

9 / 2009

Tebonin®

MENTAL AKTIV

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR EINSTEIGER

Thema:
Ausdauer



Tebonin®

Mehr Energie für das Gehirn.

Bei nachlassender
mentaler Leistungsfähigkeit

infolge zunehmender Funktionseinbußen
der Nervenzellen im Gehirn.



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
www.tebonin.de
www.schwabe.de

Weitere Informationen
und Übungen aus dem
Tebonin®-Service: www.mental-aktiv.de





Ausdauertraining für den Kopf

Länger andauernde geistige Arbeit wird oft als zunehmend anstrengend erlebt und kann dann zur Überforderung führen. Wie kann man sich davor schützen? Wer wirklich zu lange am Stück arbeitet (mehr als 90 Minuten), dem müssen Pausen empfohlen werden. Oft aber kommt die Ermüdung schon viel früher. Dann sollte man wissen, dass geistiges Durchhaltevermögen durchaus trainierbar ist. Nicht durch

langes und angestregtes Arbeiten, sondern durch relativ kurze Übungen, die uns aber dazu bringen, dran zu bleiben. So können wir nach und nach lernen, erst mal für ein paar Minuten und dann immer länger konzentriert bei einer Sache zu bleiben.

Die Gefahr der Ablenkung

Eine große Gefährdung für geistige Ausdauerleistungen sind Ablenkungen. Ablenkungen von außen sind nicht immer beeinflussbar. Wie aber steht es um störende Gedanken, die aus uns selbst kommen? Die kommen ungebeten und lassen sich nicht so einfach wegschieben. Ungebetene, störende Gedanken sind immer ein Zeichen dafür, dass unser Gehirn nicht voll beschäftigt ist (sonst wäre gar kein Platz für störende Gedanken da). Entweder wir sind schon überarbeitet – dann ist eine Pause fällig. Oder wir sind gar nicht richtig rein gekommen ins Arbeiten – dann fehlt es momentan an geistiger Fitness. Ein paar Übungen zur mentalen Aktivierung können da Abhilfe schaffen.

Die grauen Zellen brauchen Training

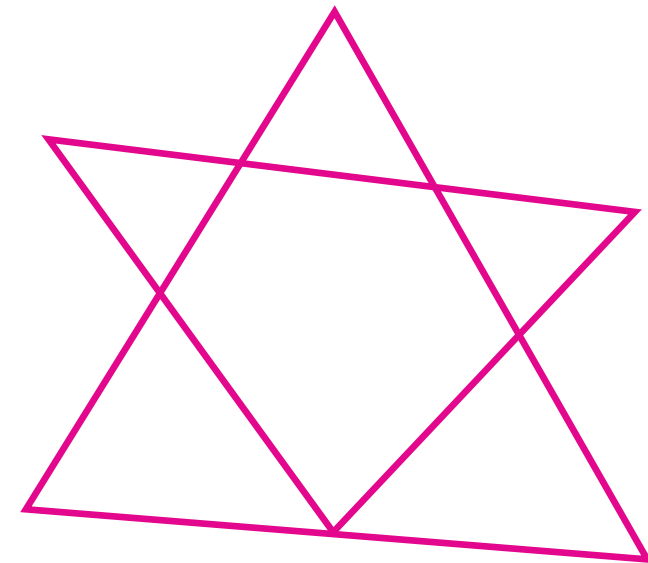
Wer rastet, der rostet! Das gilt ganz besonders für unser Gehirn. Wenn es nicht ausreichend beschäftigt wird, büßt es seine Leistungsfähigkeit ein. Das richtige geistige Training ist deshalb der Schlüssel zu hoher geistiger Leistungsfähigkeit. Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining 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 ergebnisgeprüften Übungen des Mentalen Aktivierungs-Trainings® (MAT) bringen Sie Ihre grauen Zellen optimal auf Trab.

