

11 / 2 0 0 9

Tebonin®

# MENTAL AKTIV

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR EINSTEIGER

Thema:  
**Kreativität**



**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](http://www.tebonin.de)  
[www.schwabe.de](http://www.schwabe.de)

Weitere Informationen  
und Übungen aus dem  
Tebonin®-Service: [www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de)





## Kreativität ist gefragt

Ob im beruflichen Alltag, in der Ausbildung oder in der Freizeit – neue Ideen bringen immer entscheidende Vorteile. Die richtige Idee im richtigen Augenblick ist oft mehr wert als jede noch so mühevollere Anstrengung. Selbst in zwischenmenschlichen Beziehungen sind schwierige Situationen oft nur mit Kreativität zu lösen, mit neuen und überraschenden Vorschlägen. Wer kreativ ist, findet oft die besseren Lösungen und ganz sicher auch mehr Anerkennung bei seinen Mitmenschen.

## Kreativität fällt nicht vom Himmel

Kreative Einfälle kommen nicht von irgendwo her. Sie sind ein Produkt reger Hirnaktivität. Das Gehirn muss in der Lage sein, Informationen rasch aufzunehmen und diese mit unterschiedlichsten Erfahrungen zu vergleichen. Es ist kein Superhirn erforderlich, aber ein gut funktionierendes. Besonders wichtig ist dabei die Vermeidung von Stress. Zu hohe Anspannung behindert die Kreativität. Auch in dieser Hinsicht ist ein leistungsfähiges Gehirn von Vorteil. Es ist nicht so schnell überfordert. Die Gefahr von Stress ist vermindert.

## Hirnleistung ist die Basis von Kreativität

Deshalb ist Gehirntraining eine wichtige Unterstützung der Kreativität. Wer rastet, der rostet! Wenn das Gehirn 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 **Tebonin®** in der Dosierung 240 mg täglich **Tebonin® konzent** 240 mg oder 2x120 mg **Tebonin® intens** 120 mg täglich können Sie etwas für Konzentration, Gedächtnisleistung und innere Ausgeglichenheit bei nachlassender Funktion der Nervenzellen im Gehirn 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.

## 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. Der 1. Buchstabe des gesuchten Wortes steht schon da.



Trainieren Sie nun Ihre geistige Flexibilität. Mit dieser Übung unterstützen Sie zugleich auch Ihre Kreativität.

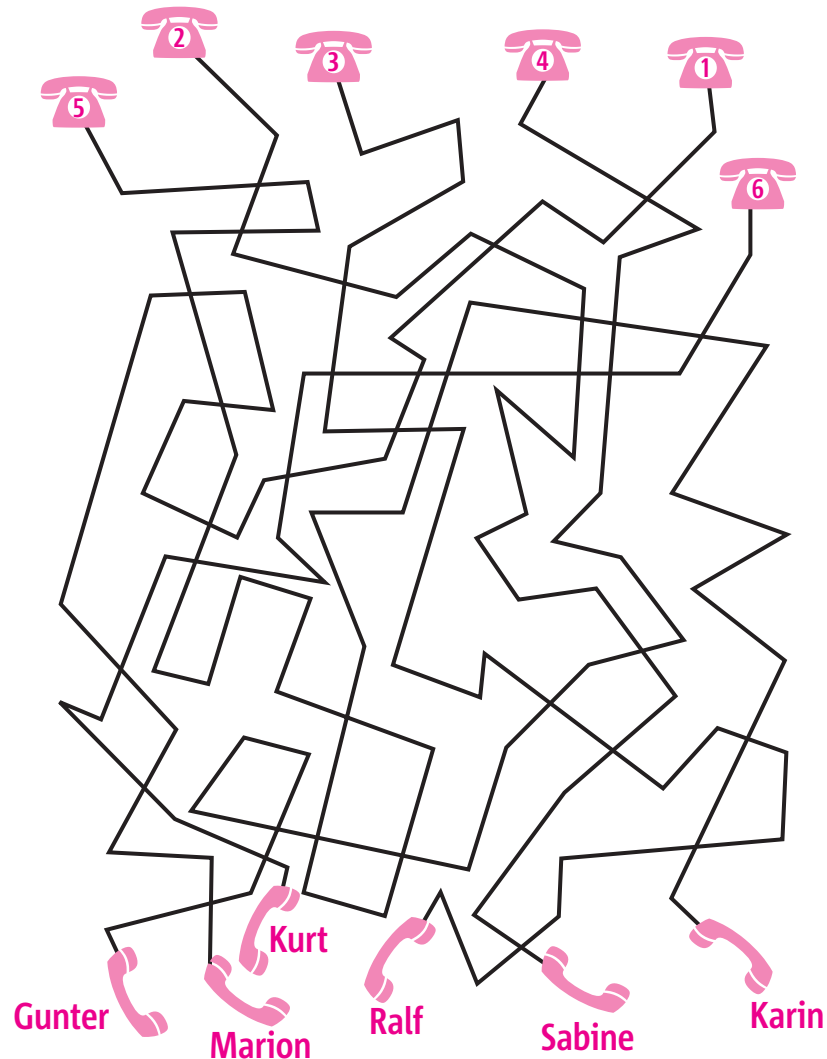
Beispiel:



