

Mental aktiv



Thema Gedächtnis



Mit geprüften Übungen
der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.



Tebonin[®]

Überzeugend in seiner natürlichen Kraft



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel
www.tebonin.de

Aktivierung macht das Gehirn fit

Das Gehirn hat seine eigenen Fitness-Regeln. Es ist nicht immer aktiv. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es sich und entfaltet seine aktuelle Leistungsfähigkeit. Dieser Aktivierungs-Prozess ist gewissermaßen das natürliche Fitness-Programm fürs Gehirn. Wenn dieser Aktivierungsvorgang zu selten ausgelöst wird, verliert das Gehirn an Leistungsfähigkeit. Ein eintöniger Alltag ohne Abwechslungen und

ohne Herausforderungen lässt die Denkkentrale aus der Übung kommen, und ein ungeübtes Gehirn kann deutlich weniger leisten als ein geübtes.

Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining erforderlich. Kurze Aktivierung reicht aus. In 5 bis 10 Minuten/pro Tag bringt sich das Gehirn so richtig in Schwung, wenn es auf die richtige Weise gefordert wird. Damit ist auch schon der optimale Trainingseffekt erreicht. Längeres Training bringt keinen zusätzlichen Nutzen. Lieber kurz und öfter üben.

Die Energiezentrale im Kopf

Unser Gehirn ist ein höchst aktives Körperorgan. Obwohl es nur etwa zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es zwanzig Prozent der Energie, die im Körper insgesamt umgesetzt wird. Also müssen wir dafür sorgen, dass das Gehirn ausreichend gut ernährt wird. Bitte lesen Sie dazu Ausgabe 1 oder 2 von „Mental aktiv“. **Nutzen Sie auch Tebonin®! Denn Tebonin® verbessert die Energieversorgung im Gehirn.**

Regelmäßiges Training

Beim Fitness-Training für den Kopf kommt es also nicht auf langes und anstrengendes Üben an. Wichtig ist aber Regelmäßigkeit. Das Training sollte täglich erfolgen, auch am Wochenende und im Urlaub. Nur so bleiben wir geistig fit.



Mit dieser Übung trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich die Dinge wirksam einzuprägen. Sie verbessern damit Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gedächtnis.

Gut eingepägt

Prägen Sie sich jeweils die 6 Bilder aus einer Reihe ein. Decken Sie dann die obere Hälfte der Seite ab. Welches Symbol fehlt in der entsprechenden unteren Reihe? Aber Vorsicht, die Reihenfolge ist verändert!

A						
B						
C						

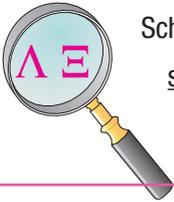


A						<input type="text"/>
B						<input type="text"/>
C						<input type="text"/>



Bei rascher Suche erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.

Symbole suchen



Schauen Sie Zeile für Zeile aufmerksam durch. Immer, wenn Sie die Zeichen so wie in der Lupe finden, unterstreichen Sie diese möglichst rasch. Ein Beispiel ist bereits unterstrichen.

ΧΛΞΧΣΓΦΟΙΕΚςΓΜΛΕΙςθςΘΠΚΛΕΜΛΧΞ
 ΘΛΜΧΛΕΚςΑΨΓΦςΘΕΛΕΧΥΦΗΚΛςΜΧΛ
 ΜΛΛΕςΕΦΜςΘΚςΓΦΡΛΕΧςΓΚΜΘΓΦΜΓΤ
 ΚΜΛΕΚςΜΓΛΕΧςΓΦΛΜΛΕΘςΦΟΩΛΕΩΜ
 ΜΛΒςΘΒΛΕΚΟΖςΘΜΛΕΚΡΣΤΥΛΕΚΜΛΕΡ
 ςΗΛΛΧΕςΘΛΕΧΓΦΒςΦΠΘΜΛΕΓΦΣΘΑΛΕ
 ςΜΛΕςΘΓΖΠΚΜτΛΕΚΡΣΠςΘΓΜΛΕΓΜΛΕ
 ΜΘΤΛΧΞΔθΜΛΕΧΘΚΜΛΕΣΛΕ ΒςΠΛΕΧΚ
 ΜΛΧΒΛΕΧΚΟΜΧΛΕΚςΡΣΤΥΛΕΧΚςΜΛΕΡ
 ΦΛΕΚΘςΜΛΕΧςΤΚΛΕΥςΜΕΜΕΡΜΘΧΚΖ
 ΦΤΡΣςΘΓΦΣΓΛΕΧΤΚΛΕςΓΦθΜΤΛΕ ΣΛΕΧ
 ΚςΑΛΕΔςΘΛΕΗΚςΛΕΘΣΧΛΕςΜΛΧΕΘΛΕΧ
 ΧΛΕΠΟΛΕΧΓΜΛΕΚΗΜΛΘΖΜΛΕΧΠΛΕθΣ