Mit Tebonin® in der Dosierung von 240 mg täglich z. B. mit Tebonin® konzent 240 mg oder 2x120 mg Tebonin® intens 120 mg können Sie ebenfalls etwas für Konzentration, Gedächtnisleistung und innere Ausgeglichenheit tun. Die Wirkung tritt nach ca. 2 bis 3 Wochen allmählich ein und nimmt danach weiter zu. Tebonin® ist gut verträglich. Sie erhalten Tebonin® in Ihrer Apotheke. Tebonin® wirkt bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit.

DREIECK-SUCHE

Wie viele Dreiecke sind in dieser Zeichnung? Schätzen Sie zuerst mal, wie viele es denn ungefähr sein könnten. Und dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.

Geschätzte Dreiecke 



Gezählte Dreiecke 



Hier können Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr geistiges Durchhaltevermögen stärken.

BUCHSTABEN GESPIEGELT

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

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Konzentrationsvermögen.

W	t				
h		B	z		e
	n		m	v	k
L	Y	Θ	z	Q	
			t	u	o
q		Я			
				X	
f	l				b
Q		c	i		

E 1/39

Welche zwei Buchstaben kommen hier doppelt vor? →

GUT EINGEPRÄGT

Prägen Sie sich jeweils die 5 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!

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

A



B



C



A



B



C



E 1/40

ZEITUNG ALS FITMACHER



Lesen von Zeitungen wird oft als Fitnessstraining für den Kopf angesehen. Tatsächlich ist es auch durchaus geeignet, sich geistig fit zu halten. Die positive Wirkung können Sie aber noch deutlich erhöhen, wenn Sie zwischendurch für 2 oder 3 Minuten eine Konzentrationsübung einschieben. Dazu nehmen Sie sich nochmal den zuletzt gelesenen Abschnitt vor. Jetzt lesen Sie aber

nicht erneut den Text, sondern zählen möglichst rasch, wie oft bestimmte Buchstaben-Kombinationen (z. B. „ne“ oder „ab“) darin vorkommen. Zur Abwechslung können Sie auch zählen, wie viele Wörter mit 6 Buchstaben der Textabschnitt enthält. Nach dieser kurzen Übung werden Sie sofort merken, dass Sie wieder richtig fit sind für das Weiterlesen.

FEHLERSUCHE

Hier haben sich in jedem Kästchen 3 Fehler eingeschlichen. Vergleichen Sie die übereinanderstehenden Zeichen. Unterstreichen Sie möglichst rasch die 3 Fehler, wie es im ersten Kästchen vorgemacht ist.

Mental aktiv mit Tebonin®

MZrku5ylp7
MSrku6ylg7

gR5K9G27Hd
gP5K9C27Ad

n8ft4hJ9Dl
n8tt4nJsDl

sFb3UG1Z2J
sEb3OGLZ2J

cSap62r7Bv
cSep62v78v

dPbs4M7eKr
dPps4W7aKr

yb8HvK4V7p
yd8HvK4x7b

r9hlFgv7ne
rShlFav7ue



Nun trainieren Sie die Genauigkeit bei der Erfassung von Informationen, sowie Ihre Ausdauer.

PUZZLE-SPRUCH

Hier ist eine Volksweisheit völlig durcheinander geraten. Sie sollen den Spruch in die richtige Reihenfolge bringen. Beginnen Sie mit dem roten Wort.



Mit dieser Übung fördern Sie Kombinationsvermögen und Kreativität.

nicht Dinge das Zeit

versäumte zurück **Drei** Wort

das vergangene die

Leben kommen gesprochen

.....

.....

.....

Wenn Sie gar nicht weiterkommen, schauen Sie kurz die Lösung an, und streichen dann der Reihe nach die Wörter hier an.

E 1/42

WORT-BRUCH-STÜCKE

Hier sind Wörter entgegen jeder Trennungsregel in zwei Stücke zerschnitten worden. Verbinden Sie (wie beim ersten Wort) die richtigen Teile mit einem Strich.



Nun trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Genauigkeit bei der Wahrnehmung.

