



mobil & aktiv



mit Gehirnjogging

Herausgeber:

Deutsche Verkehrswacht e. V. (DVW)
Budapester Str. 31
10787 Berlin
www.deutsche-verkehrswacht.de

V.I.S.D.P.:

Hannelore Herlan, Stellv. Geschäftsführerin DVW

Rätsel und Text:

Karin Müller, Projektreferentin DVW

Gestaltung: www.pinger-eden.de

Titelbild: ©Robert Kneschke-adobe.stock.com

Illustration Titel: ©strichfiguren.de-adobe.stock.com

Illustrationen: ©Matthias Enter-adobe.stock.com,

©senoldo-adobe.stock.com (S. 29)

Druck: Druckerei Hachenburg PMS GmbH, www.druckerei-hachenburg.de

Klimaneutral gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert

© DVW, 2021



Liebe Rätselfreundin! Lieber Rätselfreund!

Ob Kreuzworträtsel oder Sudoku – rätseln macht Spaß und bringt die grauen Zellen auf Trab. Und wussten Sie, dass Sie damit auch etwas für Ihre sichere Mobilität tun?

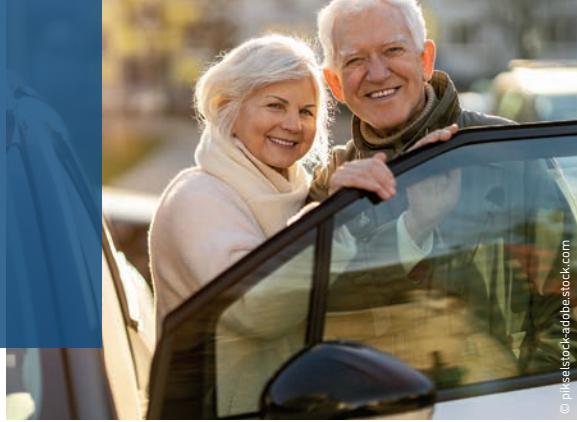
Was Denksport mit Verkehrssicherheit zu tun hat und was Sie dafür tun können, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Und das Beste: Hier können Sie gleich mit dem „Gehirnjogging“ anfangen! Die Lösungen zu den Rätseln finden Sie jeweils auf der Rückseite.

Viel Spaß beim Rätseln wünscht Ihnen

**Ihre
Deutsche Verkehrswacht**



Fit bleiben



Im Straßenverkehr muss man schnell und sicher handeln. Was in jungen Jahren einfach ist, wird im Alter schwieriger, denn im Laufe der Jahre verarbeitet das Gehirn Informationen zunehmend langsamer, und auch Aufmerksamkeit und Konzentration lassen stetig nach.

Die gute Nachricht: Mit Denksport – auch „Gehirnjogging“ genannt – können Sie solche Fähigkeiten trainieren!



Halten Sie sich außerdem körperlich fit. Regelmäßige Bewegung hilft, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und Gehirnfunktionen zu verbessern, beispielsweise Konzentration, Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen.

Zum Aufwärmen: Sudoku leicht

Füllen Sie die Felder so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem fett umrandeten Quadrat jede der Zahlen von 1 - 9 nur einmal steht.



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

LÖSUNG: Sudoku leicht

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

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit des Gehirns ab.

Mit kleinen Übungen, Kopfrechnen und Rätseln, wie Sudoku, halten Sie Ihre grauen Zellen fit.

Bauen Sie Wortbrücken

Hier finden Sie zwei Wörter, die am Anfang und am Ende einer „Wortbrücke“ stehen. Bauen Sie die Brücke fertig, indem Sie die angegebenen Wörter in der richtigen Reihenfolge dazwischensetzen. So geht's:

„Wasser“ (Anfang) und „Rahmen“ (Ende):

WasserGlas __ GlasWand __ WandSchrank __ Schrank-
Tür __ TürRahmen

Bauen Sie Wortbrücken von

1. „Kilometer“ zu „Pose“

Kilometer _____
_____ Pose

Sieger - Test - Prüfung - Stand - Licht - Zähler

2. „Fahr“ zu „Statt“

Fahr _____
_____ Statt

Netz - Strecken - Praxis - Theorie - Werk - Test



TIPP: Die meisten Wörter haben etwas mit Mobilität zu tun.

Wie steht's mit Ihrer Fahrpraxis?



