

Mental Aktiv



Thema FLEXIBILITÄT



Mit geprüften Übungen
der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.



Überzeugend in seiner natürlichen Kraft



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel
www.tebonin.de

Fitness kommt nicht von allein

Wer sich fit halten möchte, der muss schon was dafür tun. Für unsere körperliche Fitness haben wir diesen Zusammenhang verstanden und auch akzeptiert. Auch die geistige Fitness kommt nicht von alleine. Wenn wir unseren Geist wach und fit halten wollen, dürfen wir uns nicht darauf verlassen, dass er das von alleine schafft.

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. Hierbei sind vier Grundregeln zu beachten.

-  Viele Kohlenhydrate!
-  Viel Sauerstoff!
-  Viel trinken!
-  Viel Bewegung!

Die grauen Zellen brauchen Training

Wer rastet, der rostet! Das gilt ganz besonders für unser Gehirn. Wenn es nicht ausreichend beschäftigt wird, büßt es seine Leistungsfähigkeit ein. Das richtige geistige Training ist deshalb der Schlüssel zu hoher geistiger Leistungsfähigkeit.

Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining erforderlich. Kurze Aktivierung reicht aus. In 5 bis 10 Minuten bringt sich das Gehirn so richtig in Schwung, wenn es entsprechend gefordert wird.

Mit den erfolgsgeprüften Übungen des Mentalen Aktivierungs-Trainings® (MAT) bringen Sie Ihre grauen Zellen optimal auf Trab.



Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und zusätzlich noch Ihre Sprachgewandtheit.

Wort-Verwandlungen

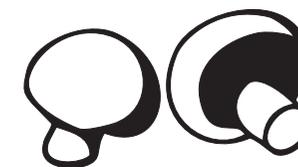
Wortverwandlungskünstler ans Werk! Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils nur einen Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:

Der MANN verwandelt sich so zum WEIB	M	A	N	N
	W	A	N	N
	W	E	N	N
	W	E	I	N
	W	E	I	B

P	I	L	Z	E
W	O	L	K	E

Wer findet **PILZE**
in der **WOLKE**?



Wie kommt der **MIST**
in die **LUFT**?

M	I	S	T
L	U	F	T



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

Buchstaben-Spurt

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst rasch der Reihe nach auf die Buchstaben des Alphabets.

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

Welche vier Buchstaben kommen doppelt vor? →



Hier müssen Sie eine eingeübte Gewohnheit durchbrechen. Damit schulen Sie zugleich Ihre geistige Beweglichkeit und Ihre Aufmerksamkeit.

Konzentriert lesen

Hier ist ein kluger Spruch aus dem Buch Momo versteckt. Um das Lesen zu erschweren, sind zusätzliche Buchstaben eingefügt. Wenn Sie nur jeden zweiten Buchstaben lesen, dann können Sie den Spruch ganz bestimmt verstehen.

Beispiel: LUERSPEKN → LESEN

ELST GRIUBXT KRAHLTEJNHDZEDR

UKNEDB USHERBEWNH,

UFMO DFITEN ZUERIGTP



ZDUT MRETSOSBERN,

ARBTENRL DLANST WOIRLPLN

WAERN TIRGN BRETSVARGTELN,

DLETNENG ZKERIPTO

IRSVTP LAETBREGN.

URNEDO DVADSE LIERBOETNG WKORHJNZTU ILMG

HPEFRUZGELNK.

Wenn Sie den Text entziffert haben, schreiben Sie ihn nochmal richtig auf ein Blatt Papier.

 **Tebonin® Fitness-Tipp:**

Mehr Leistung durch Pausen

Pausenlos geistige Höchstleistung zu erbringen, ist das das Rezept für Erfolg?

Nein. Unser Gehirn kann viel leisten, aber es braucht Pausen.

Spätestens nach zwei Stunden geistiger Arbeit ist eine Pause angesagt. Bei sehr anstrengenden Tätigkeiten kann das schon nach 20 oder 30 Minuten der Fall sein. Wer pausenlos durcharbeitet, strengt sich mehr an, bringt aber letztlich weniger Gesamtleistung. Pausen tun also nicht nur gut, sondern erhöhen und erhalten die Leistungsfähigkeit. Ohne Pausen zu arbeiten, erscheint vielleicht fleißig, schadet aber letztlich sowohl Ihrer Leistung als auch Ihrer Gesundheit.



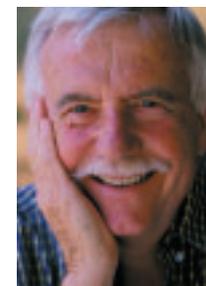
 Stärken Sie Ihr Gedächtnis; Ihre Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und wieder abrufen zu können.

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.