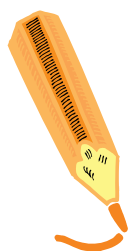


- | | | | | |
|---|---------|--------------------------|--------------------------|---------|
| 1 | Kirschk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lzucker |
| 2 | Tanne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rblatt |
| 3 | Würfe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | bsauger |
| 4 | Kalende | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rladen |
| 5 | Marti | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nhobel |
| 6 | Stehl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | erne |
| 7 | Stau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | eiter |
| 8 | Fenste | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nzapfen |
| 9 | Gurke | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nshorn |

E 1/43

ZAHLEN VERBINDEN RÜCKWÄRTS

Verbinden Sie die Zahlen von **1** bis **35** miteinander. Beginnen Sie mit der **35** bis Sie bei der **1** ankommen. Führen Sie diese Übung zunächst nur mit den Augen durch. Danach verbinden Sie die Zahlen mit einem Stift.



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

E 1/44



Jetzt erhöhen Sie wieder Ihre Ausdauer und zugleich trainieren Sie die Schnelligkeit der Abläufe in Ihrem Denkapparat.



Tebonin® FITNESS-TIPP

VERTRAUEN SIE IHRER ERFAHRUNG



Schon relativ jung, etwa mit 20 Jahren, erreichen die Menschen in den westlichen Industriestaaten ihr körperliches und auch ihr geistiges Leistungsmaximum. Die körperliche Fitness lässt mit dem Alter unweigerlich nach. Das ist auch durch ständiges Training nicht aufzuhalten, kann aber verlangsamt werden. Geistige Fitness kann man dagegen bis ins hohe Alter erhalten. Manche Leistungen reifen sogar erst mit 40 Jahren oder später richtig aus. Beispielsweise hat man beim Stamm der Ache in Paraguay entdeckt, dass maximale Jagderfolge nicht mit 20, sondern erst mit 40 Jahren erreicht werden. Obwohl dann die körperliche Fitness schon nachgelassen hat, wird dieser Nachteil durch Erfahrung mehr als ausgeglichen. Erfahrung ist eben doch viel wert – nicht nur bei den Jägern in Paraguay.

SCHACHTEL-WÖRTER

Wenn Sie die leere Schachtel in der Mitte mit den richtigen Buchstaben füllen, ergeben sich in jeder Zeile zwei sinnvolle neue Wörter. Das erste Wort endet mit der gesuchten Buchstabenkombination. Das zweite Wort beginnt damit.

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

Beispiel →

	1		2
	TREF-	FEN	-STER
1	SPIE-		-BEN
2	ES-		-IOR
3	BLU-		-GE
4	SUP-		-GEL
5	BUT-		-ZETT

E 1/45

GEHEIM-CODE

Suchen Sie vier verschlüsselte Wörter waagrecht in den Zeilen. Dazu müssen Sie zuerst den Code knacken. Gleiche Zeichen bedeuten gleiche Buchstaben. Schreiben Sie die richtigen Buchstaben unter die Geheimzeichen.

Mit dieser verschlüsselten Aufgabe können Sie Ihre Ausdauer und Ihr Kombinationsvermögen verbessern.

Wo stehen die Begriffe BIRKE - EISEN - LIPPE?