Machen Sie doch mal (wieder) ein Fahrsicherheitstraining. Dabei üben Sie Fahrmanöver, die Sie in Gefahrensituationen beherrschen müssen.

Sie haben wenig Fahrpraxis? Ein paar Übungsstunden in der Fahrschule helfen, wieder Sicherheit zu gewinnen.

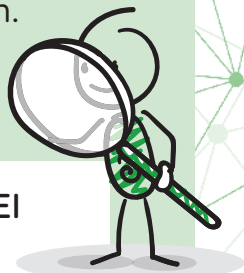
Und bei einer begleiteten Rückmeldefahrt können Sie Ihre Fahrfähigkeiten unverbindlich prüfen lassen – der Fahrlehrer oder die Fahrlehrerin gibt Ihnen Hinweise und Tipps, was Sie beim Fahren noch besser machen könnten.

LÖSUNG: Bauen Sie Wortbrücken

- 1.** Kilometer**Zähler** _ **Zähler**Stand _ Stand**Licht** _
Licht**Test** _ Test**Sieger** _ **Sieger**Pose
- 2.** Fahr**Praxis** _ **Praxis**Test _ Test**Strecken** _
Strecken**Netz** _ Netz**Werk** _ **Werk**Statt

Aller Anfang ist (gar nicht so) schwer

Sie haben die Kurve geschnitten. Dabei haben die Wörter leider ihren Anfang verloren. Die Wörter beginnen jeweils mit den gleichen Buchstaben. Welche fehlen?



1.

___HMEN

2.

___SE

3.

___EI

___DAR

___FEN

___AU

___D

___TER

___INKER

___ETSEL

___S

___ITZER

4.

___DAL

5.

___OR

6.

___GEN

___GEL

___SEL

___TOUR

___CH

___ME

___ZEPT

___DELEC

___PEL

___GEL

Wussten Sie ...

... **d**ass viele Medikamente Nebenwirkungen haben, die verkehrsuntüchtig machen können? Das gilt auch für rezeptfreie Arzneien, wie Erkältungs- oder Schlafmittel.

Lassen Sie sich in Ihrer Hausarztpraxis oder in der Apotheke beraten, ob sich Ihre Medikamente auf die Verkehrstüchtigkeit auswirken können und worauf Sie achten müssen.

Ebenfalls wichtig: Machen Sie regelmäßig einen Gesundheitscheck in der Hausarztpraxis. Denken Sie auch daran, jedes Jahr Ihre Augen und alle zwei Jahre Ihr Hörvermögen überprüfen zu lassen.

LÖSUNG: Aller Anfang ist (gar nicht so) schwer

1. RA 2. REI 3. BL 4. PE 5. AM 6. RE

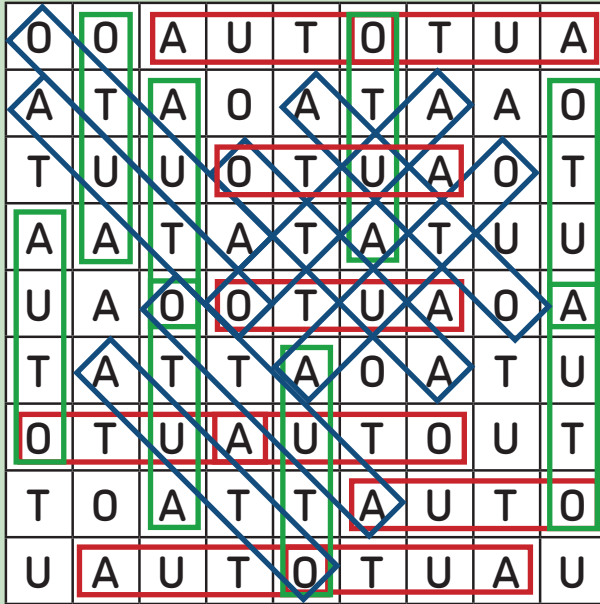
Wo stehen die Autos?

Das Wort „AUTO“ hat sich 25 Mal im Gitter versteckt. Finden Sie alle? Suchen Sie die Wörter von links nach rechts, von rechts nach links, von oben nach unten, von unten nach oben und diagonal.



