



ELZLAND  
HOTEL PFAUEN

★ ★ VITALIS & SPA ★ ★

## Die 2. Gesunde Kopfnuss

### Fördern Sie Ihre geistige Fitness

Für eine bessere Konzentration und rasche Denkfähigkeit haben wir für Sie ein kleines  
Übungsprogramm zusammengestellt.  
Trainieren Sie selbstständig 10 min. pro Tag zur Optimierung.

**Viel Spaß und Erfolg beim Kniffeln!**

**Die Auflösung gibt es bei der nächsten Ausgabe der gesunden Kopfnuss...**

## 1. Addieren Sie alle Ziffern der Zahlenreihe.

Wie lautet die Quersumme?

9    12    6    7    11    ?

- a) 45
- b) 34
- c) 18
- d) 20
- e) keine Antwort ist richtig

## 2. Knifflig

Für Zahlenfreaks, die eine Herausforderung lieben.

Trainingsschwerpunkt: mathematisches Denken, Kombinationsvermögen, Vorstellung, Konzentration, Logik.

### 1. Würfelspiel

Einige Würfel: Es sind weniger als 13, 2 davon sind weiß, der Rest schwarz. Die Würfel liegen in einer Reihe auf dem Tisch. Ein weißer Würfel liegt als 6. Von links, der andere als 8. Von rechts. Zwischen ihnen liegen 3 schwarze. Wie viele Würfel sind es insgesamt?

### 2. Multiplikation

Verwenden Sie die Zahlen 1,2,3,4,5 und 6 jeweils nur einmal, so dass diese Multiplikation richtig ist:

$$?? \times ? = ???$$

### 3. Different

Die Differenz zwischen Null-Komma-fünf und Null-Komma-neun ist Null-Komma-vier. Wie groß ist demnach der Unterschied zwischen Null-Komma-neun und Null-Komma-zehn.?

### 4. Abstand

Welche Zahl und ihr Quadrat haben von 21 denselben Abstand?

### 5. Ohne Rest

Welche vierstellige Zahl ist durch alle Zahlen von 1 bis 10 glatt (ohne Rest) teilbar?

### 3. Gefüllte Kalbsbrust

Zu den Klassiker-Aufgaben beim Gehirntraining zählt die gefüllte Kalbsbrust. Das ist eine sehr effektive Trainingsmöglichkeit für den Arbeitsspeicher und den Wortschatz. Die Buchstaben eines beliebigen Wortes werden erst von oben nach unten und daneben von unten nach oben geschrieben. Setzen Sie nun waagerecht Buchstaben dazwischen, damit sich in jeder Zeit ein neues Wort ergibt.

S \_\_\_\_\_ L  
T \_\_\_\_\_ E  
A \_\_\_\_\_ M  
D \_\_\_\_\_ M  
T \_\_\_\_\_ U  
B \_\_\_\_\_ B  
U \_\_\_\_\_ T  
M \_\_\_\_\_ D  
M \_\_\_\_\_ A  
E \_\_\_\_\_ T  
L \_\_\_\_\_ S

### 4. Schlangensätze

Wörter, Sprichwörter, Wortkombinationen, Fremdwörter, Fachausdrücke, Wortstämme, Silben ... unsere Sprache gleicht einem bunten Werkzeugkasten. Finden Sie heraus, ob Sie auf dem Gebiet der Sprache fit sind. In diesen Schlangensätzen sind zwei Sprichwörter enthalten. Welche sind es?

Trainingsschwerpunkt: Wortschatz, Gedächtnis.

1. Wer man ruft im Glashaus Wie hinein sitzt den so soll nicht mit schallt in Steinen es Wald heraus werfen.
2. Der zum Krug bestraft zu geht solange spät Brunnen kommt das bis er wer den bricht Leben.
3. Der fällt ehrlich vom währt nicht am längsten Apfel Stamm weit.

4. Man muss eingebrockt frisch gewagt hat man auslöffeln ist die Suppe die sich halb gewonnen.
5. Für jeden der allergrößten Topf in Not gibt es auch Wurst ohne Brot die schmeckt einen passenden Deckel.
6. Ist beißen Hunger Hunde die beste bellen nicht der Koch.

## ZRT® – Das Konzept

### Wissen Sie, dass der menschliche Körper ein wahres Wunderwerk ist?

Gesundheit beginnt im Kleinen, in der Körperzelle. Die stärkste Kraft ist die Selbstheilungskraft! Verbessern Sie bei der Zellbiologischen Regulationstherapie ZRT® die Umgebung Ihrer Zellen. Damit Ihre Zellen aufatmen können und wieder mit voller Kraft ihre Aufgaben erfüllen. Sie fühlen sich gesünder, sind leistungsfähiger und voller Energie.

Biologisch und wissenschaftlich fundiert. Individuell auf Sie abgestimmt. Mit einfachen, aufeinander aufbauenden Bausteinen, die aktiv entschlacken, den Zellstoffwechsel verbessern und die Vitalität erhöhen.

Nach einer ärztlichen Beratung können Sie alle Maßnahmen und Programme für eine erfolgreiche ZRT®-Behandlung direkt im Anschluss unter Anleitung geschulter und kompetenter Mitarbeiter des Vitalis ZRT® Gesundheitszentrum und des Hotels selbständig umsetzen.

Einzigartig. Der Gesundheitsurlaub im Elzland-Hotel-Pfauen.

Erleben Sie unser Angebot des  
**ZRT®-Gesundheits-Arrangement Kennenlernwoche**  
7 Nächte ab 1.631,00 € pro Person

## Lust auf Neues von uns?

Lesen Sie immer zu einem besonderen Thema unseren Newsletter.

Anmeldung unter

[www.elzland-hotel-pfauen.de/newsletter](http://www.elzland-hotel-pfauen.de/newsletter)