



RÄTSEL-BROSCHÜRE

TIPPS FÜR IHREN ALLTAG

Bleiben Sie neugierig
und lernen Sie Neues

ZAHLREICHE SUDOKUS

Für Ihre tägliche
mentale Fitness

VIELFÄLTIGER RÄTSEL-SPASS

Bringen Sie Schwung
in Ihre grauen Zellen

»Abschalten,
Sich Zeit lassen, Die Welt
vergessen, Glückliche sein.«

Jeremy A. White



„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und gemeinsam gestalten.**

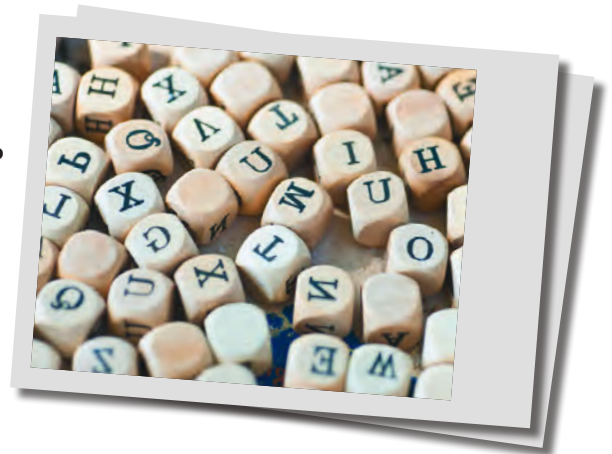
„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!

Buchstaben-Salat

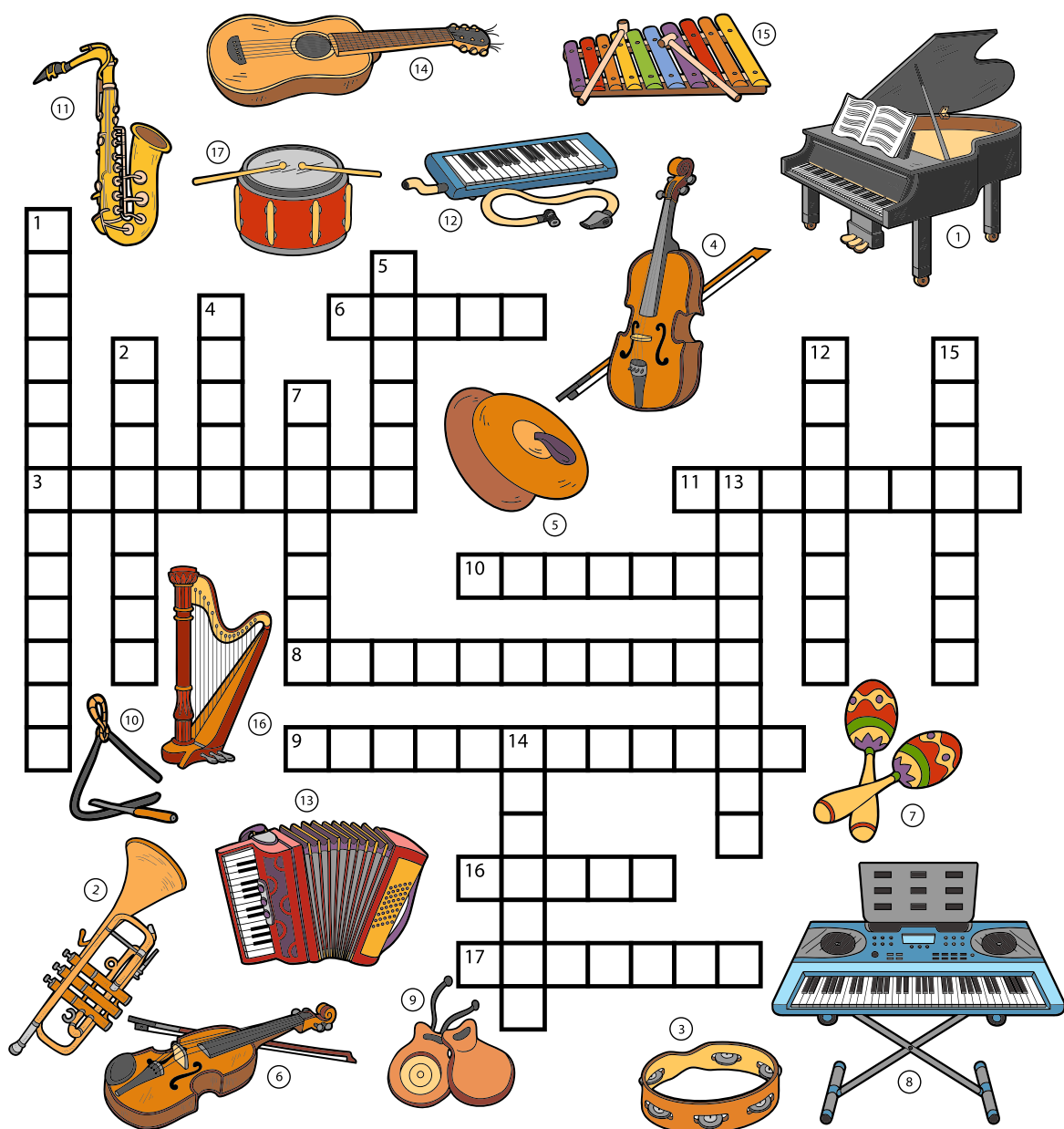
Irh Girhen lietest Tloles! Wuram? Sie knöenn deeisn Txtet onhe Plbor-mee lseen. Sie knöenn das, owbhol nur der esrte und der lzette Basbt-cuhe an der rgeitchin Pistooiin snid. Die aedrenn Basbtcuhen snid gnaz bnut daendencrhuirgwefüelrt. Und tdeoztrm knöenn Sie die Wetrör onhe Perolbme lseen. Wruam das so ist? Weil wir nhcit jdeen Basebtuhcn elzinen lseen, srenodn imemr das Wort als Gneazs enenrken. Das ist dcoht lol!