Wie oft haben Sie ΛΞ im Kasten gefunden?



Mit dieser Übung fördern Sie vor allem Ihr Konzentrationsvermögen, aber auch Ihre Fähigkeit, sich etwas einzuprägen und zu merken.

Wort-Versteck

Suchen Sie nach 6 beliebigen Opern. Sie sind vorwärts, rückwärts, senkrecht, waagrecht oder auch diagonal zu lesen. Jedes Stück kommt zweimal vor, nur AIDA ist häufiger zu finden!

Aida - Maskenball - Nabucco - Rigoletto - Traviata - Toska

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



Wie oft ist **Aida** zu finden?

 **Tebonin® Fitness-Tipp:**

Frühstücken wie ein König

Für die geistige Fitness ist das tägliche Frühstück eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Personen, die regelmäßig frühstücken, sind nicht nur schlanker, sondern auch leistungsfähiger in Schule, Studium oder Beruf. Das Gehirn braucht für seine Arbeit vor allem Kohlenhydrate. Über Nacht sind die körpereigenen Vorräte an Kohlenhydraten weitgehend aufgebraucht. Mit einem kohlenhydratreichen Frühstück tankt das Gehirn die Energie, die es benötigt, um in Schwung zu kommen. So lassen sich die Aufgaben des Tages leichter und erfolgreicher anpacken.



 Stärken sie nun Ihr Gedächtnis: Ihre Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und wieder abrufen zu können.

Personen-Gedächtnis

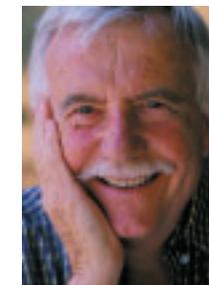
Prägen Sie sich alle 3 Gesichter ein und dazu auch noch die jeweiligen Angaben zu den Personen. Lassen Sie sich genügend Zeit, bis alle Angaben genau im Gedächtnis gespeichert sind. Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Dieter Sporzki
Konditormeister

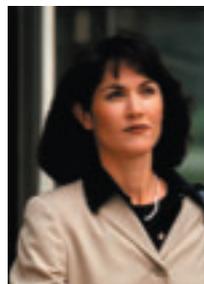


Renate Pirner
Cousine von Dieter



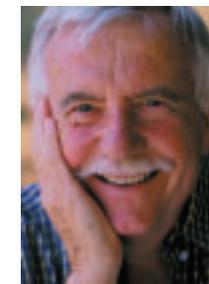
Maximilian Notter
aus Cuxhaven

Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.



.....

.....



.....

.....



.....

.....



Die gezielte Wortsuche in dieser Übung steigert die geistige Beweglichkeit und wirkt sich zusätzlich positiv auf Ihr Durchhaltevermögen aus.

Wort-Brücken

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter, ein neues sinnvolles Wort ergeben.

Beispiel:



LESE •	• BRETT
GEWINN •	• DOSE
BILDER •	• SCHÜTZE
GLAS •	• BLITZ
VANILLE •	• HUT
BITTER •	• LIKÖR
EI •	• FLOCKEN
BRAT •	• BAUM
KOKOS •	• KNACKER



Jetzt erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten. Das führt zu einer Verbesserung der Denkleistung insgesamt.

Zahlenspur

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst rasch der Reihe nach auf die Zahlen von 1 bis 38.

