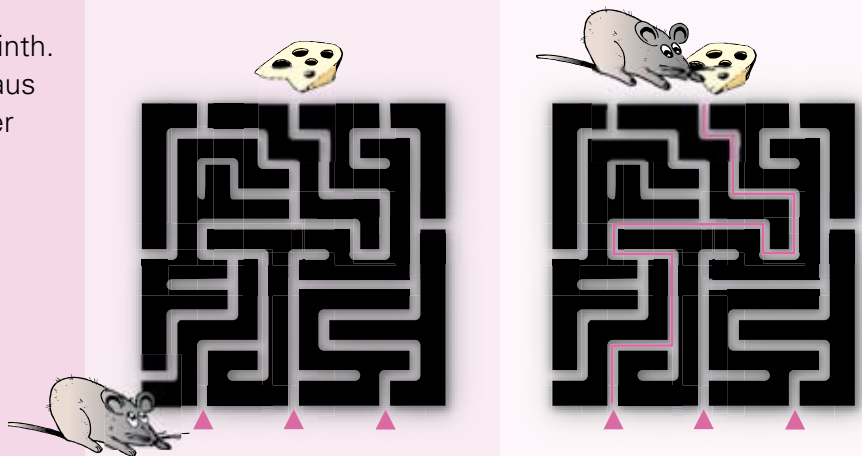
01 / 611 25 58
022 / 432 66 51
081 / 542 81 11

.....
.....
.....

E
Erkenn
Übung

Betrachten Sie das Labyrinth. Nur ein Weg führt die Maus zum Käse. Welcher ist der Richtige?

Decken Sie während der Suche die Lösung ganz rechts ab.



F
Gedächtnis
Übung

Lesen Sie die nebenstehenden Worte mehrfach durch und merken Sie sich ihre Reihenfolge. Dann decken Sie den Text ab und versuchen ganz rechts, die Worte an die richtige Stelle zu schreiben.

1. HUMMER
2. BRUMMER
3. HUMMEL
4. SUMMER
5. NUMMER

1.
2.
3.
4.
5.



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

Fit im Kopf

8 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A

Erkenn Übung

Welche Zahlen aus der nebenstehenden Menge sind durch 12 teilbar? Kreisen Sie diese ein, während die Lösung auf der Spalte ganz rechts verdeckt bleibt.

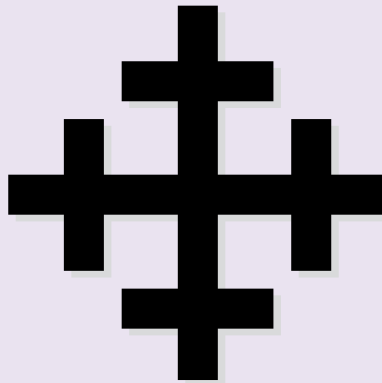
3	56	17	36	98	59
8	29	75	20	120	46
81	5	38	67	48	
32	9	11	45	1	63
4	94	8	6	12	96
55	6	60	33	2	90
108	4	45			

3	56	17	36	98	59
8	29	75	20	120	46
81	5	38	67		48
32	9	11	45	1	63
4	94	8	6	12	96
55	6	60	33	2	90
108	4	45			

B

Gedächtnis Übung

Prägen Sie sich die nebenstehende Figur gut ein und decken Sie sie dann ab. Versuchen Sie, die Figur rechts nachzuzeichnen.



C

Erkenn Übung

Lesen Sie die nebenstehenden Tiernamen gut durch – zwei Tiere passen nicht in die Gruppe.

Decken Sie während dem Lesen die Auflösung auf der Spalte ganz rechts ab.

Bär, Hirsch, Katze, Rabe, Pferd, Tiger, Esel, Antilope, Hai, Elch, Dachs, Igel, Zebra, Dromedar

Der Rabe als Vogel und der Hai als Fisch passen nicht zu den Säugetieren.



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

Fit im Kopf

8 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Nebenan sehen Sie den Text eines Einkaufszettels, den Sie sich gut einprägen.

Decken Sie ihn ab und beantworten Sie die Fragen ganz rechts.

10 Eier,
250g Schinken,
3 Pfund Kartoffeln
1 Stück Butter,
2 Flaschen Wein

Sollten es 3 Pfund oder
3 Kilo Kartoffeln sein?

Wieviele Flaschen Wein?

War es ein 6er Pack Eier?

E
Erkenn
Übung

In den nebenstehenden Zahlenreihen sind manchmal gleiche Zahlen in jeweils übereinanderstehenden Zeilen wie eine Brücke angeordnet. Finden Sie diese heraus und streichen Sie sie so (\wedge) durch.