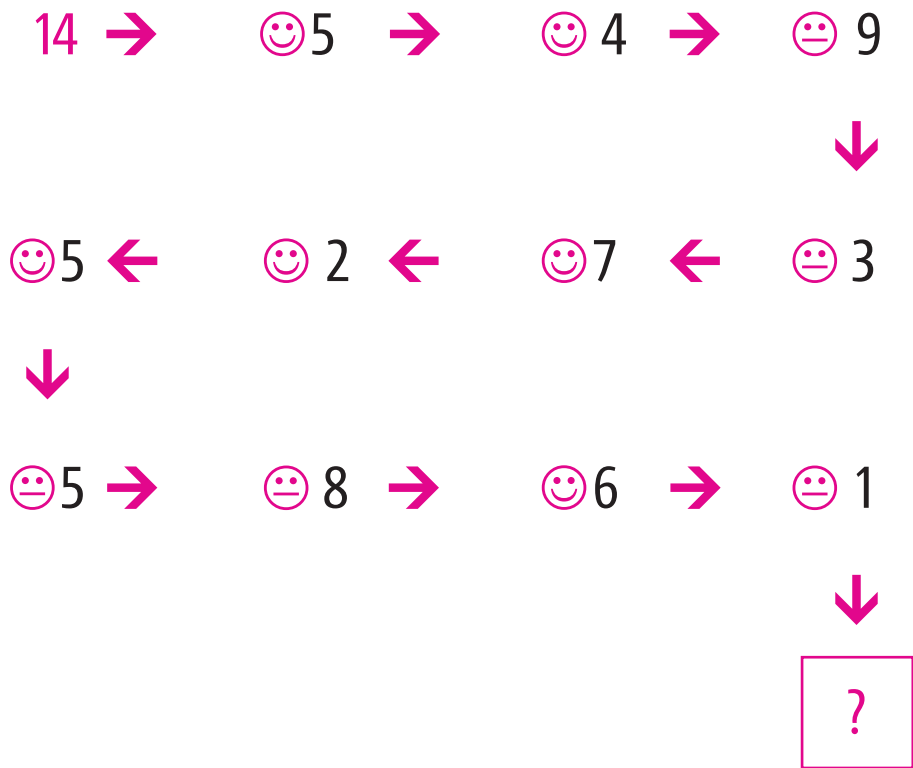
E 1/46

Wie heißt das **vierte** Wort? →

Hier fördern Sie ganz besonders Ihr Konzentrationsvermögen.

KETTENRECHNEN

Ohne Taschenrechner, nur im Kopf rechnen! Und das auch noch mit sehr unüblichen Rechenzeichen. Ein Gesicht mit lachendem Mund heißt: die folgende Zahl abziehen; ein Gesicht mit geradem Mund heißt: die Zahl dazuzählen. Beginnen Sie mit der Zahl 14 und folgen Sie den Pfeilen, bis Sie unten beim leeren Feld für die Lösung ankommen.



E 1/47

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.



GEWINN •	1 S.....	• DOSE
SCHNEE •	2 F.....	• OBST
KOPF •	3 S.....	• BEIN
BILDER •	4 B.....	• SCHÜTZE
VANILLE •	5 Z.....	• HUT
WEIN •	6 G.....	• PALAST
SPAR •	7 S.....	• BAND

E 1/48

Wenn Sie alle Lücken gefüllt haben, prägen Sie sich die 7 Brückenwörter in den roten Feldern gut ein!

IN 2 MINUTEN TOP FIT



Unter Gehirnjoggern gilt die Faustregel „10 Minuten Training täglich“. Um seine geistige Fitness langfristig auf einem möglichst hohen Niveau zu halten, ist das auch richtig so. Wie aber verhält es sich, wenn ich mich momentan schnell geistig fit machen möchte? Muss ich dann auch 10 Minuten üben? Nein! In Untersuchungen

haben Wissenschaftler herausgefunden, dass schon 2 Minuten ausreichen, um das Gehirn optimal zu aktivieren. Das gilt zumindest für geübte Gehirnjogger, die die Art der Übungen schon kennen und keine Zeit damit verlieren, sich mit der Aufgabe und der Vorgehensweise erst vertraut zu machen. Für den Einsteiger ist die Übungsdauer von 10 Minuten nach wie vor zu empfehlen. Fortgeschrittene können aber durchaus die Möglichkeit eines wirksamen Kurztrainings nutzen.

WÖRTER ERINNERN

Wie lauten die 7 Brückenwörter von Seite 15?

Mental aktiv mit Tebonin®



Nun fordern und fördern
Sie Ihre Merkfähigkeit
und Ihre Kreativität.



Wenn Ihnen nicht mehr alle Begriffe einfallen, können Sie kurz zurückblättern. Wenn Sie die 7 Wörter zu einer möglichst seltsamen Geschichte verknüpft haben, dürfte das aber gar nicht nötig sein. Schreiben Sie jetzt mit diesen Wörtern eine Wortbrücken-Geschichte nieder.