	28	17	35	23		19	
5	9	11	15	24	6	23	21
	7		38	1			
	14	25	27	32	10	30	
36	2	11	37	29			
13	16		3			4	
12	8	26		34	18	9	
4		33	22	31		20	

Welche vier Zahlen kommen hier doppelt vor? →



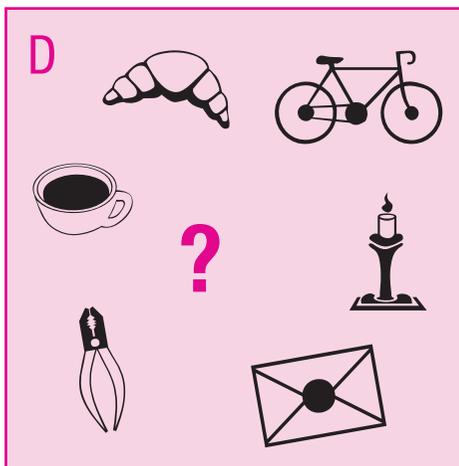
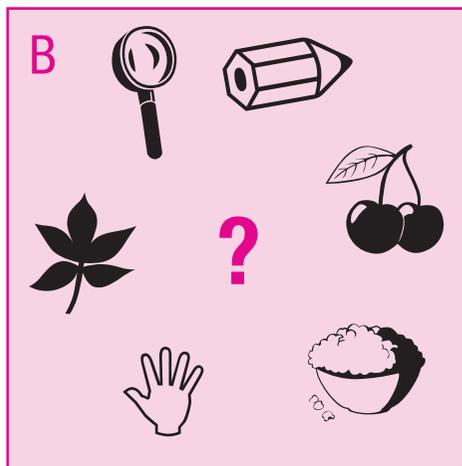
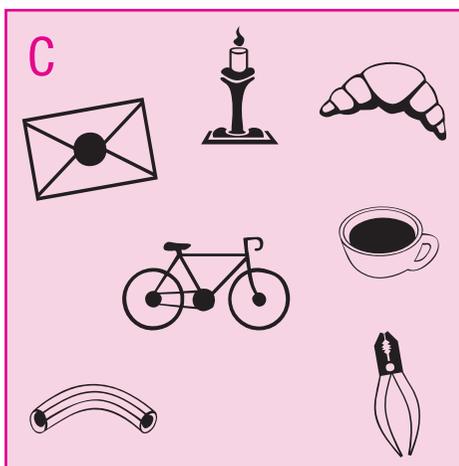
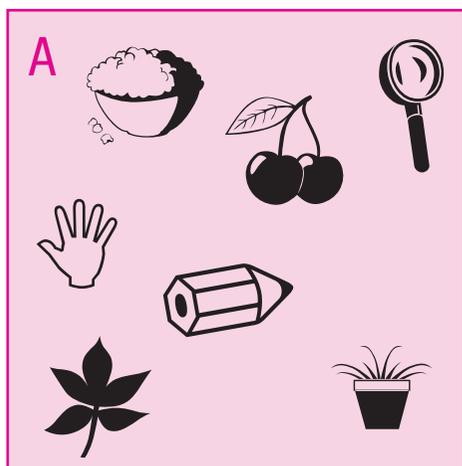
Trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich Dinge wirksam einzuprägen. Sie stärken damit gleichermaßen Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gedächtnis.

Gut eingepägt

Decken Sie die unteren Kästchen ab. Prägen Sie sich die Bilder in Feld A gründlich ein. Schieben Sie dann das Blatt nach oben, sodass nur die unteren Kästchen zu sehen sind.

Welches Symbol fehlt in Feld B?

Mit den Feldern C und D machen Sie es dann ebenso..