GLÜH •	L.....	• FIEBER
GLÜCK •	W.....	• TRAUM
HEIL •	M.....	• ALTER
WETT •	K.....	• RICHTER
KREUZ •	F.....	• WIND
BAUM •	H.....	• DACH
SCHICKSALS •	S.....	• LOCH
UNTER •	W.....	• GESCHICHTE
TASCHEN •	B.....	• BINDER

# CHAOS IN DER LEITUNG

Hier sind alle Leitungen belegt. Kreuz und quer wird telefoniert. Aber wer spricht mit welchem Apparat? Verfolgen Sie die Linien zunächst mal nur mit den Augen.



E 8/13



Wenn Sie diese Übung sorgfältig durchführen, steigern Sie wirkungsvoll Aufmerksamkeit und Genauigkeit der Wahrnehmung.

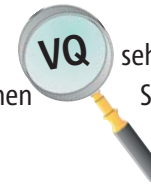


Bei der raschen Suche erhöhen Sie die Geschwindigkeit der Aufnahme und Kontrolle von Informationen.

# BUCHSTABEN-SUCHE

Schauen Sie die Buchstabenzeilen im Kästchen aufmerksam durch.

Immer, wenn Sie **VQ** sehen, dann unterstreichen Sie genau so wie im Beispiel.



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

E 8/3

Wie oft haben Sie insgesamt **VQ** gefunden? .....

## AUFWÄRMTRAINING FÜR DAS GEHIRN




Wer geistige Leistung erbringen will, sollte wissen, dass das menschliche Gehirn nicht immer und vor allem nicht sofort auf Abruf voll leistungsbereit ist. Im entspannten oder gar schläfrigen Zustand ist unser Gehirn auf Energiespargang geschaltet. Es besteht verringerte Einsatzbereitschaft. Um die volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können, reichen guter Wille und noch so starkes Bemühen nicht aus. Das Gehirn kann nicht auf Kommando umschalten. Es muss sich vorbereiten und auf Leistung einstellen können. Deshalb sollten Sie immer wenn Sie hohe geistige Leistung erbringen wollen, vorher Ihren Denkapparat mit Gehirntraining aufwärmen. So wie die Sportler, die keinen Wettkampf ohne körperliches Aufwärmtraining beginnen.

Deshalb sollten Sie immer wenn Sie hohe geistige Leistung erbringen wollen, vorher Ihren Denkapparat mit Gehirntraining aufwärmen. So wie die Sportler, die keinen Wettkampf ohne körperliches Aufwärmtraining beginnen.