Ihr Gehirn leistet Tolles! Warum? Sie können diesen Text ohne Probleme lesen. Sie können das, obwohl nur der erste und der letzte Buchstabe an der richtigen Position sind.



Die anderen Buchstaben sind ganz bunt durcheinandergewürfelt. Und trotzdem können Sie die Wörter ohne Probleme lesen. Warum das so ist? Weil wir nicht jeden Buchstaben einzeln lesen, sondern immer das Wort als Ganzes erkennen. Das ist doch toll!

Musik-Rätsel



Buchstaben-Gitter

In diesem Buchstaben-Gitter befinden sich sechzehn Wörter. Die Wörter können waagerecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie es mit einem Stift ein.

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	W	S	K	V	B	M	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	S	E	L	E	K	M	O	L	D	T	I	M	E	R	K	H	C
Y	O	C	V	B	N	S	H	Y	X	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	I	A
I	T	A	D	G	E	R	S	T	E	N	K	O	R	N	R	M	Y	T	N	D	L	M	F
Z	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	M	X
O	R	A	R	Z	N	E	I	M	I	T	T	E	L	I	N	E	E	H	P	K	B	E	S
T	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	K	A	E	U	E	T	W	L	Q
E	A	U	F	B	B	U	E	E	T	U	F	B	G	U	E	R	N	B	V	F	I	W	M
I	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	S	G	S	S	U	W
W	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	P	A	N	E	W	Q	D	S	C	U	I	O	G	S
S	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	H	R	T	M	N	T
E	A	G	I	Z	A	H	S	E	A	G	I	Z	A	I	S	K	Z	R	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	A	D	K	C	L	M
W	H	I	H	N	L	R	K	E	H	Y	H	F	A	H	R	Z	E	U	G	R	T	W	L
R	G	J	N	U	O	I	R	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	B	A	C	M	U	S
I	W	E	T	R	R	M	A	I	W	Z	T	R	Z	M	A	N	V	E	G	S	S	U	W
W	F	K	A	M	I	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	R	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	E	W	F	Y	F	E	W	D	E	D	Y	A	R	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	G	E	N	A	R	Z	T	I	S	K	I	L	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	N	M	E	L	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	O	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

Quelle: [www.raetseldino.de/buchstabenraetsel/buchstabenraetsel-fuer-erwachsene.pdf](http://www.raetseldino.de/buchstabenraetsel/buchstabenraetsel/buchstabenraetsel-fuer-erwachsene.pdf)

~~Insel~~
Himmel
Kamin
Welle

Medizin
Augenarzt
Gerstenkorn
Arzneimittel

Japan
Korea
Florida
Schweiz

Oldtimer
Fahrzeug
Motorrad
Hubschrauber

Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Tipp für den Alltag: Durchbrechen Sie Alltagsroutinen!

Unser Gehirn besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen, die miteinander verschaltet sind. All unsere Gewohnheiten sind also entstanden, indem wir immer wieder in ein und derselben Weise gedacht und gehandelt haben. Sind Gewohnheiten erst einmal installiert, erfordern sie keine Mühe und Aufmerksamkeit mehr von uns. Wir brauchen uns dann nur noch auf unseren Körper zu verlassen. Z. B.: wie viel Milch wir in den Kaffee geben, wo sich die Lade mit dem Besteck befindet ...

Tipp:

Durchbrechen Sie Alltagsroutinen und bringen Sie mehr Schwung in Ihren Alltag:

- 👍 Starten Sie mal anders in Ihren Morgen und putzen Sie Ihre Zähne mit der »ungewohnten« Hand
- 👍 Schreiben Sie Ihren Einkaufszettel mit der ungewohnten Hand
- 👍 Tippen Sie Ihre Nachrichten am Handy mit nur einer Hand



Optische Täuschung

Was sehen Sie?

Eine alte oder junge Frau oder einen jungen Mann?



Quelle: www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen

➤ Lösung auf Seite 39

Wie schlau ist Ihr Gehirn?

Welches Wort verbirgt sich hinter diesem Buchstaben-Wirrwarr?

Sitlle	tnaezn
Etnsapnnnug	Fuerde
Gleasesnehit	Bweegnug
Eeknlknd	Atllag
Sazpiregnag	Frnee
Frenesehr	Smmoer
Rdaio	Fürhinlg
Neiedrötsrrieec	Wnietr
Snnoe	Hresbt
Rgeen	
Bmule	
khcoen	
Gmüese	
wholfhüeln	

Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Tipp für den Alltag: Wecken Sie die eigene Kreativität!