Tebonin® Fitness-Tipp:

Mittagsschlaf als Jungbrunnen

Mittagsschlaf, das ist doch was für Faulenzer, aber nichts für fitte, dynamische Menschen. Weit gefehlt. Gerade wer viel leisten muss und will, der sollte diese Möglichkeit der Energieaufladung keinesfalls von vorneherein ablehnen. Nach dem Mittagessen läuft unser Denkkapazität ohnehin etwas langsamer. Wir verlieren also gar nicht soviel an Leistungsmöglichkeit, wenn wir uns kurz aufs Ohr legen. Die Betonung liegt aber auf „kurz“. Ungefähr 20 Minuten genügen, um die erfrischende Wirkung voll auszuschöpfen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, einen kurzen Mittagsschlaf zu halten, sollten Sie diese nutzen. Die Zeit ist gut angelegt – für Ihre Gesundheit und für Ihre geistige Fitness.





Hier trainieren Sie wieder Ihre geistige Beweglichkeit und steigern damit auch Ihre Fähigkeit, kreativ zu denken.

Text mit Lücken

Ein Text der vor 300 Jahren in Stein gemeißelt wurde! Im Laufe der Jahre sind die Buchstaben natürlich sehr verwittert. A, e, o, u, ä, ü und ö sind durch einen Punkt ersetzt. Das macht das Lesen etwas schwierig. Versuchen Sie, beim Lesen gleich die Lücken zu füllen.

S .i r.hig
 inmitt.n v.n L.rm .nd H.st .nd b.d.nk., w.lch .in
 S.g.n in d.r Still. li.g.n k.nn. St.h ..f g.t.m F.B mit .ll.n
 M.nsch.n, .hn. Dir s.lbst G.w.lt .nz.t.n. S.g D.in. W.hrh.
 it r.hig .nd d..tlich. H.r. D.in. Mitm.nsch.n .n. ..ch si. .rz.hl.n ihr.
 G.schicht.. M.id. l.rm.nd. .nd .ggr.ssv. M.nsch.n, si. b.l.st.n d.n
 G.ist. F.lg d.m L..f d.r J.hr. .nm.tig; v.rl.ng nicht n.ch .in.r Z.it, di.
 hint.r Dir li.gt. Sch.ff Dir G.ist.skr.ft .n, .m b.i .n.rw.rt.t.m G.g.nschl.
 g b.sch.tzt z. s.in. .b.r v.rdri.ß Dich s.lbst nicht mit Sp.kbild.rn. Vi.l.
 .ngst. w.rd.n ..s M.digk.it .nd .ins.mk.it g.b.r.n.



Mit dieser Übung fördern Sie sowohl Ihr Konzentrationsvermögen, als auch Ihre Merkfähigkeit.

Muster einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich zunächst das erste Kästchen mit der genauen Anordnung der Symbole ca. eine Minute lang ein. Decken Sie es dann ab. Zeichnen Sie aus der Erinnerung alle Zeichen in die richtigen Felder darunter. Mit dem zweiten Kästchen machen Sie es dann ebenso.

1			2		
					
					
					
1			2		



Hier trainieren Sie neben Ihrer geistigen Flexibilität auch noch Ihr Kombinationsvermögen.

Ordnung im Setzkasten

Ordnen Sie die Buchstabengruppen im kleinen Setzkasten so in den großen Kasten ein, dass drei Wörter entstehen, die jeweils einmal waagrecht und einmal senkrecht zu lesen sind.

G	TA	BI
PET	EN	IAL
MON	EN	G



Jetzt können Sie üben, mehrere Dinge auf einmal im Kopf zu speichern und im Gedächtnis zu behalten.

Einprägen und erinnern

Prägen Sie sich die erste Einkaufsliste zwei Minuten lang ein und decken Sie sie danach ab. Schreiben Sie dann die Produkte in die leeren Zeilen. Mit der zweiten Liste machen Sie es ebenso. Wenn Sie die verschiedenen Dinge zu einer Geschichte verbinden, können Sie sich die Liste leichter merken.