Eine Wortbrücken-Geschichte

Bei der Suche fördern Sie Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Aufmerksamkeit.

BILD-WORT-KOMBINATION

Zu jedem Bild gehört jeweils ein Begriff aus den vier Kästchen. Schreiben Sie hinter jedes Wort die entsprechende Nummer der Abbildung. Sie müssen allerdings genau hinschauen, denn die Wörter sind gespiegelt. Zum Bild mit der Nummer 1 (Kuh) passt Milch. Beim Wort **Milch** steht deshalb als Beispiel eine 1.




llst2 nœhcuK
 mubB equnub

elrsh ebntu2
 stüE Milch 1

reut löffel
 tFahrt zaft


reker Becher
 zschwanz zur

E 1/50

 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 3: 7 Dreiecke


Seite 13:

B	I	R	K	E
L	I	P	P	E
E	I	S	E	N
E	R	B	E	N

Seite 4: P und T
 Seite 7:

MZrku5ylp7	gR5K9G27Hd
MSrku6ylg7	gP5K9C27Ad

n8ft4hJ9DI	sFb3UG1Z2J
n8tt4nJsDI	sEb3OGLZ2J

cSap62r7Bv	dPbs4M7eKr
cSep62v78v	dPps4W7aKr

yb8HvK4V7p	r9hIFgv7ne
yd8HvK4x7b	rShlFav7ue

Seite 8: Drei Dinge kommen nicht zurück: das gesprochene Wort, das vergangene Leben, die versäumte Zeit.

Seite 9: 1 Kirschkern, 2 Tannenzapfen, 3 Würfelschwarz, 4 Kalenderblatt, 5 Martinshorn, 6 Stehleiter, 7 Staubsauger, 8 Fensterladen, 9 Gurkenhobel

Seite 12: 1 SPIE-LE-BEN
 2 ES-SEN-IOR
 3 BLU-MEN-GE
 4 SUP-PE-GEL
 5 BUT-TER-ZETT





- Seite 14: Gesamtergebnis 11
- Seite 15: 1 GEWINN-SPIEL-DOSE
 2 SCHNEE-FALL-OBST
 3 KOPF-STAND-BEIN
 4 BILDER-BOGEN-SCHÜTZE
 5 VANILLE-ZUCKER-HUT
 6 WEIN-GLAS-PALAST
 7 SPAR-STRUMPF-BAND
- Seite 18: 1 Kuh: Stall, Milch, Euter, Schwanz
 2 Eier: Kuchen, Löffel, Schale, Becher
 3 Stern: Fahrt, Schnuppe, Stunde, Gucker
 4 Apfel: Baum, Saft, Blüte, Mus

Tebonin® konzent 240 mg

Enthält 240 mg Tebonin®
in einer Filmtablette



Was ist das Besondere an Tebonin®?

-  **Tebonin®** enthält den Spezialextrakt EGb 761®.
-  Ein aufwändiges Herstellungsverfahren gewährleistet die **gleich bleibend hohe Qualität** des pflanzlichen Arzneimittels.
-  **Tebonin®** wirkt in den Nervenzellen des Gehirns. **Die Energieversorgung wird verbessert.**
-  **Tebonin®** spürt man auch: man fühlt sich **konzentrierter, ausgeglichener, belastbarer.**

Stärkt Gedächtnis und Konzentration.



Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit
infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.

Pflanzlicher Wirkstoff. Gut verträglich.

Tebonin® intens 120 mg 120 mg/Filmtablette / **Tebonin® konzent 240 mg** 240 mg/Filmtablette
Für Erwachsene ab 18 Jahren. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Beschwerden bei hirnanorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (demenzielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit, Konzentration und emotionalen Ausgeglichenheit, Schwindelgefühle, Ohrensausen. 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 GmbH & Co. KG, Karlsruhe



**Mit der Natur.
Für die Menschen.**

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
www.tebonin.de
www.schwabe.de