Versuchen Sie anhand des Alphabets die eigene Kreativität zu wecken. Was möchten Sie ausprobieren bzw. was haben Sie schon lange nicht mehr gemacht?

Schreiben Sie die Buchstaben des Alphabets von A bis Z auf einen Zettel und notieren Sie, was Sie schon lange nicht mehr gemacht haben und gerne wieder einmal tun würden. Hängen Sie den Zettel an einen gut sichtbaren Platz!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

- A: Ausflüge planen, Acrylbild malen, angeln gehen ...
- B: Basteln, backen, Bart stylen, bowlen, bergsteigen, Badminton spielen ...
- C: chrysanthemen pflanzen, chinesische Schriftzeichen malen,
Cicero übersetzen, Computerspiele spielen, CD hören ...
- D:
- E:
- F:

usw.



Stroop-Test

Versuchen Sie beim Lesen der unten aufgeführten Wörter jeweils die Farbe, in der das Wort geschrieben ist, laut auszusprechen, und zwar so schnell wie möglich!

BLAU	ROT	GRÜN	GELB	GELB	GRÜN	BLAU
GELB	GELB	GRÜN	BLAU	ROT	GRÜN	GELB
BLAU	ROT	GRÜN	GELB	GELB	GRÜN	BLAU
GELB	GELB	GRÜN	BLAU	ROT	GRÜN	GELB

Haben Sie es bemerkt? Die Übung ist nicht so leicht, wie es zunächst den Anschein hat. Je schneller Sie die Übung absolvieren, desto schwieriger ist es, keinen Fehler zu machen. Die Ursache liegt darin, dass zwei gleichzeitig ablaufende Verarbeitungsprozesse sich in die Quere kommen und zu widersprüchlichen Ergebnissen führen. Das **Benennen der Farbe** ist dabei die bewusst auszuführende Aufgabe, die die ganze Aufmerksamkeit erfordert und willentlich gesteuert werden muss. Der zweite Prozess, das **Mitlesen des Wortes** erfolgt automatisiert und kann (leider) nicht unterdrückt werden.

Trainierte Handlungen (hier das Lesen) laufen nahezu ohne Anstrengung automatisch ab, wohingegen nicht eingeübte Handlungen eine größere mentale Anstrengung erfordern. Das führt dazu, dass es leichter ist, Wörter zu lesen, als die zugehörigen Eigenschaften der Wörter (hier die Wortfarbe) zu benennen.

Rechengeschichte – junges Gemüse

Heute kommt die ganze Familie zum Abendessen. Es gibt eine kräftige Gemüsesuppe. Die essen alle besonders gern, ob Jung oder Alt! Zuerst wird eine große frische Zwiebel geschnitten. Die kleinen Würfelchen werden mit etwas Öl in einem großen Topf angebraten und können einen Augenblick lang im Topf ruhen. Dann hole ich das Gemüse aus dem Keller: In die Suppe kommen Karotten, Erdäpfel und Lauch. Außerdem brauche ich noch Blumenkohl und Kohlrabi. Die Petersilie hole ich frisch aus unserem Garten. Karotten, Erdäpfel und Kohlrabi werden geschält und in kleine Stücke geschnitten. Die Blumenkohlröschen schneide ich vom Strunk ab. Der Lauch wird in dünne Streifen geschnitten. Das Gute an Gemüsesuppe ist, dass man die Zutaten nach dem Kleinschneiden nur noch anbraten und mit Gemüsebrühe auffüllen muss und die Suppe den Rest fast von alleine macht. So kann ich in Ruhe das Geschirr für alle bereitstellen und den Tisch dekorieren. Zwischendurch husche ich einmal in die Küche, um die Suppe umzurühren. Es duftet herrlich! Meine Enkelin Sarah kommt schon etwas früher als die anderen, wir schneiden dann gemeinsam die Petersilie klein. Sarah schaut mir beim Würzen immer gerne über die Schulter. »Damit meine Gemüsesuppe bald ganz genau so schmeckt wie deine, Omi!«, sagt sie immer. Und ich freue mich, sie hier zu haben! Wenn sich die ganze Familie gemeinsam um den Tisch versammelt, ist das doch das Schönste auf Erden!

Fragen:

Wie viele verschiedene Sorten Gemüse kommen in die Suppe?

Wie viele Dinge werden in dieser Geschichte geschnitten?

Wie viele Gemüsesorten müssen geschält werden?

Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Tipp für den Alltag: Ziehen Sie sich mal bunt an!

Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus! Weshalb? Um alten Ballast loszuwerden und so die eigene Stimmung positiv zu beeinflussen.