O	O	A	U	T	O	T	U	A
A	T	A	O	A	T	A	A	O
T	U	U	O	T	U	A	O	T
A	A	T	A	T	A	T	U	U
U	A	O	O	T	U	A	O	A
T	A	T	T	A	O	A	T	U
O	T	U	A	U	T	O	U	T
T	O	A	T	T	A	U	T	O
U	A	U	T	O	T	U	A	U

LÖSUNG: Wo stehen die Autos?



TIPP: Sie sind mit dem Auto unterwegs? Planen Sie ausreichend Zeit für Ihre Fahrten ein. Fahren Sie, wenn wenig Verkehr ist. Wählen Sie Strecken, die Sie kennen und die übersichtlich gestaltet sind.

Im Dreivierteltakt

Verbinden Sie so schnell wie möglich die Zahlen unten im Kasten in aufsteigender Reihenfolge. Sie finden die nächsthöhere Zahl, indem Sie abwechselnd jeweils 3 oder 4 hinzuzählen, also 1 - 4 - 8 - 11. Los geht's mit der 1.

Variante: Sie können es auch rückwärts spielen. Dann beginnt das Spiel mit 123, zurück bis 1.



© SG-Design-Adobe Stock.com



TIPP: Stoppen Sie die Zeit und schauen Sie, ob es mit etwas Übung schneller geht!

123	81	85	18	29	25
78	120	15	88	22	32
116	74	11	92	4	36
71	113	95	8	39	1
109	67	99	43	57	50
106	102	64	60	46	53

Wussten Sie ...

... **d**ass Sie sich besser konzentrieren können, wenn Sie ausreichend trinken? Der Körper und das Gehirn können nur dann richtig funktionieren, wenn genug Wasser im Körper ist. Das ist auch gut für Ihre Leistungsfähigkeit.

Gerade bei sommerlichen Temperaturen ist es wichtig, genügend zu trinken. Die besten Durstlöscher sind Mineralwasser, Saftschorlen und Früchtetees. Wenn Sie mit dem Auto oder Fahrrad auf Tour sind, legen Sie einen Stopp ein, um in Ruhe zu trinken.

LÖSUNG: Im Dreivierteltakt

Übungen wie diese fördern die Konzentration und Aufmerksamkeit.



Wer findet mehr?

Für diese Übung benötigen Sie ein Extrablatt. Finden Sie zu jedem Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter so viele Hauptwörter mit Verkehrsbezug wie möglich.

Beispiel: HELM

H = Haltelinie, Hochbahn, ...

E = Eisenbahn, E-Bike, ...

L = Luftpumpe, Licht, ...

M = Motor, Motorrad, ...

Hier geht's los:

AMPEL, SCHILDER, AUTOZUG, E-MOBIL,
LENKRAD, EINFAHRT, OMNIBUS, RÜCKLICHT,
SPUR ...



TIPP: Sie können das Spiel auch gemeinsam mit anderen spielen. Setzen Sie ein Zeitlimit, beispielsweise 1 Minute. Wer hat in der Zeit die meisten Wörter gefunden?

Wussten Sie ...

... dass sich die Geh-Geschwindigkeit im Alter verringert und etwa ein Fünftel langsamer ist als bei jungen Menschen? Deswegen brauchen Ältere für die gleiche Strecke deutlich länger.



Prüfen Sie, an welcher Stelle Sie die Straße überqueren – sie sollte nach rechts und links für Sie gut einsehbar sein. Genauso sollten auch Sie gut sichtbar sein! Schauen Sie auf der Fahrbahnmitte nochmals nach rechts, um sicherzugehen, dass sich kein Fahrzeug nähert.

LÖSUNG: Wer findet mehr?

Die „Lösung“ finden Sie bei jedem Spiel neu. Und mit etwas Übung fällt es meist immer leichter, passende Wörter zu finden.

Wie schnell war's?

Sie haben einen Ausflug mit dem Auto gemacht. Dabei gab es verschiedene Tempolimits. Finden Sie heraus, wie oft Sie an den Tempolimits 10, 30, 50, 60, 70, 80 vorbeigekommen sind.



70	30	60	80	30	10	50	30	70	10
80	10	30	70	70	50	70	60	80	50
50	80	30	10	80	30	60	50	30	50
10	60	10	60	30	10	70	80	70	60
80	50	60	70	60	50	30	50	30	50
70	80	30	60	50	60	10	70	60	80
50	10	70	10	30	50	30	60	50	10
80	70	30	80	10	70	50	70	80	60
30	80	30	10	70	30	60	80	30	50
50	60	80	70	60	50	30	50	30	50

Mein Ergebnis:

10

50

70

30

60

80

Schon gewusst?

