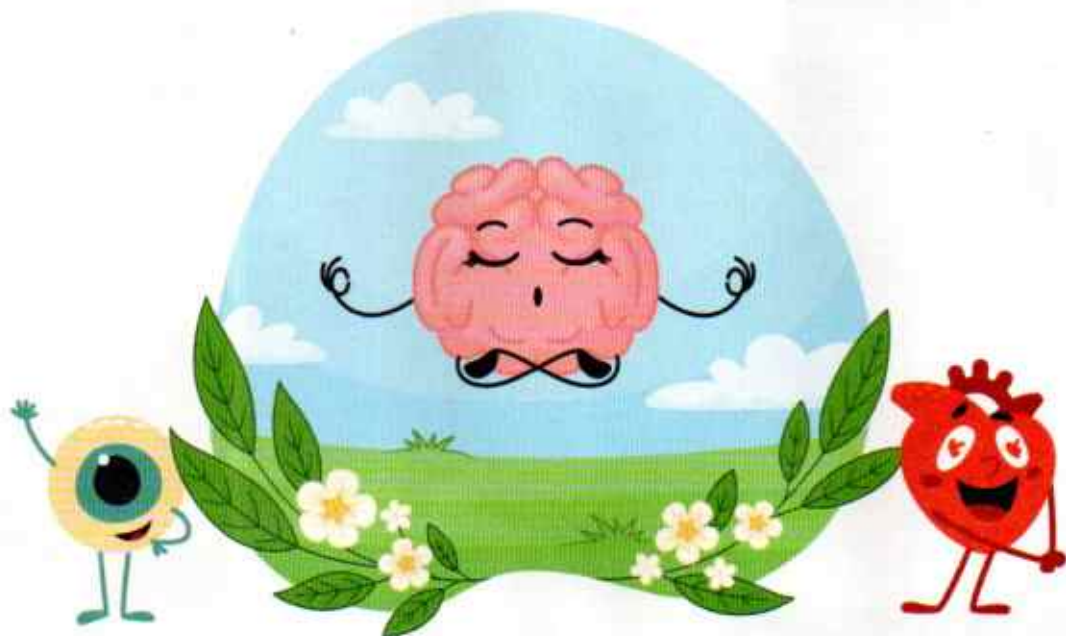


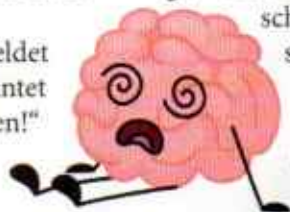
# Training für das kleine Gehirn



„Hurra, endlich ist wieder Schule!“, freut sich das kleine Gehirn. Denn es lernt immer gerne etwas Neues. „Jetzt bin ich wieder dran“, sagt es zu den Beinen. Denn die hatten ja im Sommer viel zu tun. „Draußen laufen und spielen hat so viel Spaß gemacht!“, antworten diese. „Aber jetzt sind wir froh, dass wir eine Pause haben, wenn der Mensch wieder mehr sitzt.“

„Der Mensch heißt Elias“, meldet sich das Herz. „Langsam könntet ihr euch das aber auch merken!“ Doch die Beine sehen das anders: „Fürs Merken ist

das Gehirn zuständig. Wir laufen nur.“ „Laufen kann ich auch“, kichert die Nase. Jetzt wird es dem Gehirn zu bunt: „Ruhe!“, donnert es. „Ich muss mich konzentrieren.“ Die Nase ist ein bisschen verschnupft, die Beine schlafen ein, aber endlich hat das Gehirn Ruhe. Doch ausgerechnet heute wird das Rechnen geübt. „Puh, das ist anstrengend“, seufzt das Gehirn und schon bald steigen kleine Rauchschwaden auf.



„Vor lauter Zahlen sehe ich gar keine Rechnung mehr“, seufzt das Gehirn. „Ich bin nach den langen

Ferien wohl völlig aus der Übung gekommen. Was soll ich nur machen“, grübelt es. Das kleine Gehirn kann es nämlich gar nicht leiden, wenn es etwas nicht versteht.



„Und wenn die Musik schön schnell ist, können wir dazu tanzen.“ Dazu hat auch das Herz etwas zu sagen: „Genau, denn bei Bewegung pumpe ich viel stärker als sonst. Damit kommt auch viel mehr Sauerstoff an. Und das hilft beim Denken“, setzt es wichtig hinzu.

Da meldet sich der Zahn. „Ich habe ja gehört“, knirscht er, „dass gute Ernährung wichtig ist.“ – „Genau, Eis zum Beispiel“, mischt sich die Zunge ein. „Quatsch“, sagt der Zahn. „Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornbrot muss man essen. Das gibt die meiste Energie und die hilft beim Denken.“ Ein kleines bisschen denkt er dabei aber auch daran, dass er möglichst lang leben will.



„Schlafen.“ Wer war denn das? „Ich“, zwinkert das Auge schüchtern. „Pausen sind auch wichtig“, erklärt es und schließt sich gleich wieder.

Das Gehirn hat sich das alles in Ruhe angehört. „Ihr meint also, wenn ich mich gesund ernähre, Pausen mache, mit Musik entspanne und mich bewege, werde ich wieder fit?“

„Ich habe auch noch eine Idee“, meldet sich das Ohr. „Ich höre so gern Musik. Dabei kannst du entspannen“, erklärt es dem Gehirn. Jetzt werden die Beine wieder munter.



„Genau“, jubeln alle. Und seitdem das kleine Gehirn den Ratschlägen folgt, ist es das entspannteste und fitteste Gehirn der ganzen Klasse. Sogar die Zahlen werden jetzt immer zu richtigen Rechnungen.

Hilf dem kleinen Gehirn! Welcher Weg führt durchs Labyrinth zur Glühbirne? Zeichne ihn ein.

Jetzt du!