## LABYRINTH-WÖRTER

Hier sind die Buchstaben der einzelnen Wörter wie an einem Faden aneinandergereiht. Probieren Sie ein bisschen herum, um den Anfang herauszufinden. Dann können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

 Trainieren Sie nun Ihre geistige Beweglichkeit und Ihr Kombinationsvermögen.

5	6	1
E	N	W
G	E	I
4	3	2

**Beispiel:**  
Der erste Buchstabe ist hier **W**.  
Der Reihenfolge nach gelesen entsteht das Wort **W-I-E-G-E-N**



L	N	1 = .....	E	N
A	A	2 = .....	M	S
G	E		H	C

M	I	E	3 = .....
O	K	S	E 8/4

# VERSCHWUNDENE RECHENZEICHEN

Hier sind einfache Rechenaufgaben zu lösen. Leider sind alle Rechenzeichen verlorengegangen. Das macht die Sache natürlich etwas schwieriger. Setzen Sie die fehlenden Plus- oder Minuszeichen so ein, dass das Rechenergebnis am Ende der Zeile stimmt.

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Kombinationsvermögen.

A 

1	?	2	?	3	?	5
---	---	---	---	---	---	---

 = 

1
---

B 

5	?	3	?	2	?	4
---	---	---	---	---	---	---

 = 

10
----

C 

7	?	2	?	6	?	2
---	---	---	---	---	---	---

 = 

9
---

D 

8	?	3	?	2	?	4
---	---	---	---	---	---	---

 = 

3
---

E 8/16

# 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.

Wenn Sie die folgende Übung so schnell wie möglich durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns.


E 8/6

Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt? .....

# WÖRTER ERGÄNZEN

Ein Sprichwort lautet: Wie der Anfang, so das Ende.  
Das stimmt hier aber leider nicht. Finden Sie für jede Zeile,  
so wie im Beispiel, einen Wortanfang. Das gemeinsame  
Ende der Wörter ist jeweils vorgegeben.



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

## Beispiel:

M o l - k e

K l i - k e

G u r - k e

1

.....ger  
.....ger  
.....ger  
.....ger  
.....ger

2

.....st  
.....st  
.....st  
.....st  
.....st

E 8/7



# Tebonin® FITNESS-TIPP

## NEUE NERVENZELLEN

Erst seit wenigen Jahren wissen wir, dass  
das Gehirn des erwachsenen Menschen in  
der Lage ist, neue Nervenzellen zu bilden.  
Auch wissen wir, dass körperliche Aktivi-  
tät das Wachstum neuer Nervenzellen  
begünstigt. Leider gehen aber diese  
neuen Zellen rasch wieder verloren, wenn  
sie nicht genutzt werden. Deshalb ist  
körperliche Bewegung für die Regene-  
ration des Gehirns zwar vorteilhaft,  
aber nicht ausreichend. Zur körperlichen  
Bewegung muss geistige Aktivität  
hinzukommen. Das ist die ideale Kombi-  
nation für die Stärkung und Erhaltung  
unserer geistigen Fitness.