Übungen wie diese fördern die Konzentration. Das ist eine der Fähigkeiten, die man beim Autofahren braucht; vor allem, wenn auf der Straße oder an großen Kreuzungen viel los ist.



TIPP: Fahren Sie vorausschauend und behalten Sie den Verkehr im Blick. Seien Sie beim Abbiegen und Spurwechsel besonders aufmerksam und denken Sie daran, den Schulterblick zu machen!



LÖSUNG: Wie schnell war's?

10 13 mal

50 20 mal

70 16 mal

30 20 mal

60 16 mal

80 15 mal

Was macht das Radfahren sicherer?

Sie wollen eine Radtour machen. Im Gitter sind 13 Dinge versteckt, die das Radfahren sicherer machen, zum Beispiel ein HELM. Finden Sie alle? Suchen Sie die Wörter von links nach rechts, von rechts nach links, von oben nach unten und von unten nach oben. Zwei haben wir schon für Sie markiert!

B	E	S	M	E	R	B	R	O	T
R	O	P	B	I	U	F	O	W	I
E	G	U	A	N	E	Z	T	A	K
L	N	L	L	E	C	N	K	R	L
H	U	E	A	I	K	L	E	N	I
A	B	G	N	K	L	E	L	W	N
R	E	E	C	N	I	G	F	E	G
T	U	I	E	I	C	E	E	S	E
S	I	P	A	L	H	R	R	T	L
N	A	S	E	B	T	M	L	E	H

Radfahren verlernt man nicht...



... **d**och man kommt leicht aus der Übung! Für ältere Radfahrende ist es häufig schwierig, das Gleichgewicht zu halten, Handzeichen zu geben und sich umzuschauen. Oft bereiten auch das Auf- und Absteigen Probleme. Halten Sie sich deshalb körperlich fit und üben Sie auf einem verkehrssicheren Platz das Auf- und Absteigen, Anfahren, Beschleunigen, Kurven fahren und Bremsen.



TIPP: Fahren Sie nur mit Helm. Bei einem Sturz verringert er das Verletzungsrisiko und die Schwere von Kopfverletzungen.

LÖSUNG: Was macht das Radfahren sicherer?

Waagrecht: BREMSE, HELM, KATZENAUGE

Senkrecht: BALANCE, BLINKIE, KLINGEL, REFLEKTOR,
REGELN, RUECKLICHT, SPIEGEL,
STRAHLER, UEBUNG, WARNWESTE

Wortkapriolen

Ihr Navi ist kaputt. Nun müssen Sie selbst den Weg durchs Gitter finden und Wörter aus den Buchstaben bilden. Sie können waagrecht, senkrecht, diagonal, vorwärts und rückwärts gehen, müssen aber benachbarte Felder verwenden und dürfen pro Wort jeden Buchstaben nur einmal nutzen. Schreiben Sie die Wörter auf ein Extrablatt. Finden Sie mehr als 30 Wörter? Prima! Mehr als 50? Hervorragend!

Beispiel: BAUCH - KISTE - ...

A	N	I	S
T	H	T	K
A	C	E	R
U	B	L	I

Schon fertig? Verteilen Sie nach Belieben und Zufall Buchstaben in das leere Gitter – und weiter geht's!



TIPP: Sie können solche Gitter auch selbst erstellen.

Wussten Sie ...

... **d**ass Müdigkeit am Steuer die Fahrfähigkeit deutlich reduziert und zu schweren Unfällen führen kann? Wer am Steuer auch nur kurz einnickt und einen Unfall verursacht, kann wegen grob fahrlässigen Verhaltens im Straßenverkehr belangt werden.



TIPP: Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie ausgeruht und fit sind. Wenn Ihnen beim Fahren die Augen brennen und die Lider schwer werden, Sie starr auf die Fahrbahn schauen oder Ihnen kleine Fahrfehler unterlaufen, ist es höchste Zeit für eine Pause.

Wortkapriolen

Mit solchen Wortkapriolen trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen verarbeiten können. Das kommt Ihnen auch zugute, wenn Sie im Straßenverkehr schnell und sicher reagieren müssen.