Caroline Mettmann
Kindergärtnerin



Klaus Riebler
aus Hamburg



Else Kortner
Jahrgang 1941

Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.



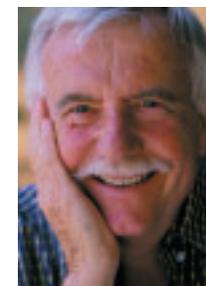
.....

.....



.....

.....



.....

.....



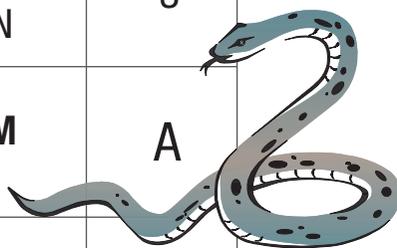
Hier trainieren Sie neben Ihrer geistigen Flexibilität auch noch Ihr Kombinationsvermögen.

Spruchwort-Labyrinth

Hier ist ein Spruch so angeordnet, dass die Buchstaben wie an einem unsichtbaren Faden aneinanderhängen. Sie sollen diese unsichtbare Linie durch das Labyrinth finden. Beginnen Sie mit dem roten bzw. fetten Buchstaben.

Beispiel: Das letzte Wort in Pfeilrichtung gelesen **ANZIEHT**

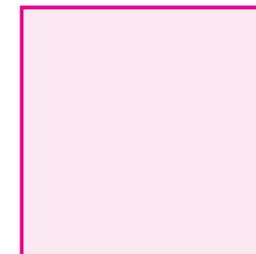
W	Ö	R	T	E	R
E	I	D		I	S
K	W			N	
L	N	E	N	M	A
E					
I	E	D	I	D	N
D		E			
E	T		W	E	L
R					A
M	I	T	H	I	Z
			E		N



Mit dieser Übung fördern Sie vor allem Ihr Konzentrationsvermögen, aber auch Ihre Merkfähigkeit.

Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich die 4 Zeichen ca. 2 Minuten lang ein. Decken Sie sie dann ab. Zeichnen Sie aus der Erinnerung alles in die leeren Felder daneben.





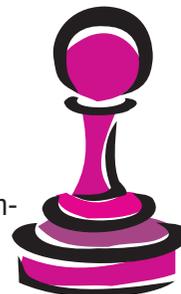
Trainieren Sie nun wieder Ihre geistige Flexibilität. Zugleich unterstützen Sie damit auch Ihre Kreativität.

Buchstaben-Kapriolen

Bilden Sie mit den vorgegebenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können bei jedem Buchstaben beginnen. Am besten nehmen Sie dazu eine Schachfigur, ein Männchen aus „Mensch-ärgere-dich-nicht“ oder nur Ihren Zeigefinger. Es darf in alle Richtungen gehüpft werden: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber wenigstens an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort allerdings nur einmal benutzt werden!

Beispiel: Das Wort in den roten Feldern → EULE

T	I	R	E
E	M	U	N
A	L	D	S
G	E	O	E



Viel Spaß beim Suchen! Geben Sie aber nicht zu früh auf! Sie sollten mindestens 10 Wörter finden. Könner schaffen mehr als doppelt so viele!



Tebonin® Fitness-Tipp:

Kopfstand-Lesen

Beim Lesen hilft die geistige Fitness, Informationen rasch aufnehmen und verarbeiten zu können. Deshalb sollten wir gerade beim Lesen fit sein. Ist aber nicht immer so. Oft kommt man gar nicht so richtig in Schwung oder ermüdet während der Lektüre. Ein probates Mittel ist hier das Kopfstand-Lesen. Dabei sollen nicht Sie einen Kopfstand machen, sondern das Buch oder die Zeitschrift, die Sie gerade lesen. So steht die Schrift für Sie auf dem Kopf. Sie lesen dann zwar langsamer, aber Ihr Denkapparat wird richtig aktiv dabei.

Wenn Sie auf diese Weise einen Absatz gelesen haben, sind Sie wieder frischer im Kopf.