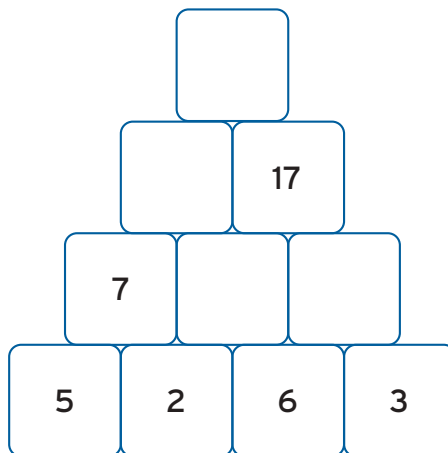
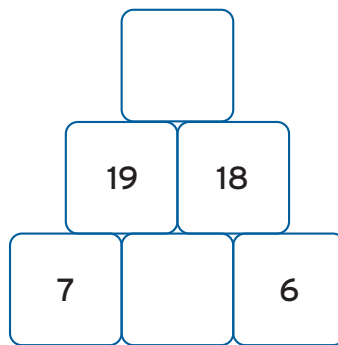
Mit der Kleidung, die Sie tragen, senden Sie außerdem auch Signale an Ihr Umfeld aus. Farben, Stoffe, Kleidungsstile oder -schnitte – all diese Faktoren vermitteln sowohl Ihnen als auch Ihrem Visavis einen bestimmten Eindruck. Und diesen Eindruck können Sie selber steuern. Wagen Sie einfach eine neue Kleiderkombination.

Trauen Sie sich, eine neue Farbe zu tragen, einen anderen Stoff oder einen anderen Hosenschnitt. Sie werden positiv überrascht sein, wie sich diese Veränderung auswirkt.



Zahlenpyramide

Die Aufgabe bei der Zahlenpyramide besteht darin, die freien Felder so mit Zahlen zu belegen, dass die jeweilige Summe zweier nebeneinander stehender Zahlen immer die mittig darüber stehende Zahl ergibt.



Vervollständigen Sie die Sprichwörter

Gegensätze ziehen sich ...

Geben ist seliger als

Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen ...

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans ...

Gut Ding braucht ...

Ordnung ist das halbe ...

Gleich und Gleich gesellt sich ...

Steter Tropfen höhlt den ...

Aller Anfang ist ...

Kleider machen

Alte Liebe rostet ...

Aus den Augen, aus dem ...

Ehrlich währt am

Eile mit ...

Ein Unglück kommt selten ...

Tipp:

Vielleicht fallen Ihnen ja noch weitere Sprichwörter ein - dann ergänzen Sie die Liste doch einfach damit!

➤ Lösung auf Seite 40

Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Tipp für den Alltag: Knüpfen Sie neue Kontakte!

Ganz gleich, ob Sie einfach gerne Gesellschaft haben, anderen helfen, sich wo einbringen oder gerne etwas mitgestalten möchten oder ob Sie einen Ausgleich zu Ihrem Alltag brauchen. Sich ehrenamtlich einzubringen, bedeutet auch neue Kontakte zu knüpfen.

Was interessiert Sie am meisten? Welche Vereine (Sport-, Kunst-, Kultur- oder Freizeitvereine) oder welche Freiwilligenorganisationen gibt es in Ihrem Ort? Nehmen Sie Kontakt auf mit den zuständigen Personen und schnuppern Sie doch einmal hinein. Trauen Sie sich, die Gesellschaft anderer tut nicht nur Ihnen gut!



Suchbild-Rätsel

In diesem Suchbild-Rätsel haben sich 8 Fehler eingeschlichen. Dabei müssen Sie ganz genau hinschauen, denn einige Fehler im Bild sind sehr gut versteckt!



Quelle: www.raetseldino.de/fehlerbilder/fehlerbild-fachwerkhaus.pdf

Biografie einmal anders: Erinnern Sie sich?

Während in späteren Jahren die Zeit wie im Fluge zu vergehen scheint, hatte man in der Jugend das Gefühl, in zwei Wochen ein ganz neues Leben zu erleben. Eine tolle, aufregende und spannende Zeit, die uns geformt und geprägt hat. Begeben Sie sich auf eine Reise durch die vielen Stationen Ihres Lebens und erinnern Sie sich an die vielen Mosaiksteine, die Ihr Leben heute ausmachen.

Haben Sie einen Tanzkurs besucht? Wenn ja, mit wem und wie hat es Ihnen gefallen? Wenn nein, warum nicht und würden Sie heute gerne einen besuchen? Wo haben Sie sich mit Ihren Freundinnen und Freunden getroffen? Was haben Sie gemeinsam unternommen? Wie haben Sie sich kontaktiert in Zeiten ohne Telefon, Internet und Co.? Welche Musik haben Sie am liebsten gehört? Welcher Musikstil hat Sie begeistert? Jede Jugend hatte ihre eigene Mode, welcher haben Sie angehört? Petticoat, Schlaghosen, Minirock, Jeans, Lederjacke ...? Gibt es ein oder sogar mehrere Lieder, die Sie mit Ihrer Jugend in Verbindung bringen? Eine Sängerin, einen Sänger, eine Künstlerin, einen Künstler, eine Sportlerin oder einen Sportler, für die oder den Sie geschwärmt haben? Hatten Sie eine Jugendliebe? Wie war das Kennenlernen? ...



Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Tipp für den Alltag: Starten Sie Ihren Tag mit Elan und einem Lächeln

Geben Sie Ihrem Alltag eine Struktur. Und vergessen Sie dabei auch mal die Zeit. Hören Sie auf Ihre innere Uhr, lassen Sie sich nicht vom Wecker, sondern von den Sonnenstrahlen wecken. Meist laufen Sie am späteren **Vormittag** zu Ihrer Höchstform auf, Ihr Verstand ist zu dieser Zeit in Hochform und kann gefordert werden. Der **Nachmittag** sollte für Routineaufgaben reserviert werden. Sportliche Aktivitäten lassen sich günstig um 17 Uhr in den Alltag integrieren. Nach dem Auspowern können Sie am Abend viel besser schlafen!

Mein Tagesplan für heute:

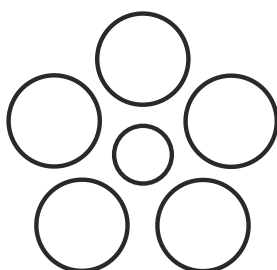
Was habe ich am Vormittag geplant?

Was habe ich am Nachmittag geplant?

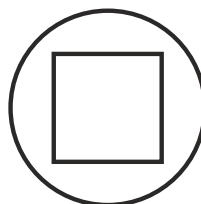
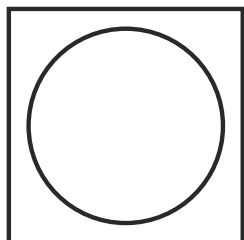
Wen möchte ich heute treffen?

Optische Täuschungen

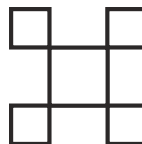
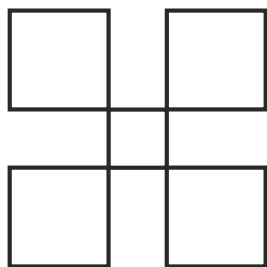
Welcher der beiden mittleren Kreise ist größer?



Welcher der beiden Kreise ist größer?



Welches der mittleren Quadrate ist größer?



Silben kombinieren

Kombinieren Sie die Silben zu Herbstwörtern!

KAS	KAR	ER	CHEN	TOF
FEL	VO	GEL	WEIN	LA
TRAU	TREI	DRA	DE	MAIS
TER	TA	NEN	FEU	NIEN
ER	NACHT	SCHAU	GEN	RE
BEN	GE	FROST	KOL	KORN
FEST	BEN	LICHT	BAUM	ZUG

Quelle: www.singliesl.de

DRACHENFEST

KASTANIENBAUM

KARTOFFELFEUER

VOGELZUG

LATERNENLICHT

WEINTRAUBEN

GETREIDEKORN

MAISKOLBEN

NACHTFROST

REGENSCHAUER

Sudoku

1

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

2

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

1

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

3

6

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

4

Tipp für den Alltag: Atmen Sie ruhig durch!

Die Atmung ist der mit Abstand wichtigste Ansatzpunkt für Entspannung.

Warum?

Weil das Stressempfinden und der Gemütszustand eng mit der eigenen Atmung verbunden sind. Durch bewusstes Atmen lernen Sie achtsamer zu werden. Sie werden Stress, Ängste und Sorgen schneller los und werden in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren!

Probieren wir gemeinsam eine Übung aus:

(Sie können diese im Gehen oder Sitzen durchführen)



Einatmen 4 Takte



Halten 4 Takte

(Autosuggestion »ich bin gelassen«)



