

## DOPPELT GEPFLEGT MIT UREA

Die **neue** Körperpflegeserie  
von CD.

Die **CD Intensiv-Milk mit Urea** eignet sich vor allem für trockene und juckende Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. **Jetzt mit Pflegegarantie.\***

Der **erste CD Deo Roll-On mit Urea** bietet zuverlässigen Schutz und ist sanft zur Haut – auch nach der Rasur.



Auch neu von CD:  
der Age-Balsam  
mit Creatin und die  
Feuchtigkeits-Lotion  
mit Omega 3&6. Jetzt  
mit Pflegegarantie.\*

*An meine Haut lasse ich  
nur Wasser und CD.*

\*Mehr Infos unter [www.cd-koerperpflege.de](http://www.cd-koerperpflege.de)



## Hirn in Hochform

MARKUS HOFMANN, Deutschlands bekanntester Gedächtnistrainer, begeistert ein Millionen-Publikum – mit seinen Büchern, bei Vorträgen und im Fernsehen. Hier zeigt er jede Woche, wie wir mehr aus unseren grauen Zellen herausholen. Mehr Infos: [www.markus-hofmann.de](http://www.markus-hofmann.de)

# Denken, ohne dabei zu sein

Kaum vergessen wir ein Problem, kommen wir auf die Lösung. Denn unser Gehirn arbeitet unbewusst weiter. Das können wir trainieren

**S**ie kennen das olympische Motto: Dabei sein ist alles. Im Gehirnjogging gilt das auch: Mitdenken ist alles – egal ob wir gleich auf eine Lösung kommen oder nicht. Wie oft denke ich am Tag über Probleme nach. Und trete dabei auf der Stelle. Kaum sitze ich aber in Ruhe auf dem Sofa und denke an nichts, kommt der Geistesblitz. Mein Gehirn hat weiter gearbeitet, ohne dass ich mich drum gekümmert hätte. Mit jeder geistigen Herausforderung, der wir uns stellen, kommt unser Gehirn in Fahrt. Ob wir nun ein Kreuzworträtsel lösen, mit den Kindern Vokabeln lernen oder ein Sachbuch lesen. Um noch tiefer in das Thema Gehirnjogging einzutauchen, habe ich heute eine spannende Denksportaufgabe für Sie. Dabei geht es wie immer darum, Ihre grauen Zellen auf Trab zu bringen. Versuchen Sie herauszufinden, welche Worte hinter den Kombinationen aus Buchstaben und Zahlen stecken könnten. Sie sollen sich mit der Fragestellung gedanklich beschäftigen. Ob Ihnen gleich die Lösung einfällt, ist egal. Lassen Sie Ihren Gedanken drei Minuten Zeit, eine Lösung zu finden. Der Weg ist das Ziel! Wenn Ihre Lösung gut begründet ist – hervorragend! Dann ist sie auch genau so in Ordnung. ●

## Was steckt hinter den Buchstaben?

**Beispiel: 3 = W aus dem ML  
heißt: Drei Weise aus dem  
Morgenland. Viel Spaß!**

- Nr. 1) 26 = B im A
- Nr. 2) 7 = WW
- Nr. 3) 12 = SZ
- Nr. 4) 9 = P im SS
- Nr. 5) 19 = GR im GG
- Nr. 6) 0 = GCidTbdWg
- Nr. 7) 18 = L auf dem GP
- Nr. 8) 90 = G im RW
- Nr. 9) 4 = Q in einem KJ
- Nr. 10) 24 = S hat der T
- Nr. 11) 2 = R hat ein F
- Nr. 12) 11 = S in einer FBM
- Nr. 13) 29 = T hat der FieSJ
- Nr. 14) 32 = K in einem SB
- Nr. 15) 64 = F auf einem SB

## Auflösung

- Nr. 1) 26 Buchstaben im Alphabet
- Nr. 2) 7 Weltwunder
- Nr. 3) 12 Sternzeichen
- Nr. 4) 9 Planeten im Sonnensystem
- Nr. 5) 19 Grundrechte im Grundgesetz
- Nr. 6) 0 Grad Celsius ist die Temperatur bei der Wasser gefriert
- Nr. 7) 18 Löcher auf dem Golfplatz
- Nr. 8) 90 Grad im Rechten Winkel
- Nr. 9) 4 Quartale in einem Kalenderjahr
- Nr. 10) 24 Stunden hat der Tag
- Nr. 11) 2 Räder hat ein Fahrrad
- Nr. 12) 11 Spieler in einer Fußballmannschaft
- Nr. 13) 29 Tage hat der Februar in einem Schaltjahr
- Nr. 14) 32 Karten in einem Skatblatt
- Nr. 15) 64 Felder auf einem Schachbrett

@ Mehr Gedächtnisübungen: [www.bella.de/gedaechtnis](http://www.bella.de/gedaechtnis)