Die Auflösung ganz rechts bleibt dabei verdeckt.

4026	9160	5001	7787	4026	9160	5001	7787
8489	6078	4576	2181	8489	6078	4576	2181
0001	7673	6633	5558	0001	7673	6633	5558
0350	1609	9445	5445	0350	1609	9445	5445
3787	4523	4884	4974	3787	4523	4884	4974
6556	0199	8628	7131	6556	0199	8628	7131
2449	4330	2116	3521	2449	4330	2116	3521
7563	0409	1141	5004	7563	0409	1141	5004
5839	3866	3975	0610	5839	3866	3975	0610
4365	0895	6382	4999	4365	0895	6382	4999
7336	3992	2174	9009	7336	3992	2174	9009
3613	9289	2734	0880	3613	9289	2734	0880
4973	0776	3211	8448	4973	0776	3211	8448
3870	7327	1920	4664	3870	7327	1920	4664

F
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich jeweils eine der nebenstehenden Zahlenfolgen ein.

Decken Sie sie dann ab und nennen Sie die Zahl, die auf der ganz rechten Spalte an Stelle des Fragezeichens stehen müsste.

4 6 8 0 3	— — ? — —
7 5 2 8 6	— ? — — —
4 0 2 0 5	— — — ? —
6 3 1 2 9	— — — — ?

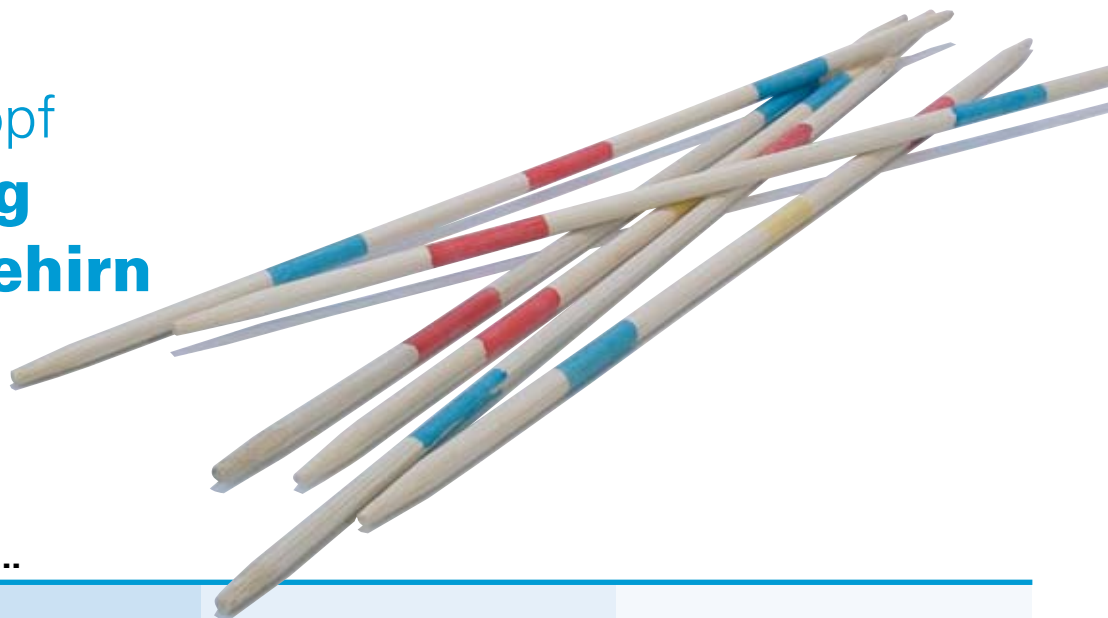


Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn


Fit im Kopf

9 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A Erkenn Übung

In den nebenstehenden Buchstabenreihen sind manchmal gleiche Buchstaben kreisförmig angeordnet. Finden Sie diese heraus und streichen Sie sie an ().

Die ganz rechte Spalte dabei bitte abdecken.