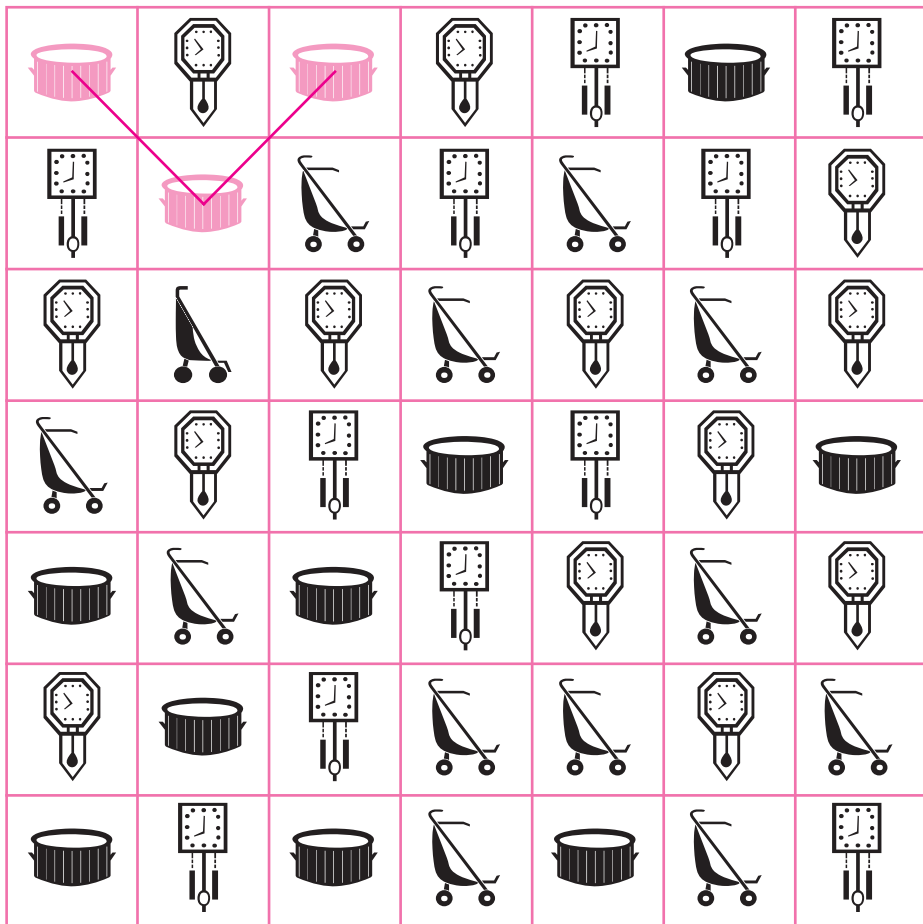




Bei der raschen Suche erhöhen Sie die Aufmerksamkeit und die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen verarbeiten.

# PLATZ-KONTROLLE

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole. Immer wenn Sie 3 gleiche Bilder finden, die so angeordnet sind, wie die drei roten Zeichen in der linken Ecke, verbinden Sie diese wie im Beispiel vorgegeben und zwar so rasch wie möglich.



E 8/19

Wie viele Kombinationen sind es insgesamt? .....



Üben Sie jetzt Ihr Kombinationsvermögen und Ihre geistige Flexibilität.

# SPRUCHSTÜCKE

Hier ist ein Sprichwort in Schnipsel zerschnitten und verstreut. Nur der Anfang stimmt. Bringen Sie die einzelnen Teile wieder in die richtige Reihenfolge.

WE...

DFR

BEN

AGE

GUT

NMUT

EST

UTHA

RAMT

OHE

TAMA

.....

.....

E 8/9



Mit dieser Übung fördern Sie vor allem Ihr Kurzzeitgedächtnis.

## BUCHSTABEN-ERNTE

Hier finden Sie überlieferte Bezeichnungen für die altbekannte Heilpflanze Wermut. Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Buchstaben durch.

GRABENKRAUT • GOTTVERGESS • HEILBITTER •  
WURMKRAUT • MOTTENSTOCK • WOLFZAUSERT  
MAGENKRAUT • SCHWEIZER TEE



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



E 8/21



Trainieren Sie nun wieder Ihre Aufmerksamkeit und erhöhen Sie dabei gleichzeitig Ihre Konzentration.

## KONZENTRIERT LESEN

Gestresst? Hier finden Sie Tipps zur Entspannung. Ehe Sie sich aber entspannt im Sessel zurücklegen können, müssen Sie sich beim Lesen dieses Textes erst noch ordentlich konzentrieren.