Erdbeereis ①
 1 l Milch
 Butter
 1 kg Kartoffeln
 3 Zitronen
 Clopapier
 Tomatenmark
 Waschpulver

Äpfel ②
 6 Brezen
 500 gr Zucker
 Karotten
 Schuhcreme
 1 kg Mehl
 Essig
 Mineralwasser

Liste 1:

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

Liste 2:

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



Tebonin® Fitness-Tipp:

Spaziergänger denken besser



Wie viele Meter oder Kilometer sind Sie gestern zu Fuß gegangen? Der Durchschnitt der erwachsenen Bevölkerung geht täglich nur noch 700 Meter zu Fuß. Das ist auf jeden Fall zu wenig. „Regelmäßige Spaziergänge verbessern die kognitiven Leistungen und das Wohlbefinden“ berichtet Prof. Hollmann von der Sporthochschule Köln aufgrund einer Studie mit Senioren. Die positive Wirkung auf die

Lernleistung gilt aber auch für jüngere Personen. Wöchentlich ein Spaziergang von 30 bis 60 Minuten Dauer hat nachweislich schon die erwünschten langfristigen Folgen.



Die in diesem Heft enthaltenen Aufgaben sind erstellt und geprüft von der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

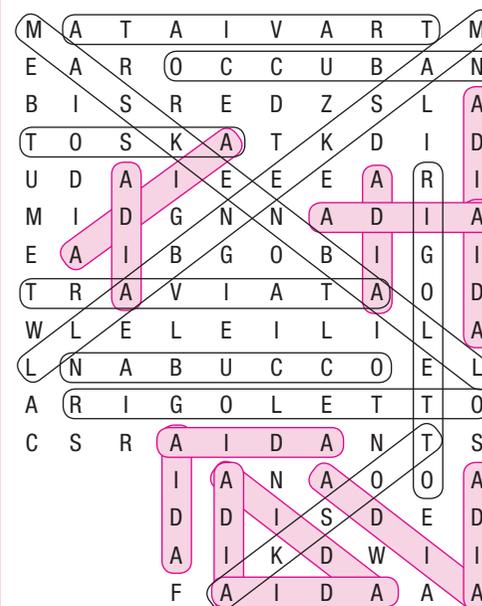
Postfach 1420, 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de

Bitte beachten Sie auch unsere Informationen zu **Tebonin®** auf der folgenden Seite!

Lösungen:

Seite 4: 46-mal

Seite 5: 13-mal Aida



Seite 8: Zeichen, Spiel, Bogen, Kugel, Zucker, Mandel, Schnee, Apfel, Nuss

Seite 9: 4, 9, 11, 23

Seite 12:

Sei ruhig inmitten von Lärm und Hast und bedenke, welch ein Segen in der Stille liegen kann. Steh auf gutem Fuß mit allen Menschen, ohne Dir selbst Gewalt anzutun. Sag Deine Wahrheit ruhig und deutlich. Höre Deine Mitmenschen an. Auch sie erzählen ihre Geschichte. Meide lärmende und aggressive Menschen, sie belasten den Geist. Folg dem Lauf der Jahre anmutig; verlang nicht nach einer Zeit, die hinter Dir liegt. Schaff Dir Geisteskraft an, um bei unerwartetem Gegen Schlag geschützt zu sein. Aber verdrieß Dich selbst nicht mit Spukbildern. Viele Ängste werden aus Müdigkeit und Einsamkeit geboren.

Seite 14:

MON	TA	G
TA	PET	EN
G	EN	IAL



Was ist das Besondere an Tebonin®?

-  Drei Wirkstärken: **Tebonin® forte 40 mg, spezial 80 mg und intens 120 mg**
-  **Tebonin®** enthält den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® (Extractum Ginkgo biloba 761)
-  Ein aufwändiges Herstellungsverfahren gewährleistet die gleich bleibend hohe Qualität des pflanzlichen Arzneimittels
-  **Tebonin®** verbessert die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und wichtigen Energiestoffen
-  **Tebonin®** wirkt auf die Gedächtnisleistung, die Konzentration und die Aufmerksamkeit

Die Kraft der Natur für das Meisterwerk der Natur



mit **GINKGO-**
Spezialextrakt
EGb 761®

Tebonin®

Überzeugend in seiner natürlichen Kraft

Tebonin® forte 40 mg / Tebonin® spezial 80 mg / Tebonin® intens 120 mg

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Beschwerden bei durch altersbedingte Arterienverengung hirnanorganisch bedingten geistigen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit und Konzentration, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Ohrensausen. **Hinweise:** Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel, Karlsruhe
Stand: September 2005