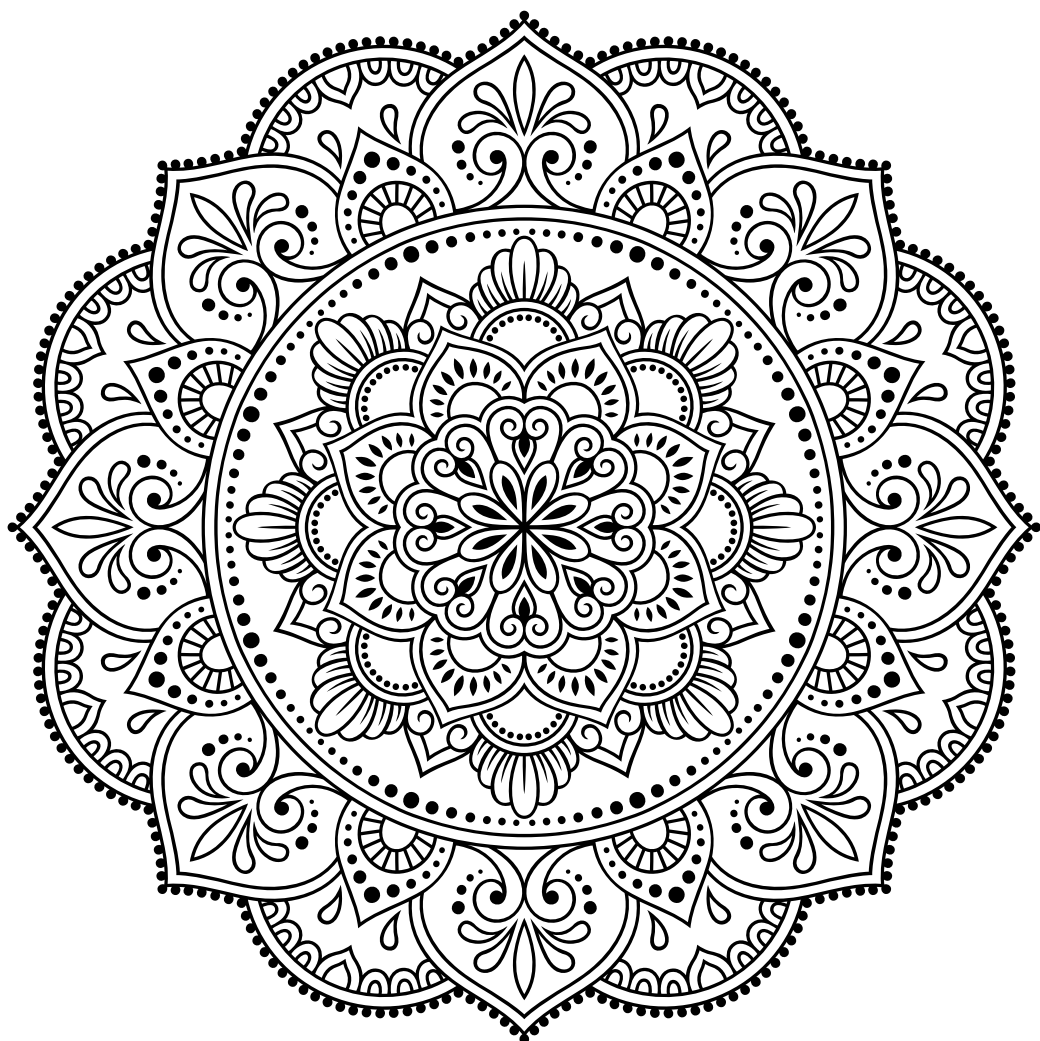
Ausatmen 4 Takte

In der Halte-Phase ist Ihr Gehirn besonders aufnahmefähig, daher können Sie hier eine Autosuggestion einbauen. Diese sollte nicht länger als 4 Takte sein, z. B. »Ich bin ganz ruhig«, oder »Ge-lass-en-heit«.

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung!

Mandala ausmalen

Entspannen Sie sich – gestalten Sie das Mandala nach Ihren Vorstellungen!



Wortschlange

Finden Sie die Obstsorten in der Wortschlange.

Folgende Obstsorten sind versteckt: Birnen, Äpfel, Kirschen, Melonen, Bananen, Quitten, Pflaumen, Nektarinen, Pfirsiche, Johannisbeeren und Erdbeeren.

OPEKLAHGJNPFLAUMENHUIPOISGHCNBXI
 NLKLIANSALKSNBANANENDJANDPWOWN
 WWBKIBIRNENHDJALASKDJLASKNBIRNMA
 OEPGELGHKALSJNDFNASLDFLSDAKNEKTARINEN
 POSHGZUNPOERDBEERENSADJFHSD
 KAJFHJAKJDÄPFELDFAJKDBWUWJWÖÄPKL
 EKENSBUZUOIPOLITERAUISDEBNQUITTEN
 JOIPJOÄPFOPKSANNMNUIOJOHANNISBEEREN
 DFSDFJNNNNNHGEUMELÄPBANOPK
 KIRSCHENDAOIPFIBIREOIEDJEIEHJNLÖDKA
 DSKFNLAKNKKDPFIRSICHEERZDÄPBIRNEN
 MELPIUZMELONENSDDNUPONHJKUS

Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Tipp für den Alltag: Befüllen Sie Ihr Glücksglas!

Ihr Glücksglas – halten Sie schöne Momente fest

Was brauchen Sie? Ein Glas mit Deckel, Dekoration zum Verschönern, kleine Zettel und einen Stift.

Wir neigen oft dazu, uns nur an unschöne Momente und Ereignisse zu erinnern. Schreiben Sie täglich auf einen kleinen Zettel einen schönen Moment, eine schöne Begegnung oder einen Augenblick, der Ihnen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat, auf und stecken Sie den Zettel in Ihr personalisiertes Glas. Am Ende eines Jahres haben Sie dann 365 schöne Begegnungen, Momente und Erlebnisse in Ihrem Glücksglas gesammelt.

Tipp:

Eignet sich auch als nettes Geschenk für Freundinnen, Freunde und die Familie!



ABC der Waldtiere

Suchen Sie Begriffe mit den folgenden Anfangsbuchstaben zum Thema Waldtiere.

R

H

E

I

F

S

A

K

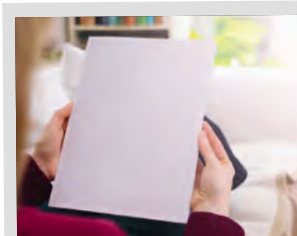
Lebenszeitung schreiben Halten Sie Ihre Erinnerung fest ...

Eine Lebenszeitung zu schreiben, kann wertvolle Informationen zur Biografie zutage fördern und konservieren. Wichtige Ereignisse aus dem eigenen Leben werden dafür schriftlich festgehalten und mit Bildern und Fotos zu einer Zeitung zusammengefügt.

Nehmen Sie ein DIN-A3-Blatt und falten Sie es in der Mitte. Finden Sie Ihre persönlichen Überschriften und formulieren Sie kurze Texte dazu. Wenn Sie mögen, illustrieren Sie Ihre Zeitung mit Fotos und Zeichnungen. Arbeiten Sie spontan und intuitiv – wir wünschen Ihnen schöne Momente!