Sudoku mittel

Füllen Sie die Felder so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem fett umrandeten Quadrat jede der Zahlen von 1 - 9 nur einmal steht.



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

LÖSUNG: Sudoku mittel

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

Machen Sie mal Pause...

... nicht nur bei schwierigen Rätseln!

Eine Pause erfrischt Körper und Geist und Sie können mit neuem Schwung an Ihre Aufgaben gehen.

Auf längeren Autofahrten sorgt eine Pause von 20 bis 25 Minuten spätestens alle zwei Stunden für Entspannung. Etwas Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf wieder in Schwung und verbessert Ihre Konzentration für die Weiterfahrt.



Vorwärts, rückwärts, 1-2-3

Sie langweilen sich auf dem Beifahrersitz oder müssen auf den Bus warten? Nutzen Sie die Zeit und bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab.

Wörter: Überlegen Sie sich Wörter und buchstabieren Sie sie im Gedanken erst vorwärts und dann rückwärts.

Zahlen: Zählen Sie in Dreierschritten von 1 bis 61, also 1, 4, 7 ... und rückwärts in Zweierschritten von 62 bis 2.

Das war leicht?

Dann wechseln Sie zwischen beiden Übungen, beispielsweise: EISENBAHN = E - 3 - I - 6 - S - 9 ...

Sie möchten es noch schwieriger?

Dann machen Sie es rückwärts, beispielsweise: FAHRRAD = D - 60 - A - 58 - R - 56 ...

Variation: Sie können natürlich auch in Vierschritten, Fünferschritten oder ... zählen.

Wussten Sie ...



© DWV, Fotogramm: Berndel Freude

... **d**ass es bei vielen Verkehrsverbänden des öffentlichen Personennahverkehrs und im Fernverkehr günstige Angebote für Seniorinnen und Senioren gibt?

Einfach mal einsteigen!

Die Vorteile liegen auf der Hand: Mit Bus und Bahn gibt es keine Parkplatzsuche und keine Wartezeiten im Stau. Sie können die Fahrtzeit zum Lesen oder für eine entspannte Unterhaltung nutzen. Umweltfreundlicher und kostengünstiger ist der öffentliche Personennahverkehr im Vergleich zum Auto ohnehin.

Vorwärts, rückwärts, 1-2-3

Mit solchen Wort- und Zahlenspielen schulen Sie das Gedächtnis, die Rechenfähigkeit und die Fähigkeit, schnell zwischen zwei Aufgaben zu wechseln. Das müssen Sie auch im Straßenverkehr immer wieder machen.

Durcheinandergewürfelt (1)

Sie sind zu schnell über das Kopfsteinpflaster gefahren. Dabei sind die Buchstaben der Wörter durcheinandergewürfelt. Setzen Sie sie richtig wieder zusammen. Die Anfangsbuchstaben der Lösungswörter ergeben einen neuen Begriff.

Umlaute sind zwei Buchstaben,
also Ä = AE, Ö = OE und Ü = UE.

ROMOT _ _ _ _ _

TACHOB _ _ _ _ _

RUTE _ _ _ _

LEO _ _ _

DHARREFAR _ _ _ _ _

LERRÖL _ _ _ _ _

HUTNABOA _ _ _ _ _

MAONYD _ _ _ _ _

_ _ _ _ _

M
O
A
L
U

Wussten Sie ...

... dass ein Motorrad schwieriger zu bremsen ist als ein Auto und bei höherem Tempo ein wesentlich trägeres Lenkverhalten besitzt? Dadurch braucht ein Motorrad bei einem Ausweichmanöver eine längere Strecke als

ein Auto. Auch in Kurven braucht ein Motorrad mehr Platz.



LÖSUNG: Durcheinandergepurzelt (1)

MOTOR, OBACHT, TUER, OEL, RADFAHRER, ROLLER, AUTOBAHN, DYNAMO

Lösungswort: MOTORRAD

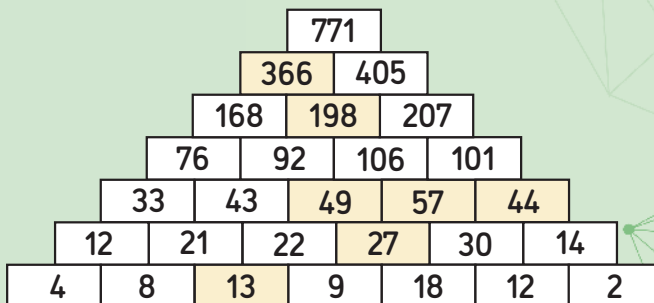
Schon gewusst?