### ZuRnacHahmUngempFohLen

EskAnNsoerHoLSaMseiNsicHeiNmaLnuR  
mitdiNgeNzubEscHäFtiGeNfürdiEmaNsich  
SoNstkEiNezEitgönNt  
EntDeckEnSiEwiE  
woHLtueNdeSisT  
eiNinTereSsAntEs  
buchzuLeSeNSchöNemuSikzUhöreNoDer  
eiNfAcHnuRsoVoRsicHhiNzuTräUmeN  
pRoBiEreNsiEeSdOchgleiChmAlaUs.



E 8/10


## ENGAGIEREN SIE SICH

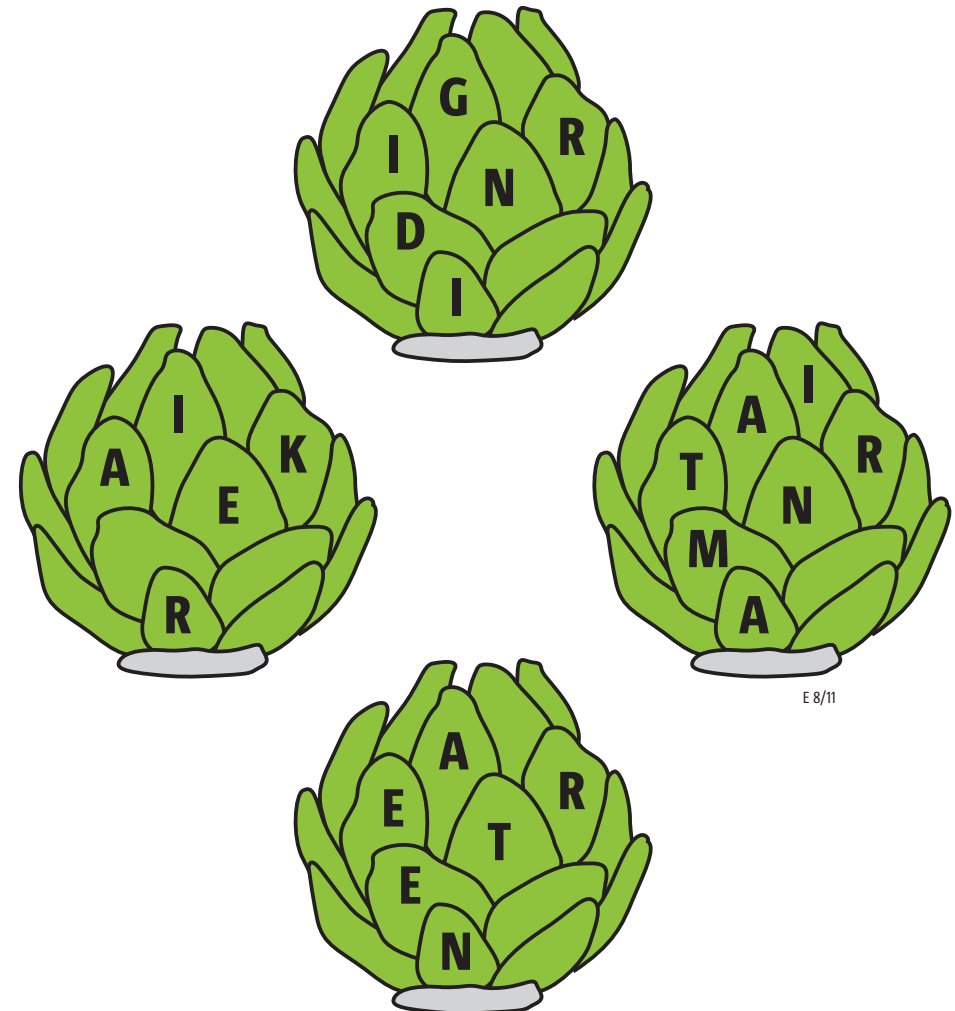
„Es gibt viel zu tun ...“ Diesen alten Werbespruch haben sicherlich viele noch im Gedächtnis. Wichtiger aber wäre es, ihn auch ernst zu nehmen und Aufgaben anzupacken. Vor allem in sozialen und öffentlichen Bereichen gibt es vielfältige Möglichkeit, sich einzubringen. Natürlich macht das Arbeit. Aber es bringt auch Vorteile, nicht zuletzt für unsere geistige Fitness. Neue Aufgaben fordern und fördern die geistige Leistungsfähigkeit und das umso mehr, wenn soziale Kontakte damit verbunden sind. Jedes Engagement, das wir eingehen, ist ein Beitrag zur Stärkung der eigenen geistigen Fitness. Auch das Wohlbefinden wird gestärkt. Wer aktiv ist, fühlt sich besser. Deshalb: Engagieren Sie sich!



