

in

in-online.ch



Brainpower

Wirre Wunderwelt

Es ist nur ein Klumpen Gewebe. Und doch schreibt dieser Körperteil unsere Lebensgeschichte. Unser Hirn ist eine Wunderwelt, die bis heute nur wenig erforscht ist. Was man aber mit Sicherheit weiss: Wer sein Gehirn trainiert, der kann seine Denkleistung massiv steigern.

Dank gezielten Übungen bilden sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Wir denken schneller, besser, vernetzter. Diese Art von Jogging macht Spass! Die besten Gehirntrainingstipps finden Sie auf www.in-online.ch.

Brücken für Esel

Unser Gehirn erinnert sich an viel mehr, als uns bewusst ist. Wir vergessen zwar ab und zu Geburtstage. Doch weiss unser Hirn von selbst, welche Muskeln aktiviert werden müssen, um einen Schritt zu machen oder unseren Arm zu heben.

Brainfood

Die richtige Ernährung lässt unser Oberstübchen auf Hochtouren arbeiten. Nebst ausreichender Flüssigkeitszufuhr ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Fisch gilt als Geheimtipp, aber auch Heidelbeeren und Nüsse halten Ihr Gehirn fit. Stoffe wie Selen, Phenylalanin, Melatonin, Ginko Biloba sowie Vitamin C gelten allgemein als gedächtnissteigernd.

Superhirni

Das menschliche Gehirn ist rund 1300 Gramm schwer. Seine Nervenbahnen würden aneinandergereiht 145mal die Erde umspannen. Es macht zwar nur 2% unserer Körpermasse aus, leistet jedoch Unvorstellbares.

Dolce Vita

Wussten Sie schon, dass Ihr Gehirn im Durchschnitt 130 Gramm Zucker pro Tag benötigt? Dies sind umgerechnet ca. 500 Kalorien. Dabei ist es unerheblich, ob Sie geistige Schwerarbeit leisten oder dem süssen Nichtstun frönen. Da das Gehirn sparsam arbeitet, fällt dieser Unterschied kaum ins Gewicht.

1, 2, 3, 4, ...

Wahnsinn: Ein Deutscher schaffte es letztes Jahr, sich von der Zahl Pi die ersten 9140 Stellen nach dem Komma zu merken. Für die Wiedergabe der Ziffern brauchte er gerade einmal zweieinhalb Minuten.



AFRIKA! AFRIKA!

André Hellers magisches Zirkusereignis!

Zu sehen ist das andere Afrika:

Der Kontinent eines unermesslichen Reichtums an kulturellen Traditionen und voller Kreativität. Mehr als 80 Künstler aus den verschiedenen Regionen Afrikas zaubern eine Welt leuchtender Farben, betörender Düfte und Rhythmen herbei.

Ein furioses Spektakel mit bezaubernden Masken- und Kostümwelten. Mit rasantem Tanz, Musik und atemberaubender Artistik. André Hellers sinnliche Entdeckung Afrikas fasziniert mit Tempo, Energie und dem Ausdruck überschäumender Lebensfreude.

IN verlost 12 x 2 Eintrittskarten für die Vorstellungen vom 8. und 9.2.2009 im Zürcher Hallenstadion.

Karten an allen Vorverkaufsstellen von CTS-Eventim oder auf www.eventim.ch
Ticket-Hotline: 0900 552 225 (CHF 1.–/Min.)

Weitere Infos unter www.topact.ch
oder auf der offiziellen Website
www.AFRIKA-AFRIKA.com

Wettbewerb

Wie heisst der Initiator von «Afrika! Afrika!»?

André Heller Max Müller Peter Dunkler

Name/Vorname

Alter

Beruf

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Tel.

E-Mail

Einsendeschluss: 29. Januar 2009. Zur Teilnahme senden Sie diesen Talon an IN-Media AG, Postfach 450, CH-4018 Basel. Oder Sie gehen auf die Internetseite www.in-online.ch. Dort finden Sie neben dem Gewinnspiel viele weitere Informationen.

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 16 Jahre. Der Wettbewerb ist an keinen Kauf gebunden. Mitarbeitende der IN-Media AG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner/-innen werden persönlich benachrichtigt. Die Gewinner/-innen erklären sich durch die Teilnahme an der Verlosung bereit, namentlich auf der Website www.in-online.ch sowie in den IN-Foldern genannt zu werden. Barauszahlung ist ausgeschlossen.

Herausgeberin: IN-Media AG, Sonnenstr. 17, Postfach, 2504 Biel, info@in-media.ch Redaktion: IST Werbeteam AG, Hauptstr. 44, 4456 Tenniken, redaktion@in-media.ch Druck: Weber Benteli AG, 2555 Brugg
Die Wiedergabe von Artikeln, Bildern, Beiträgen, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, ist nur mit Genehmigung von Verlag/Redaktion erlaubt. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier, 100% recycelbar.