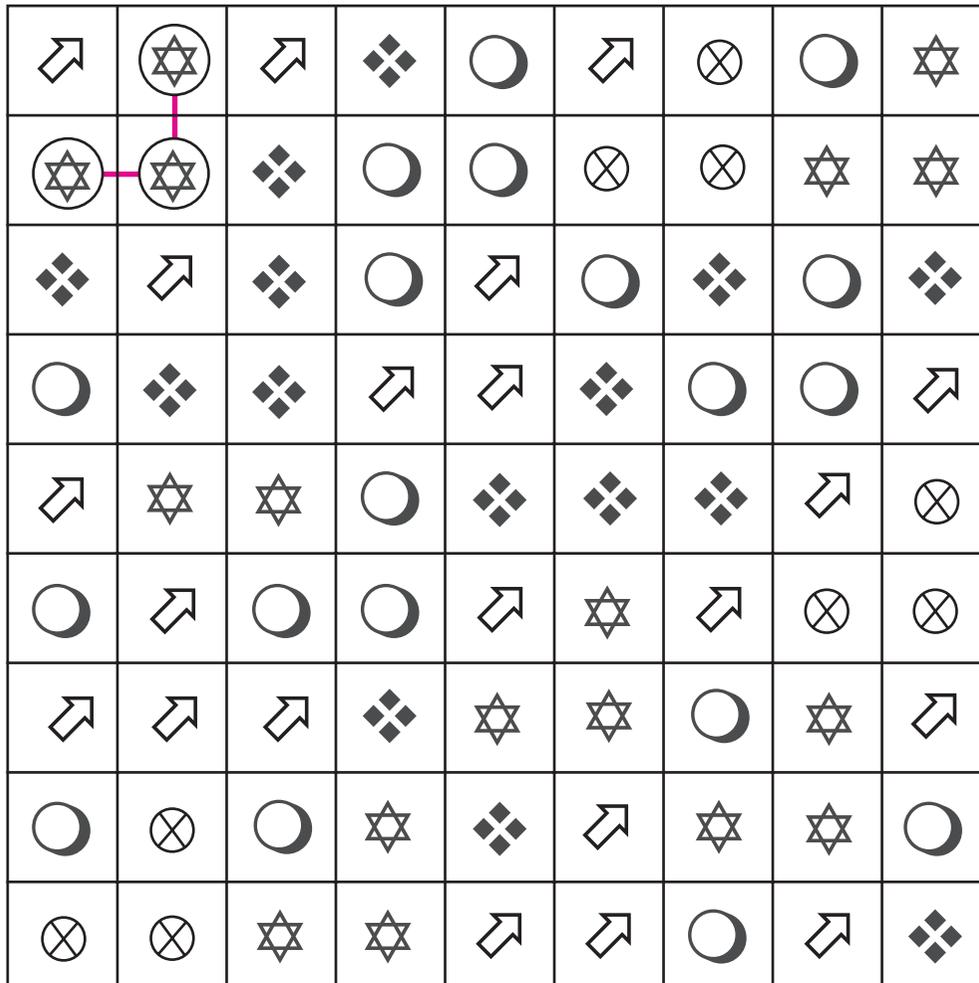




Wenn Sie die folgende Übung so schnell wie möglich durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns und fördern zusätzlich Ihre Aufmerksamkeit.

Platz-Kontrolle

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole im Kasten. Immer wenn Sie 3 gleiche Zeichen finden, die so im rechten Winkel angeordnet sind, wie die drei roten Zeichen, dann verbinden Sie diese so, wie es im Beispiel vorgemacht ist.



Wieviele solcher Kombinationen sind es insgesamt?



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:



SOMMER •	• REDE
OBST •	• RÜCKEN
OPERN •	• AUGEN
WÜSTEN •	• SCHWANZ
FEDER •	• WASSER
DACH •	• FROST
PUPPEN •	• HOCKER
LAMPEN •	• MÜTZE
REISE •	• GEIST



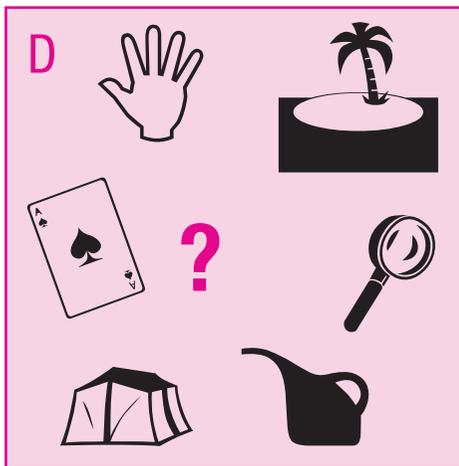
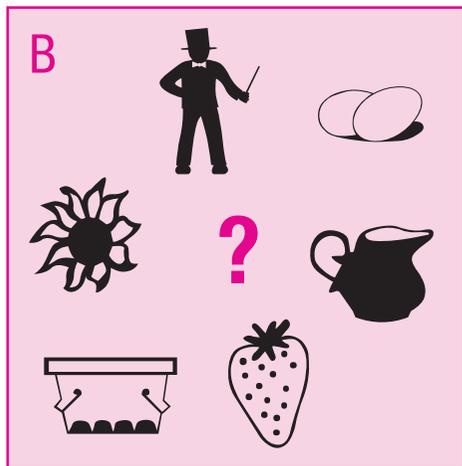
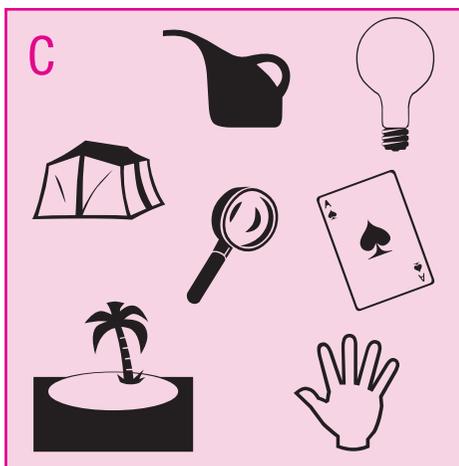
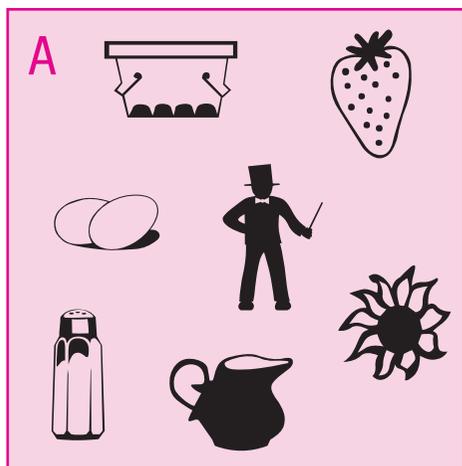
Trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich Dinge wirksam einzuprägen. Sie stärken damit Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gedächtnis.