Studien zufolge stürzt einer von drei Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr.

Beugen Sie solchen Stürzen vor: mit Bewegungsübungen für Kraft und Gleichgewicht, mit Denksport - und natürlich mit Vorsicht.



LÖSUNG: Besteigen Sie die Pyramide



Knifflige Wortkapriolen

Finden Sie diese Wörter im Gitter:

AMPEL - AUTOBAHN - BREMSE - FAHRRAD -
KLINGEL - MOTORRAD - PEDELEC - RADKAPPE
- VORFAHRT

Sie können waagrecht, senkrecht, diagonal, vorwärts und rückwärts lesen, müssen aber benachbarte Felder verwenden. Und Sie dürfen jeden Buchstaben nur einmal verwenden.

Im Gitter können Sie außerdem noch viele andere Wörter finden. Viel Spaß!

H	A	B	U	A	R	D	E
N	L	O	T	D	A	A	P
G	E	T	O	K	R	P	C
N	L	K	O	R	A	L	E
I	E	M	A	H	R	B	E
L	P	D	A	R	T	D	R
M	O	R	F	R	E	E	E
A	V	F	A	H	S	M	P

Bändigen Sie die Wortschlangen

In jedem Gitter steckt eine Wortschlange. Wenn Sie die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge verbinden, finden Sie das gesuchte Wort. Suchen Sie auch diagonal. Der Anfangsbuchstabe der Wörter ist jeweils markiert.

R	O	S	E
F	V	S	A
A	T	S	R
H	R	S	T

E	S	T	N
T	N	I	E
E	B	S	S
R	M	S	A

L	E	C	B
E	T	T	A
D	E	R	I
E	P	N	E

N	H	A
I	S	B
E	E	N

T	T	T
S	E	H
L	I	C

R	N	W
A	W	E
E	T	S



TIPP: Alle Wörter haben etwas mit Mobilität zu tun.

Mit Warnweste & Co...

... **S**ind Sie beim Rad- und Pedelecfahren besser zu sehen.

- >> Achten Sie darauf, dass die Beleuchtung an Ihrem Rad oder Pedelec einwandfrei funktioniert.
- >> Ziehen Sie eine Warnweste über.
- >> Bringen Sie an Taschen und Rucksäcken retroreflektierendes Material an und tragen Sie dieses auch an den Beinen und Füßen.
- >> Ein Licht oder Reflektoren am Helm sind ein Plus an Sicherheit.

Auch mit dem Rollator ...

... sollten Sie immer gut sichtbar sein. Machen Sie Ihren Rollator und sich selbst rundum mit Reflexmaterial und Warnweste sichtbar. Ein Batterielicht bringt zusätzliche Sicherheit.

LÖSUNG: Bändigen Sie die Wortschlangen

VORFAHRTSSTRASSE, BREMSASSISTENTEN, PEDELEC-BATTERIEN, EISENBAHN, LICHTTEST, WARNWESTE

Durcheinandergewirrt (2)

Sie sind versehentlich durch ein Schlagloch gefahren. Dabei sind die Buchstaben der Wörter durcheinandergewirrt. Setzen Sie sie richtig wieder zusammen. Die Anfangsbuchstaben der Lösungswörter ergeben einen neuen Begriff.



Umlaute sind zwei Buchstaben,
also Ä = AE, Ö = OE und Ü = UE.

AGGERA _ _ _ _ _

FUSFAPU _ _ _ _ _

CRETSKE _ _ _ _ _

TUERSE _ _ _ _ _

HITFERAN _ _ _ _ _

_ _ _ _ _

Wussten Sie ...



... dass das unerlaubte Nutzen einer Rettungsgasse mit einem Bußgeld sowie einem Monat Fahrverbot geahndet wird? Gleiches gilt, wenn keine Rettungsgasse gebildet wird.

