



Foto: K.-U. Häbeler/Fotolia

4 **Ich vertraue meiner Apotheke**

5 **Schmerzpflaster**  
Vor der Sommersonne schützen

12 **Heiße Tage gut ertragen**  
Einen kühlen Kopf behalten



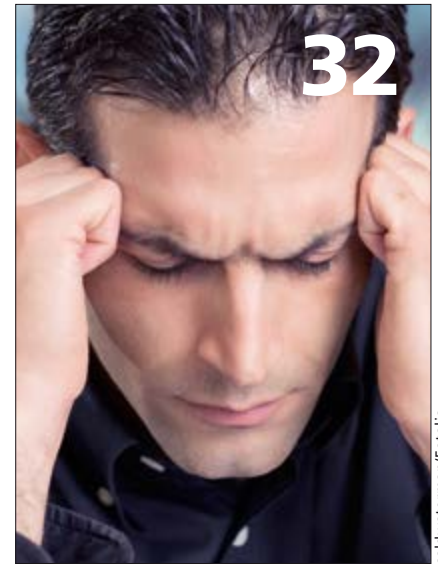
Foto: Dmytro Surkov/Fotolia

18 **Draußen spielen**  
Training fürs Leben

22 **Gewinnspiel**

23 **Händedruck**  
Sympathie per Handschlag

32 **Kopfschmerzen**  
Aushalten ist keine Option



coldwaterman/Fotolia

40 **Schon gewusst?**

- Haut- zu Hirnzellen umwandeln
- Schmerzanzeige ohne Worte

41 **Buchtipps**

- Neurogenese – brachliegendes Potenzial?
- Aktiv für geistige Fitness

43 **Rückwärts sprechen**  
Seltene Phänomene

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

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

- 6 Warm-up
  - 1) Zahlenzwillinge
  - 2) Wörter mit 3 Z/z
  - 3) Rechnen einmal anders
  - 4) Querrechner
- 7 Was ist das?
- 8 Lesen einmal anders
- 9 Im Garten Teil 1
- 10 Knobel-Spaß
  - Mathematische Reise
  - Quersumme
- 11 Erich Kästner
  - Maße
- 14 Wie viele Punkte?
- 15 Brückenwörter
  - Obst ist gesund
  - Die Unbekannte
- 16 Bauernweisheiten im Juli
- 17 Von A bis Z
  - Für Tüftler und Knobler
- 20 Bildhafte Adjektive
  - Gefüllte Kalbsbrust
- 21 Es grünt so grün
- 24 Wie hieß das doch gleich?
  - Ende gut – alles gut
  - Überschneidungen
- 25 JULIKÄFER-Modoku
- 26 Ziffern finden
  - Rechenpyramiden
- 27 Im Garten Teil 2
- 28 Wörtersuche
  - Um die Ecke gedacht!
- 29 Silbensalat
  - Zahlensuche
- 30 Alterslos?
- 31 Alle Vögel sind schon da
- 34 Irrwege
- 35 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

## Denkspiele, Rätsel und Knobeleyen für Kinder



- 36 Magisches Quadrat
  - Kettenrechnen
  - Finde die 8 Fehler!
- 37 Gleiche Verhältnisse
  - Warum sterben  
Wale an Land?
- 38 Eine Handvoll
  - Ohne Zeichen
- 39 Wissens-Quiz
- 42 Die treffende Frage
  - Schlangenzwörter
- 44 Spaghetti-Lesen
  - Richtig gesetzt

- 45 Lösungen
- 46 Lösungen
- 47 Lösungen und Impressum

## Ach was:



## Effektiv: Sinnieren und Schreiben

An einem warmen Sommernachmittag im Freien sitzen, dazu vielleicht noch das monotone Perlen eines nahen Springbrunnens, das veranlasst uns häufig zum intensiveren Nachdenken über uns selbst und unsere Träume. Wo stehe ich jetzt im Leben, wo will ich eigentlich noch hin? So eine kreative Anwendung sollte man ruhig nutzen und seine Überlegungen auf ein Blatt Papier schreiben. Bestimmte Gehirnregionen arbeiten dann produktiv zusammen. Während wir Buchstaben gestalten, entstehen gut verankerte Gedächtnisspuren, die später leicht wieder aktiviert werden können. Das Abwägen, Reflektieren unserer Gedanken vor dem konkreten Aufschreiben, führt zu einem erweiterten Blick und auch völlig neuen Ideen. Das Schreiben mit der Hand prägt diese dann ganz besonders in unser Unterbewusstsein und erleichtert deren Umsetzen. Übrigens: Mit einer Tastatur klappt das nicht. CS