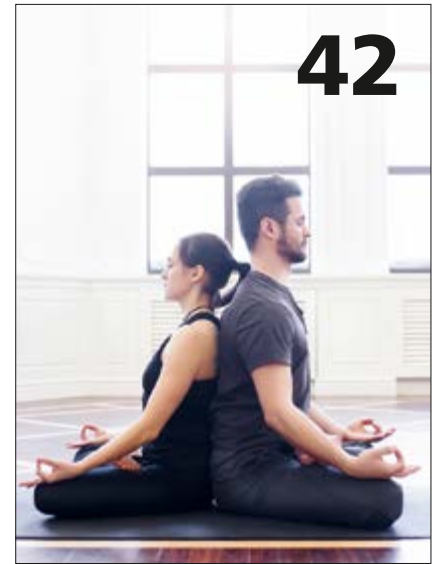




- 4 **Infekte**  
Erkältung durch Stress
- 12 **Gehirnforschung**  
Altern aufhalten  
und gestalten
- 18 **Angeboren**  
Angst vor Schlangen  
und Spinnen?



- 22 **Gewinnspiel**
- 23 **Stadt oder Land?**  
Wald macht gesund
- 32 **Ernährung**  
Leben Veganer riskant?



- 40 **Schon gewusst?**  
Frauen großzügiger  
als Männer
- 41 **Buchtipps**  
Rettet das Spiel!
- 42 **Meditation für zwei**  
Weniger Stress dank  
neuer Methode

 Besuchen Sie uns auf Facebook unter:  
[www.facebook.com/SuDVerlag](https://www.facebook.com/SuDVerlag)

[www.kopf-fit.com](http://www.kopf-fit.com)

- 6 Warm-up**
  - 1) Tropfende Eiszapfen
  - 2) Das große Einmaleins
  - 3) Wortschatzaktivierung
- 7 Volle Konzentration**
- 8 Was gehört hier nicht dazu?**  
Spurensuche
- 9 Eiskalte Rechnungen Teil 1**  
Uhrzeiten Teil 1
- 10 Wir spielen zum Tanz**
- 11 Farben vorangestellt**  
Mit Hand und Fuß
- 14 Kleine Denksport-Aufgabe**  
Eiskalte Rechnungen Teil 2
- 15 Winterliche Rechenschlangen**  
Pärchen gesucht
- 16 Tanz der Eisprinzessin**
- 17 Aller guten Dinge sind drei**  
Uhrzeiten Teil 2  
Globalisierung
- 20 Auf Zack**
- 21 Zahlen gesucht**  
Futterhäuschen
- 24 Merkübung Teil 1**
- 25 Städtedurcheinander**
- 26 Zuordnen**  
Regionale Spezialitäten
- 27 Merkübung Teil 2**
- 28 Typisch Steinbock**
- 29 Gefüllte Kalbsbrust einmal anders**  
Wortsalat
- 30 Streichholzrätsel**
- 31 Denksport**
- 34 Seltsam**  
Immer ordentlich!
- 35 Familienquiz**

## Denkspiele, Rätsel und Knocheien für Kinder



- 36 Wie viele Wörter kannst du aus diesen Buchstaben bilden?**  
Finde die acht Fehler!
- 37 Das ist doch logisch!**  
Winterwetter  
Warum springen Autos bei Kälte schlecht an?
- 38 Wortschöpfungen**
- 39 Schneemannversammlung**
- 44 Gedreht und gewendet**  
Wie alt sind die Mädels?
- 45 Lösungen**
- 46 Lösungen**
- 47 Lösungen und Impressum**

## Ach was:



Foto: kezerog - stock.adobe.com

## Heute schon geknuddelt?

Von Luft und Liebe können wir nicht leben. Ohne menschliche Zuneigung aber auch nicht. Nähe und Geborgenheit gehören zu unseren Grundbedürfnissen.

Wie wichtig eine tägliche Schmusestunde ist, daran erinnert der »Weltknuddeltag« am 21. Januar. Eine herzliche Umarmung ist Balsam für die Seele, weil sie Vertrauen schafft und Einsamkeitsgefühle vertreibt. Streicheleinheiten wecken das Kuschelhormon Oxytocin. Knuddeln, so haben Forscher herausgefunden, fördert die Gesundheit. Schon 10 Minuten lang Händchenhalten senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem.