

## **INHALT**

### **GEHIRN**

### **GEDÄCHTNIS**

### **ERINNERUNG**

### **GEHIRNTRAINING**

### **LERNTECHNIK**

**12**

### **LOGISCHES DENKEN**

**13**

*Gesund essen und  
sich viel bewegen –  
was Ihr Gehirn sonst  
noch alles braucht.*

**SEITE 18**

<b>KONZENTRATION</b>	<b>14</b>
<b>WAHRNEHMUNG</b>	<b>15</b>
<b>KREATIVITÄT</b>	<b>16</b>
<b>ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG</b>	<b>17</b>
<b>HIRNLEISTUNGSSTÖRUNGEN</b>	<b>18</b>
<b>ADRESSEN, LITERATUR, INTERNET</b>	<b>22</b>

*Sind Sie geistig fit?  
Ein Test kann  
Aufschluss geben.*  
**SEITE 9**

*Feuerwerk im Kopf –  
wie Sie Probleme  
kreativ lösen können.*  
**SEITE 16**