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..



Abschließend üben Sie nochmal Ihre geistige Beweglichkeit und steigern damit auch Ihre Fähigkeit, kreativ zu denken.

Lückenhaftes Gedicht

Bei diesem Gedicht von Eugen Roth fehlen einige Wörter. Füllen Sie die Lücken. Verwenden Sie dazu in jeder Zeile der Reihe nach die roten Wörter, im Kästchen daneben. Vorher müssen Sie aber erst mal richtig Ordnung in die vertauschten Buchstaben bringen!

Wer ¹⁾..... spürt, der isst sich ²⁾.....,

vorausgesetzt, dass er was hat.

Wer ³⁾..... fühlt, zeigt sich als ⁴⁾.....,

vorausgesetzt, dass er das kann.

Wer ⁵⁾..... liebt, der urteilt ⁶⁾.....,

vorausgesetzt, dass er das darf.

Wer ⁷⁾..... sucht, verhält sich ⁸⁾.....,

vorausgesetzt, dass er das will.

Wer ⁹⁾..... möchte, schufftet mit ¹⁰⁾.....,

vorausgesetzt, dass er das muss.

Wer ¹¹⁾..... soll, stirbt wie ein ¹²⁾.....,

vorausgesetzt, dass er das ist.

Kurz, was uns in der ¹³⁾..... gelingt,

ist leider ungemein bedingt!

- 1 HGENRU
- 2 ATST
- 3 IBEEL
- 4 NANM
- 5 TAHWHERI
- 6 SAFHRC
- 7 HREU
- 8 SLTLI
- 9 LDGE
- 10 EURSDVRS
- 11 TENBSER
- 12 HSCITR
- 13 WTLE



Tebonin® Fitness-Tipp:

Guter Stress - schlechter Stress



Das Wort Stress hat eindeutig einen negativen Beigeschmack. Wer ist schon gerne gestresst? Dabei ist Stress nicht prinzipiell schlecht. Im Gegenteil: leichter Stress (Eustress) macht die Leistungsreserven mobil. Ganz ohne Stress könnten wir unsere volle Leistungsfähigkeit nie ausschöpfen. Zum schlechten Stress (Distress) kommt es erst, wenn die Anforderungen weiter steigen, und wir nicht mehr damit fertig werden. Das Gehirn produziert dann Stresshormone, das Denken wird

blockiert. Lassen Sie sich ruhig fordern, nur bitte nicht überfordern.

Auf den Seiten 18–19 folgen Produktinformationen zu Tebonin®

Lösungen:

- Seite 3: PILZE - PILLE - WILLE - WOLLE - WOLKE,
MIST - MAST - LAST - LUST - LUFT
- Seite 4: B,V,T,Z
- Seite 5: Es gibt Kalender und Uhren, um die Zeit zu messen,
aber das will wenig besagen, denn Zeit ist Leben.
Und das Leben wohnt im Herzen.
- Seite 8: Wörter sind wie Kleider, mit denen man die Welt anzieht
- Seite 12: 16 mal mit dem Beispiel
- Seite 13: Fest, Messer, Glas, Fuchs, Kiel, Boden, Stuben, Schirm, Zeit
- Seite 15: Hunger - satt, Liebe - Mann, Wahrheit - scharf, Ruhe - still
Geld - Verdruss - sterben - Christ, Welt



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



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