EFRU	UHBU	QVHQ	AJFG	EFRU	UHBU	QVHQ	AJFG
YTJL	DUUB	PQQA	ZHMU	YTJL	DUUB	PQQA	ZHMU
FDIP	DRRZ	OTTB	XEEO	FDIP	DRRZ	OTTB	XEEO
VFDY	RAQR	TQUT	EVCE	VFDY	RAQR	TQUT	EVCE
LDDE	FRRN	ZTTP	SEEA	LDDE	FRRN	ZTTP	SEEA
DFCD	ETFO	SKKH	TORO	DFCD	ETFO	SKKH	TORO
TDDA	VXXL	KCFK	MTKE	TDDA	VXXL	KCFK	MTKE
BMKP	DVZU	SKKS	KGGK	BMKP	DVZU	SKKS	KGGK
QYAW	DXXL	XVCP	GMMG	QYAW	DXXL	XVCP	GMMG
RKNS	LTVT	HUYJ	MGGM	RKNS	LTVT	HUYJ	MGGM
LDWA	HNNH	MZZW	TMML	LDWA	HNNH	MZZW	TMML
ERGD	NXZN	ZPMZ	ICVH	ERGD	NXZN	ZPMZ	ICVH
EIUX	QNNN	UZZE	QKLI	EIUX	QNNN	UZZE	QKLI
HCCG	OOKX	SAAJ	CCCH	HCCG	OOKX	SAAJ	CCCH

B Gedächtnis Übung

Prägen Sie sich den nebenstehenden Anzeigentext gut ein und decken Sie ihn ab.

Lesen Sie dann den Text ganz rechts und streichen Sie an, was mit dem Original nicht übereinstimmt.

2-Zimmer-Wohnung, Küche, Bad, Balkon, ca. 60m², frei ab 1.5.2001, Miete SFr. 750.- inkl. Nebenkosten

2-Zimmer-Wohnung, Küche, Bad, Balkon, ca. 55m², frei ab 1.12.2001, Miete SFr. 750.- inkl. Nebenkosten

C Erkenn Übung

Zählen Sie die nebenstehenden Zahlen so schnell wie möglich zusammen, während die Summe ganz rechts verdeckt bleibt.

3 7 7 9 3 5 1 3 5	216
4 7 9 6 5 7 2	
3 5 6 9 1 3 5 6 3	
5 8 3 2 8 6 7 9	
7 5 5 2 6 8 4 7	

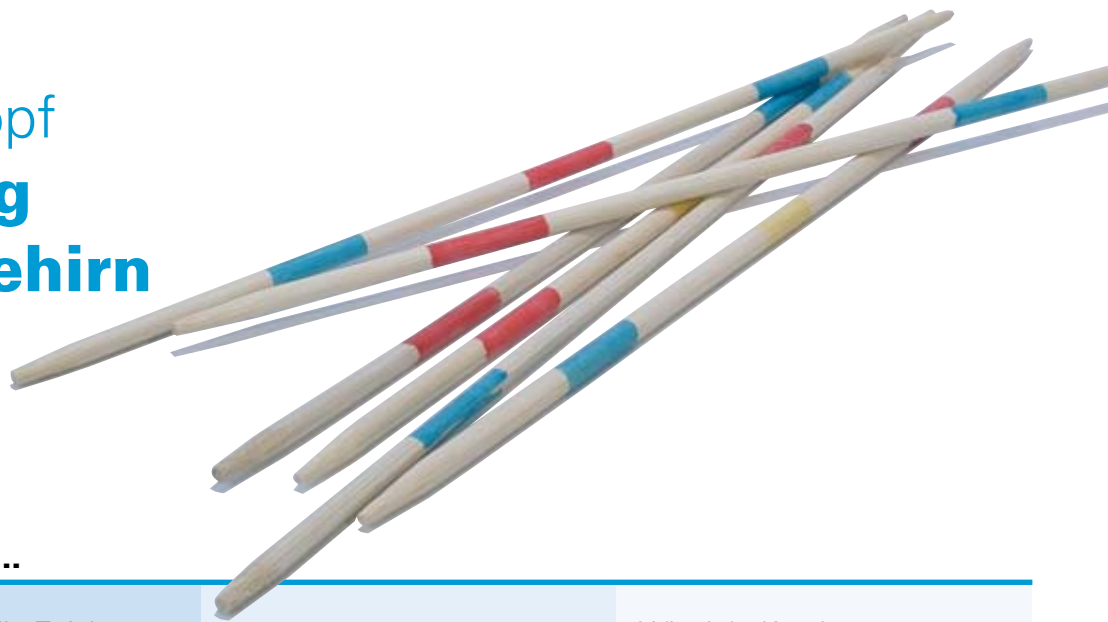


Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

Fit im Kopf

9 Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D
Gedächtnis
Übung

Betrachten Sie die Zeichnung des Hauses sehr genau. Danach decken Sie sie ab. Beantworten Sie dann die Fragen ganz rechts.



Wieviele Kamine hat das Haus?

An welcher Seite liegt die Haustüre?

Sind alle Fenster gleich gross?

E
Erkenn
Übung

Der nebenstehende Text enthält einige Druckfehler.

Decken Sie die Lösung ganz rechts ab und versuchen Sie, die Fehler möglichst schnell zu finden.