Anregungen für Rubriken:

- Kindheit
- Ehrenamt
- Mentorinnen/Mentoren
- Vorbilder
- Lieblingsschauspielerinnen/
Lieblingsschauspieler
- Beruf, Ferienjobs ...
- Erfolg und Flops
- Hobbys
- Talente
- Horoskop
- Aktuelles
- Verrückte Ideen
- Zukunft, Träume, Wünsche
- Vermischtes



Sudoku

1

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

2

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

3

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

4

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

Sudoku-Lösungen

Seite 7

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

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

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

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

Seite 11

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

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

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

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

Seite 15

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

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

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

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

Seite 19

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

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

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

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

Seite 23

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

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

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

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

Seite 27

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

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

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

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

Seite 31

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

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

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

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

Seite 35

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

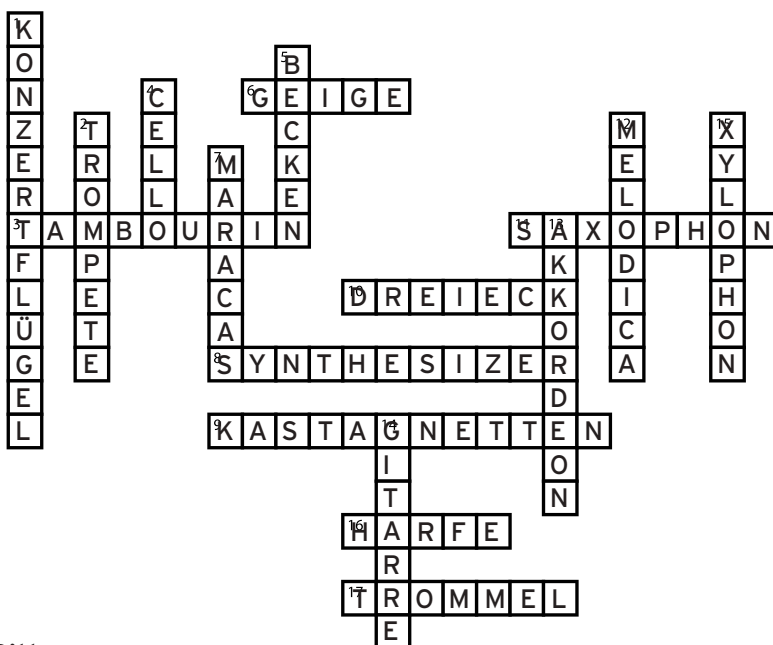
2									
6	7	5	1	2	4	8	9	3	
8	4	3	5	9	6	7	1	2	
2	9	1	3	8	7	6	5	4	
7	3	2	4	1	9	5	8	6	
9	5	4	7	6	8	2	3	1	
1	6	8	2	3	5	9	4	7	
4	8	7	6	5	1	3	2	9	
3	1	9	8	7	2	4	6	5	
5	2	6	9	4	3	1	7	8	

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

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

Lösungen

Seite 5:
Musik-Rätsel



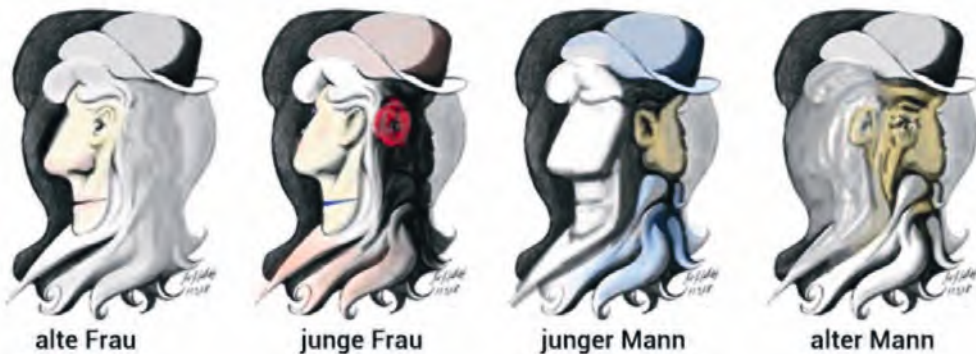
Seite 6: Buchstaben-Gitter



Seite 9: Optische Täuschung

Die beiden Frauen blicken nach links, die beiden Männer nach rechts. Die junge Frau streckt das Kinn nach vorne bzw. oben, sie blickt über ihre rechte Schulter nach hinten. Das Ohr der jungen Frau bildet zugleich das Auge der alten. Die Kinnschuppe der jungen ist zugleich die Nasenspitze der alten Frau. Bei den beiden Männern verhält es sich ähnlich, nur dass beide nach rechts blicken. Der alte Mann hat einen wallenden Bart, der junge hat einen sehr großen melonenartigen Hut auf.

Auflösung Bild:



Seite 10: Wie schlau ist Ihr Gehirn?

