

Rat & Rätsel zum Mitnehmen & Mitmachen

SUDOKU

leicht mittel schwer

Sechs Zahlenrätsel,
die Ihre „grauen Zellen“
trainieren



Mit Tipps
für Gehirntraining und
Informationen zu Glutaminsäure

8		
	2	
4		



3		1
		9



5	7	
	4	8



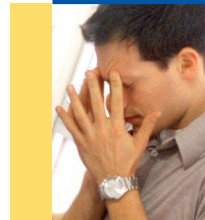
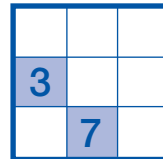
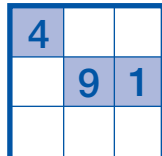
Trainieren Sie die grauen Zellen!

„Gehirn-Jogging“ – jeder spricht davon, aber was ist das eigentlich?

Gehirn-Jogging wird als Sammelbegriff für Praktiken und Techniken eingesetzt, die das Gehirn oder einzelne Hirnleistungen trainieren.

Aktivierung der Gehirnleistung = Gehirn-Jogging

Das Besondere: Beim Gehirn-Jogging geht es nicht nur um Gedächtnistraining, sondern auch um die Aktivierung der Hirnleistung. Speziell entwickelte „Jogging“-Übungen, darunter z.B. die Sudoku-Rätsel, bringen das Gehirn in Schwung und verbessern gezielt die Voraussetzungen für geistige Leistungen wie Konzentration, Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und Gedächtnis.



Fordern und aktivieren Sie Ihr Gedächtnis!

		3
	8	



Das Gehirn ist anspruchsvoll. So hat beispielsweise ein Kreuzworträtsel einen anderen Effekt wie eine Partie Schach. Geübte Rätselfreunde wissen: weil Wortkombinationen sich wiederholen, fällt das Rätseln immer leichter. Schach dagegen fordert das Gehirn durch die zahllosen möglichen Kombinationen mehr heraus.

Auch gut geeignet sind Kartenspielerunden mit Skat, Poker und Rommé. Das fordert Konzentration und Startegie.

2		
6		



Noch besser: Auch wenn Sie nicht mehr zur Schule gehen, lernen Sie Sprachen oder Gedichte auswendig. Sammeln Sie Eindrücke aus der Natur und Kultur, um Ihr Gedächtnis zu aktivieren. Das ist gesünder und effektiver als Fernsehunterhaltung.

		1
5		

Gehirn-Jogging mit **Sudoku**

Sudoku (japanisch "Zahlen-Einzel") ist ein Zahlenpuzzle. Das Puzzlefeld besteht aus einem Quadrat, das in 3 x 3 Blöcke unterteilt ist. Jeder Block ist wieder in 3 x 3 Felder eingeteilt, so dass das Gesamtquadrat 81 Felder bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt.

In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Meistens sind 22 bis 36 Felder von 81 möglichen vorgegeben. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass

- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- und in jedem der neun Blöcke

jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Ein Beispiel mit Lösung finden Sie auf der gegenüber liegenden Seite.



	5	
	2	1



Rätselspaß für die ganze Familie

Musterbeispiel

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

Lösung

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

Für Einsteiger – die leichte Variante

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

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



Für alle, die es etwas anspruchsvoller mögen

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

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

Für Könner – die schwere Variante

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

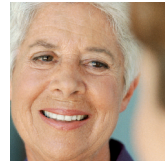
4		9						
1		7		3				
		2				7		1
2	4			7			5	8
		8			3	4		2
3					8			6
				8	9		2	
6				2		5	3	
	2			6	4			



So halten Sie die grauen Zellen fit!

Was können wir sonst noch für unser Gedächtnis tun?

Ein gut funktionierendes Gedächtnis braucht regelmäßiges Training durch „Gehirnjogging“ wie z.B. Kopfrechnen oder Rätsellösen. Darüber hinaus wollen unsere kleinen grauen Zellen aber auch gut ernährt sein! Für die Gehirnnahrung unverzichtbar ist die Glutaminsäure, die als natürlicher Eiweißbestandteil in der Nahrung vorkommt. Sie ist ganz wesentlich am Aufbau und an der Regenerierung der für das Denken und Speichern verantwortlichen Gehirnregionen beteiligt und sorgt als so genannter Botenstoff für die Weiterleitung wichtiger Nervensignale. Deshalb muss unser Gehirn immer ausreichend mit Glutaminsäure versorgt sein.



		9
2	5	

Vergesslich? Unkonzentriert? Mental erschöpft?

Glutaminsäure – Wellness für die grauen Zellen

Glutaminsäure stärkt das geschwächte Allgemeinbefinden, zu dem es oft nach langen Bürostunden als Folge von Überarbeitung kommen kann. Andererseits spielt die Glutaminsäure insbesondere bei Lern- und Denkvorgängen eine große Rolle, indem sie diese positiv unterstützt. Die geistige Leistungsfähigkeit kann dadurch zunehmen. Glutaminsäure hilft, länger geistig frisch und fit zu bleiben.