## VERDREHTE NAMEN

Artischocken fördern die Verdauung, senken das Cholesterin und reinigen das Blut. Hier haben sich vier Damen eine Pflanze reserviert. Finden Sie die Vornamen heraus.

 Hier fördern Sie Ihre geistige Flexibilität und außerdem auch noch Ihre Fähigkeit der Wortfindung.



# ANAGRAMME

Bilden Sie mit den Buchstaben eines jeden Wortes einen neuen Begriff. Sie müssen dazu von jedem Wort jeden Buchstaben einmal verwenden: so wie im Beispiel in der ersten Zeile. Und es darf kein Buchstabe übrig bleiben!

Hier fördern Sie Ihre geistige Flexibilität und außerdem auch noch Ihre Fähigkeit der Wortfindung.

MAHL	→	HALM
TON	→	.....
ABER	→	.....
EINST	→	.....
ESSEN	→	.....

E 8/22

Es können mitunter auch mal andere Wörter zu finden sein, als die in der Lösung angegebenen!



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](http://www.gfg-online.de)

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

## LÖSUNGEN:

Seite 3: Lampen, Wunsch, Mittel, Kampf, Fahrt, Haus, Schlag, Welt Buch

Seite 4: 1 Marion, 2 Sabine, 3 Ralf, 4 Gunter, 5 Karin, 6 Kurt

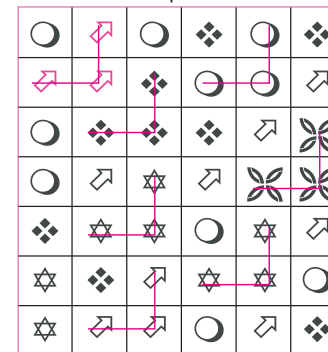
Seite 5: 21-mal mit dem Beispiel

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

Seite 7: Anlage, Mensch, Eskimo

Seite 8: A:  $1+2+3-5=1$  C:  $7-2+6-2=9$   
B:  $5+3-2+4=10$  D:  $8-3+2-4=3$

Seite 9: 7-mal mit dem Beispiel



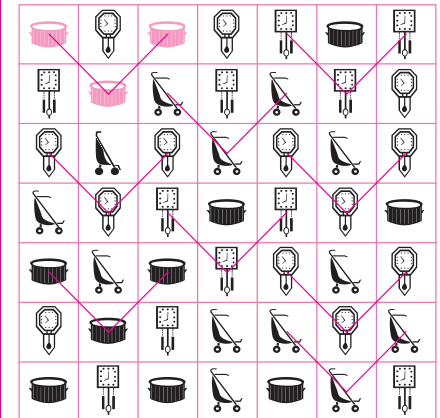
Seite 10: Vorschläge für Nr. 1:

Flieger, Hunger, Nager, Neger, Tiger

Vorschläge für Nr. 2:

Ast, Last, Lust, Knast, Kost

Seite 12: 9-mal mit dem Beispiel



Seite 13: Wer am Tag Gutes tut hat am Abend frohen Mut.

Seite 17: Erika, Ingrid, Renate, Martina





Seite 18: TON - NOT, ABER - RABE, EINST - STEIN, ESSEN - SENSE

# 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