Mörfelden **beig**ng 1976 die Feier seines 1200jährigen Besteheens. Die Siedlung **iat** aber wesentlich älter, wie 3000 bis 4000 Jahr alte Funde auss Hügelgräbern bewisen. Die erste urkundliche Erwähnung liegt im Jahre 830; der Ort hiess damal noch „Merseveld“.

Mörfelden **beig**ng 1976 die Feier seines 1200**jäh**igen Beste**he**ens. Die Siedlung **iat** aber wesentlich älter, wie 3000 bis 4000 Jahr alte Funde auss **Hügelgräbern** bew**isen**. Die erste ur**ku**dliche Erwäh**n**nung liegt im Jahre 830; der Ort hiess **damal** noch „Merseveld“.

F
Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die nebenstehende Spalte mit Zahlen gut ein und verdecken Sie sie dann. Finden Sie aus den Zahlenreihen ganz rechts die richtige Spalte heraus, die der gemerkten entspricht.

5

14

3

18

4 3 5 5 7 9 5

19 14 13 11 18 14 14

2 5 4 4 5 3 3

15 16 15 16 15 18 18



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn

10

Fit im Kopf Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

A

Erkenn
Übung

Nebenan sehen Sie Begriffe, aus denen Sie durch Umstellen der Buchstaben andere Worte machen sollen.

Die Lösung ganz rechts verdecken sie dabei.

REGAL

AMEN

REIFE

STERNE

LAGER

NAME

EIFER, FEIER

NESTER

B

Gedächtnis
Übung

Lernen Sie die nebenstehenden Städtenamen auswendig. Dann verdecken Sie sie und stellen fest, welche Stadt in der Aufzählung ganz rechts fehlt.

Zürich
Lausanne
Bern
Basel
Lugano
St. Gallen
Genf
Olten
Winterthur
Schwyz

Zürich
Lausanne
Bern
Basel
Schwyz
St. Gallen
Genf
Olten
Winterthur

C

Erkenn
Übung

Aus dem nebenstehenden Buchstabensalat sollen möglichst schnell der Reihe nach die Buchstaben des Wortes ARBEITSZEUGNIS herausgefunden werden.

Die Auflösung ganz rechts bleibt derweil verdeckt.

SLDVÖAKMGÄKKVML
VKMSVKFKJVNQÖVÄ
KFBMXUCMGJVMTHJ
QVLKMIDMDVLMDFK
RJQÖEFKXLÖZKDIJ
FDFKJEWÜKEWKBMD

SLDVÖAKMGÄKKVML
VKMS**SVKFKJVN**QÖVÄ
KFBMX**UCMGJVM**THJ
QVLKMIDMDVLMDFK
RJQÖEFKXLÖZKDIJ
FDFKJEWÜ**KEWKBMD**



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn



10

Fit im Kopf Training für's Gehirn



Was ist zu tun...

D

Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich den nebenstehenden Lebenslauf gut ein. Dann decken Sie ihn ab und stellen die Fehler im Text auf der ganz rechten Spalte richtig.

Albert Einstein wurde am 14. März 1879 geboren. Er schuf durch seine physikalische Theorie ein neues wissenschaftliches Weltbild. Dafür erhielt er 1921 den Nobelpreis für Physik.

Albert Einstein wurde am 14. Mai 1879 geboren. Er schuf durch seine chemische Theorie ein neues philosophisches Weltbild. Dafür erhielt er 1921 den Nobelpreis für Philosophie.

E

Erkenn
Übung

Welche zwei Begriffe in den nebenstehenden Gruppen haben jeweils etwas miteinander zu tun (im Sinne von Redewendungen wie z.B.: „hin und her“)?

Decken Sie während des Überlegens die Auflösung ganz rechts ab.

Ausschachtung, Keller, Haus, Eingang, Hof, Fundament

Lang, gross, klein, breit, ausgedehnt, hoch, kurz

Euro, Heller, Dollar, Taler, Rappen, Pfennig, Kreuzer

Hals, Kiefer, Kragen, Gebiss, Kopf, Haare, Nacken, Stirn

Haus und Hof

Kurz und klein

Heller und Pfennig

Kopf und Kragen

F

Gedächtnis
Übung

Prägen Sie sich die nebenstehenden Telefonnummern fest ein und decken Sie sie dann ab. Schreiben Sie ganz rechts die Quersumme der Zahlen jeder Telefonnummer auf.

041 / 274 33 22

022 / 455 11 22

033 / 111 23 45

091 / 231 25 90

.....

.....

.....

.....



Aus der Natur.
Für den Menschen.

Fit im Kopf
Training für's Gehirn