Stille, Entspannung, Gelassenheit, Enkelkind, Spaziergang, Fernseher, Radio, Niederösterreich, Sonne, Regen, Blume, kochen, Gemüse, wohlfühlen, tanzen, Freude, Bewegung, Alltag, Ferne, Sommer, Frühling, Winter, Herbst

Seite 14: Rechengeschichte - junges Gemüse

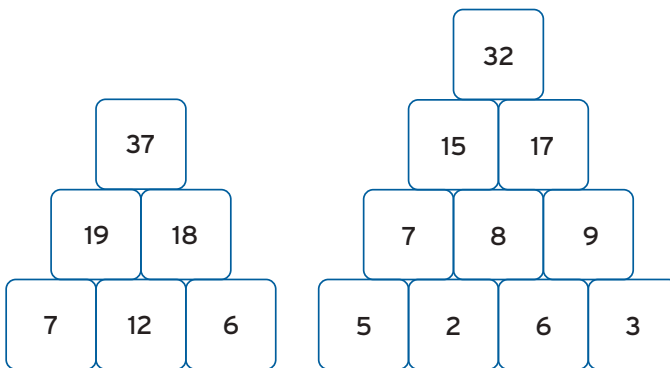
1. Antwort: 5 - Karotten, Erdäpfel, Lauch, Blumenkohl, Kohlrabi; wenn Zwiebeln und Petersilie mitgezählt werden: 7

2. Antwort: Zwiebeln, Karotten, Erdäpfel, Lauch, Blumenkohl, Kohlrabi, Petersilie

3. Antwort: Karotten, Erdäpfel, Kohlrabi

Lösungen

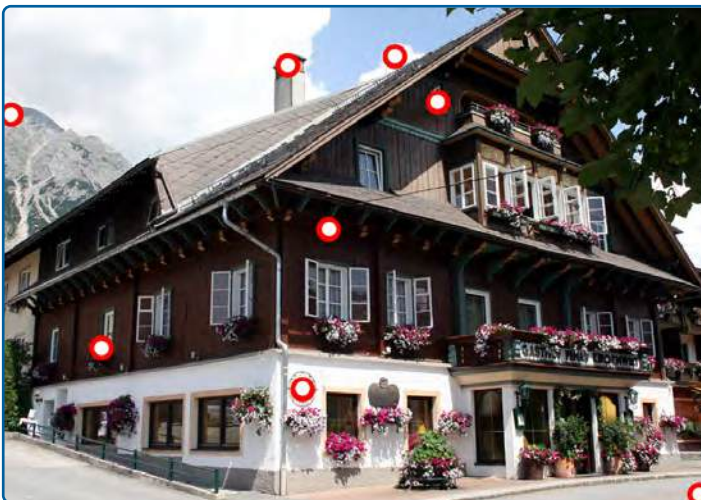
Seite 17: Zahlenpyramide



Seite 18: Sprichwörter vervollständigen

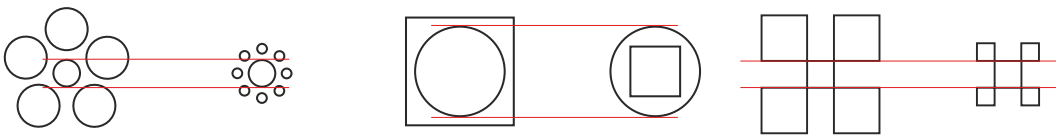
an, nehmen, werfen, nimmermehr, Weile, Leben, gern, Stein,
schwer, Leute, nicht, Sinn, längsten, Weile, allein

Seite 21: Suchbild-Rätsel



Seite 25: Optische Täuschungen

Die Lösung lautet: Alle Figuren sind gleich groß. Überprüfen können Sie dies am besten mit einem Lineal oder decken Sie die anderen Figuren einfach ab. Die Illusion der unterschiedlichen Größen entsteht bei vielen Menschen deshalb, weil unser Gehirn die dargestellten Figuren ins Verhältnis zu den umliegenden Figuren setzt. So erscheint ein Kreis größer, wenn kleine Kreise um ihn liegen. Und er wirkt kleiner, wenn große Kreise ihn umschließen.



Seite 30: Wortschlange

OPEKLAHGJNPFLAUMENHUIPOISGHCNBXI
 NLKLIANSALKSNBANANENDJANDPWOWN
 WWBKIBIRNENHDJALASKDJLASKNBIRNMA
 OEPGELGHKALSJNDFNASLDFLSDAKNEKTARINEN
 POSHGZUNPOERDBEERENSADJFHSD
 KAJFHJAKJDÄPFELDFAJKDBWUWJWÖÄPKL
 EKENSBQUZUOIPOLITERAUISDEBNQUITTEN
 JOIPJOÄPFOPKSANNMNUIOJOHANNISBEEREN
 DFSDFJNNNNNHGEUMELÄPBANOPK
 KIRSCHENDAOIPFIBIREOIEDJEIEHJNLÖDKA
 DSKFNLAKNKKDPFIRSICHEERZDÄPBIRNEN
 MELPIUZMELONENSDDNUPONHJKUS

Seite 33: ABC der Waldtiere

Zum Beispiel: Reh, Hase, Eichelhäher, Igel, Fuchs, Specht, Ameise, Käfer ...



Gesund leben -
tut gut ...



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:

„Tut gut!“Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at);

Fotos/Grafiken: iStockphoto.com, Philipp Monihard; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; September 2024

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung - insbesondere der Inhalte - des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:

info@noetutgut.at