Fahrzeuge müssen eine Rettungsgasse bilden

- >> auf Autobahnen und Außerortsstraßen mit mindestens zwei Fahrstreifen für eine Fahrtrichtung
- >> zwischen dem ganz linken und den übrigen Fahrstreifen, die rechts daneben liegen
- >> sobald die Fahrzeuge mit Schrittgeschwindigkeit fahren oder stehen

LÖSUNG: Durcheinandergedurzelt (2)

GARAGE, AUSPUFF, STRECKE, STEUER, EINFAHRT

Lösungswort: GASSE

Da haben wir den Salat!

In jedem Satz haben sich zwei Sprichwörter verheddert. Können Sie sie entwirren?

1. rot will haben grün Ding Weile bei stehen bei gehen gut

2. zur ruh'n sollst dem Schritt Besserung Schritte du oder ist nach tausend erste Essen der Einsicht tun

3. mit Unwissenheit vor Eile schützt Strafe nicht Weile



© Pavel Kudarkov-aubbe.stock.com

LÖSUNG: Da haben wir den Salat!

1. Bei rot stehen, bei grün gehen.
Gut Ding will Weile haben.

Planen Sie für Ihre Wege immer einen Zeitpuffer ein.

2. Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung.
Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun.

Schweres Essen macht müde. Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie fit und ausgeruht sind.

3. Eile mit Weile. Unwissenheit schützt vor Strafe nicht.

Es gibt immer wieder neue oder geänderte Verkehrsregeln. Informieren Sie sich regelmäßig über aktuelle Regelungen!

Die verschwundenen Rechenzeichen

Sie waren einen Moment abgelenkt. Da ist es passiert: Die Rechenzeichen sind verschwunden!

Finden Sie heraus, wo Sie $+$ und $-$ setzen müssen, damit die Gleichung stimmt.

1. $2 \quad 5 \quad 3 \quad 2 = 6$

2. $5 \quad 3 \quad 1 \quad 7 = 8$

3. $1 \quad 9 \quad 4 \quad 6 = 8$

Zu leicht? Weiter geht's:

4. $14 \quad 8 \quad 9 \quad 3 = 18$

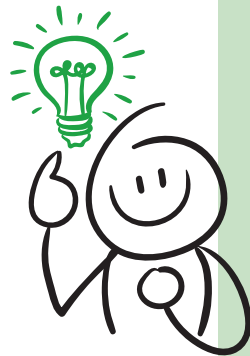
5. $21 \quad 2 \quad 17 \quad 23 = 13$

6. $67 \quad 23 \quad 8 \quad 56 = 42$

Jetzt wird's knifflig:

7. $213 \quad 198 \quad 202 \quad 189 = 28$

8. $386 \quad 203 \quad 198 \quad 324 = 67$



Wussten Sie ...



... dass ältere Autofahrende oft Unfälle beim Abbiegen, Spurwechsel und Einparken verursachen?

Hier sind Parkhilfen und Spurwechselassistenten sinnvolle Helfer, die das Autofahren sicherer und bequemer machen. Auch Bremsassistenten, Abstandsregler und Müdigkeitswarner dienen der Sicherheit.

Lassen Sie sich beraten und testen Sie Ihre Wunsch-Assistenten bei einer Probefahrt.

LÖSUNG: Die verschwundenen Rechenzeichen

1. $2 + 5 - 3 + 2 = 6$

2. $5 - 3 - 1 + 7 = 8$

3. $1 + 9 + 4 - 6 = 8$

4. $14 - 8 + 9 + 3 = 18$

5. $21 - 2 + 17 - 23 = 13$

6. $67 + 23 + 8 - 56 = 42$

7. $213 - 198 + 202 - 189 = 28$

8. $386 + 203 - 198 - 324 = 67$

Finden Sie die Wörter

Finden Sie die folgenden Wörter im Gitter. Suchen Sie die Wörter von links nach rechts, von rechts nach links, von oben nach unten, von unten nach oben und diagonal.