Um eine Steigerung der Gedächtnisleistung zu erreichen, braucht unser Gehirn aber auch ständig wechselnde Impulse. Es muss immer wieder neu herausgefordert werden! Wie im Sport gilt: Wer rastet, der rostet. So wie die Muskeln ohne Sport immer schwächer werden, lassen auch die grauen Zellen ohne geistiges Training nach. Wichtig ist deshalb die Kombination einer ausreichenden Nährstoffversorgung des Gehirns mit geistigen Herausforderungen.



Worin ist Glutaminsäure enthalten?

Ernährung und Nahrungsergänzung

Wenn wir uns glutaminsäurereich ernähren wollen, müssen wir Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Eiweiß wie z.B. Fleisch oder Soja regelmäßig zu uns nehmen. Eine andere Möglichkeit ist, Glutaminsäure zusätzlich zur Nahrung direkt in Form von Glutamin Verla® einzunehmen. Die darin verwendete Glutaminsäure wird aus der Zuckerrübe gewonnen. Glutamin Verla® erhalten Sie als überzogene Tabletten rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

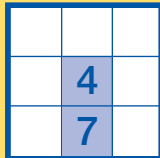


	2	
5		7

Lust auf mehr Lebensqualität?

Glutaminsäure: Gehirnnahrung auch für Schüler, Studenten und Senioren!

Neben den Berufstätigen und den durch die Anforderungen des Alltags stark beanspruchten Menschen profitieren vor allem auch Schüler und Studenten mit Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten von Glutaminsäure. Sie gehört nicht zu den gefährlichen Aufputschmitteln, die abhängig oder süchtig machen können. Obwohl Glutaminsäure keine Intelligenz herbeizaubern kann, unterstützt sie die Gehirnleistung. Auch Senioren können durch Glutaminsäure einen positiven Antrieb erleben und ihre geistige Frische bis ins hohe Alter erhalten.



Glutaminsäure – seit Jahrzehnten bewährt!

Glutamin Verla® - traditionsreich in der Anwendung

Glutaminsäure gehört zu den traditionell angewendeten Wirkstoffen und ist bereits seit über 50 Jahren in den Apotheken erhältlich und bewährt. Sowohl junge als auch ältere Menschen profitieren von der gesundheitsfördernden Wirkung dieser natürlichen Aminosäure, die das Allgemeinbefinden bessert. Nutzen Sie das vitalisierende Potential der Glutaminsäure, die als natürlicher Baustein unseres Gehirns geistige Leistungen wie z.B. Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit beeinflusst.



**Aktivieren Sie Ihr
geistiges Potential!**

Gute Argumente für Ihre Gesundheit

Bleiben Sie geistig fit!

Geistige Fitness beeinflusst entscheidend unsere Lebensqualität. Was immer im Leben auf uns zukommt, was immer wir auch behalten oder lernen wollen: Alles beginnt im Kopf und wird von dieser „Steuerzentrale“ aus gelenkt und bestimmt. Ausschlaggebend für den Erhalt von Vitalität und Gesundheit ist also nicht nur die körperliche Verfassung, sondern auch die geistige Beweglichkeit! Nutzen Sie deshalb jede Möglichkeit, ihre grauen Zellen zu aktivieren, und sorgen Sie für eine ausreichende Versorgung des Gehirns mit Glutaminsäure.



8		
	9	3
		1



Fragen Sie Ihren Apotheker nach Glutamin Verla®

Glutaminsäure: Wellness für die grauen Zellen!



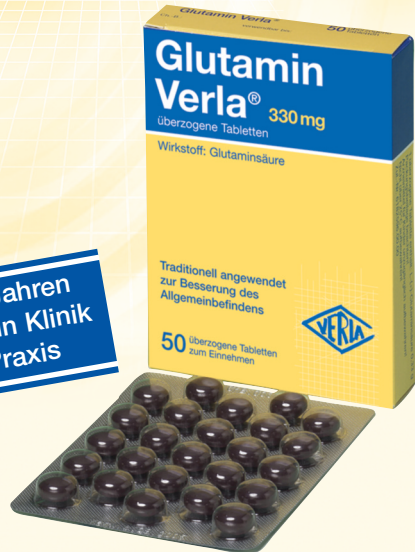
seit 50 Jahren
bewährt in Klinik
und Praxis

Glutamin Verla®

Wirkstoff: Glutaminsäure. **Anwendungsgebiet:** Traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: 01/2009



Für Ihr Gedächtnis
können Sie etwas tun.



Fragen Sie Ihren Apotheker
nach Glutamin Verla®!

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing

Internet: www.verla.de, E-Mail: MedWiss@verla.de

