

4



Foto: pix4U - Fotolia

- 4 **Wie eine endlose, schwere Grippe**
Chronisches Erschöpfungssyndrom
- 12 **Patientenverfügung**
Selbstbestimmung im Fall der Fälle

18



- 18 **Ungewöhnliche Phobien**
Teil 1: Angst vor Puppen
- 22 **Gewinnspiel**
- 23 **Wenn die Jahre verfliegen**

32



- 32 **Einbruch und die (psychischen) Folgen**
- 40 **Bunt**
Frühlingsfarben erhellen das Gemüt
- 43 **Das Gehirn läuft mit**
Ausdauersport



Besuchen Sie uns auf Facebook unter:
www.facebook.com/SuDVerlag

www.kopf-fit.com

- 6 Warm-up**
 - 1) Gartensaison
 - 2) Kettenrechnen ...
 - 3) Buchstaben zählen
- 7** Rund um die Uhr
- 8** Was ist das?
Hand- und Finger-
gymnastik
- 9** Blumenkauf
- 10** Schmetterlingszauber
- 11** Frühblüher
- 14** Ins Grüne, ins Grüne
- 15** Versteckte Bauwerke
Urlaubsgepäck
- 16** Blumenrechnung
Scherzfrage
- 17** Im Märzen der Bauer
- 20** Geschwindigkeitsrausch
Silbenordnung
- 21** Labyrinth
- 25** Eine saarländische Sage
Johannes Kühn ...
- 26** Wissensquiz
- 28** Wörtersuche mit
dem Alphabet
- 29** Gefüllte Kalbsbrust
Seltsame Freude
- 30** Raus aus der Routine
- 31** Versteckte Zahlen
- 34** Auf welchem Kontinent?
- 35** Blumige Zeiten
Komplettes Durcheinander

Denkspiele, Rätsel und Knobeleyen für Kinder



- 36** Frühlingsbeginn
Finde die acht Fehler!
- 37** Zeitumstellung
Warum frieren
wir bei Fieber?
- 38** Stadt, Land, Fluss
Wörter-Wettstreit
- 39** Text merken (Teil 1)
- 42** Rechentraube
Sprichwörtlich
Wörterschlange
- 44** Text merken (Teil 2)
Buchstabenquadrat
Summe 1000
- 45** Lösungen
- 46** Lösungen
- 47** Lösungen und Impressum



Endlich Sommerzeit

Was uns im Herbst geschenkt wird, wird uns jetzt wieder genommen: eine ganze Stunde Schlaf.

In der Nacht zum 25. März springt die Uhr plötzlich von 2 auf 3 Uhr und die Sommerzeit beginnt. Vielen macht die Umstellung zu schaffen. Sie sind müde, unkonzentriert und mürrisch. Sogar das Herzinfarktrisiko ist erhöht.

Wer sich mit viel Schlaf, Bewegung und vitalstoffreicher Ernährung den neuen Gegebenheiten anpasst, wird schnell die Vorteile zu schätzen wissen: Endlich ist es wieder länger hell. Das ist wie Sonne fürs Wohlbefinden.



**Muntermacher aus der Apotheke:
Ätherische Zitrusöle regen den Geist
an und vertreiben die Müdigkeit.**