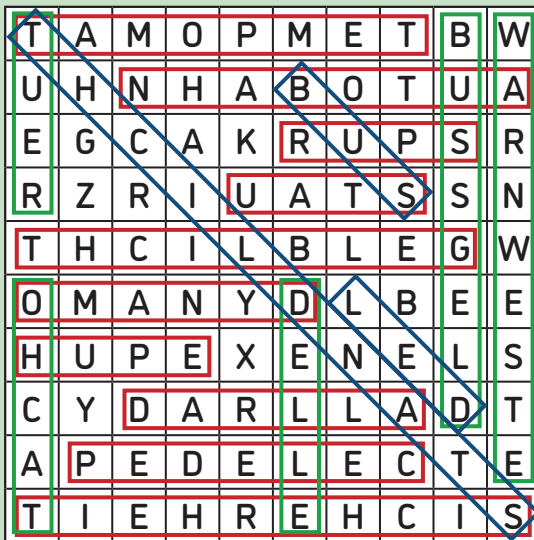
ALLRAD - AUTOBAHN - BUS - BUSSGELD - DELLE -
DYNAMO - GELBLICHT - HUPE - LED - PEDELEC -
SICHERHEIT - SPUR - STANDLICHT - STAU - TACHO -
TEMPOMAT - TUER - WARNWESTE

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

Wussten Sie ...

... **d**ass Sie mit dem Auto mindestens 1,5 m Abstand halten müssen, wenn Sie innerhalb geschlossener Ortschaften Personen überholen, die zu Fuß gehen oder mit einem Fahrrad, Pedelec oder Elektrotretroller fahren? Außerhalb geschlossener Ortschaften sind es sogar 2 m.

LÖSUNG: Finden Sie die Wörter



Sudoku schwer

Füllen Sie die Felder so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem fett umrandeten Quadrat jede der Zahlen von 1 - 9 nur einmal steht.



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

LÖSUNG: Sudoku schwer

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

Wechseln Sie Ihre Perspektive

Das kann beim Rätseln helfen, die gesuchte Lösung zu finden. Und im Straßenverkehr hilft ein Perspektivwechsel oft, andere Verkehrsteilnehmende besser zu verstehen. Zugleich kann man sich auf ein mögliches Fehlverhalten anderer einstellen und rechtzeitig darauf reagieren.

Wenn Sie sich das nächste Mal über jemanden ärgern, versetzen Sie sich doch einfach mal in die Rolle des Anderen und betrachten die Situation aus dessen Sicht.

Raus aus dem immer gleichen Trott

Wer sein Gehirn immer wieder vor neue Herausforderungen stellt und sein Gedächtnis trainiert, bleibt länger geistig fit.

Hier sind ein paar weitere Ideen, mit denen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung halten.



- >> Gehen oder fahren Sie immer wieder andere Wege.
- >> Prägen Sie sich die Einkaufsliste ein und suchen Sie Ihre Einkäufe im Laden ohne die Liste zusammen. Vor dem Bezahlen können Sie prüfen, ob Sie an alles gedacht haben.
- >> Drehen Sie Ihr Buch oder die Zeitung auf den Kopf und lesen Sie so für eine Weile.
- >> Machen Sie Alltagsdinge - zum Beispiel Zähne putzen, Haare kämmen, Dinge greifen - mit der Hand, mit der Sie sie sonst nicht tun.
- >> Lernen Sie Telefonnummern, Passwörter und PIN-Nummern auswendig.



Bleiben Sie aktiv. Stellen Sie sich immer wieder neuen und herausfordernden Aufgaben, beispielsweise

- >> eine Fremdsprache lernen
- >> Tanzkurse besuchen
- >> ein Musikinstrument erlernen
- >> Gedichte auswendig lernen
- >> Dinge im Kopf ausrechnen

All das unterstützt Sie dabei, geistig beweglich zu bleiben. Wichtig sind zudem ein aktives Leben mit ausreichend Bewegung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte. Das alles hilft auch, mobil zu bleiben!

Wir für Sie: Verkehrswachten vor Ort

Verkehrssicher in allen Lebensphasen:

Nach diesem Motto arbeiten die Verkehrswachten mit Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern, gleich welchen Alters. Ob Aktionstage, Pedelec-Kurse oder Sicherheitstraining - bundesweit setzen sich rund 600 Verkehrswachten für die Verkehrssicherheit der Menschen vor Ort ein.

Bei Aktionstagen wie „Mobil bleiben, aber sicher!“ und Trainings wie „Fit mit dem Fahrrad“ und dem Pedelec können sich Interessierte unverbindlich zur sicheren Mobilität im Alter informieren, mitmachen und üben.

Fragen Sie Ihre Verkehrswacht nach den Angeboten in Ihrer Nähe.

Wie hat Ihnen unser Rätselheft gefallen?
Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung hier



Deutsche Verkehrswacht e. V.

überreicht durch Ihre Verkehrswacht

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Digitales
und Verkehr

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages