

12 / 2009

Tebonin®

# MENTAL AKTIV

ÜBUNGSPROGRAMM  
FÜR  
FORTGESCHRITTENE

Thema:  
Gedächtnis



**Tebonin®**

Mehr Energie für das Gehirn.

Bei nachlassender  
mentaler Leistungsfähigkeit

infolge zunehmender Funktionseinbußen  
der Nervenzellen im Gehirn.



Mit geprüften Übungen  
Gesellschaft für Gehirntaining 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)





## 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 Denkkzentrale 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.

Um den Geist fit zu halten, ist eine kurze Aktivierung ausreichend. 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, und 5–10 Minuten Training 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.



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.



Dieter Sporatzki  
Konditormeister



Renate Pirner  
Cousine von Dieter



Maximilian Notter  
aus Cuxhaven

Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.



.....  
.....



.....  
.....

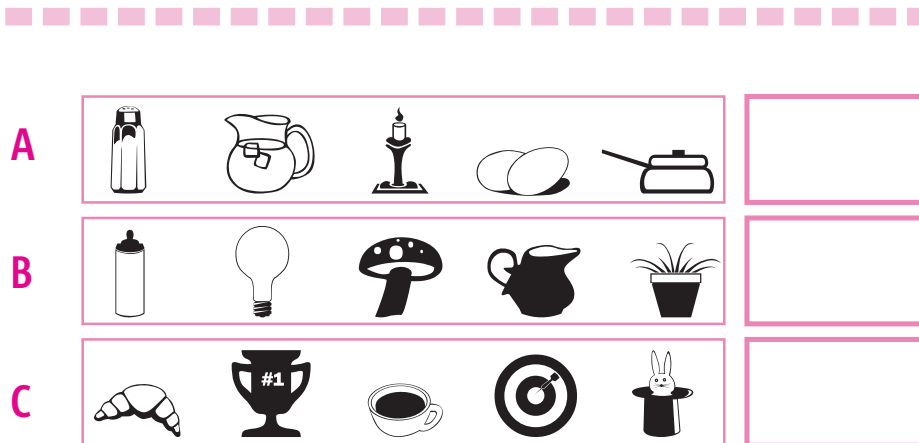


.....  
.....

# GUT EINGEPRÄGT

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!

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



F 3/8

# 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.

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



Liste 1:

Liste 2:

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

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

F 3/26


## KREUZWORTRÄTSEL VON HINTEN NACH VORN

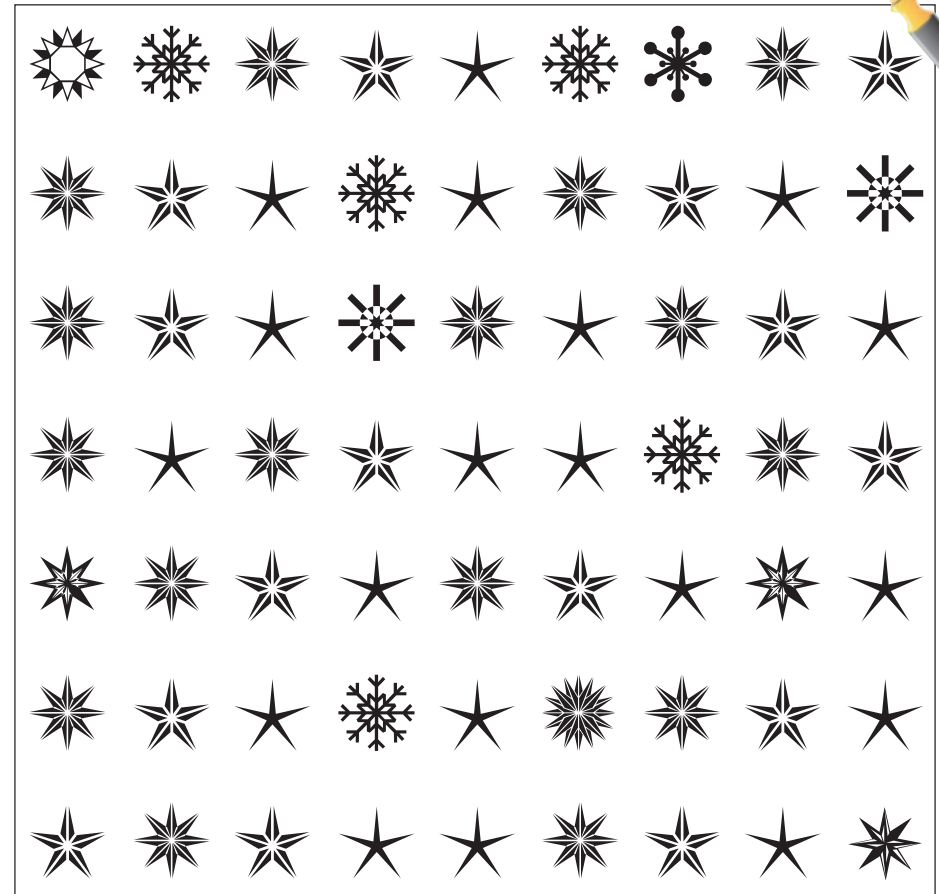
Das Lösen von Kreuzworträtseln gilt vielen als Paradebeispiel für Kopftraining. Diese Vorstellung ist leider nicht richtig. Kreuzworträtsel machen Spaß und trainieren wohl auch etwas den Geist. Sie haben nur den Nachteil, dass man im Laufe der Zeit Routine entwickelt und das Lösen immer leichter fällt. Wirksames Training zeichnet sich aber gerade dadurch aus, dass das Gehirn ungewohnte Leistungen erbringen muss. Den Freunden des Kreuzworträtsels kann jedoch geholfen werden. Wenn Sie die gefundenen Lösungswörter so eintragen, dass Sie mit dem letzten Buchstaben beginnen, also von hinten nach vorne schreiben, dann geben Sie Ihrem Gehirn die entscheidende Zusatzaufgabe.



## STERNE SUCHEN

Ein ganzes Feld funkelnder Sterne! Immer, wenn Sie die Sterne so wie in der Lupe finden, unterstreichen Sie diese möglichst rasch.

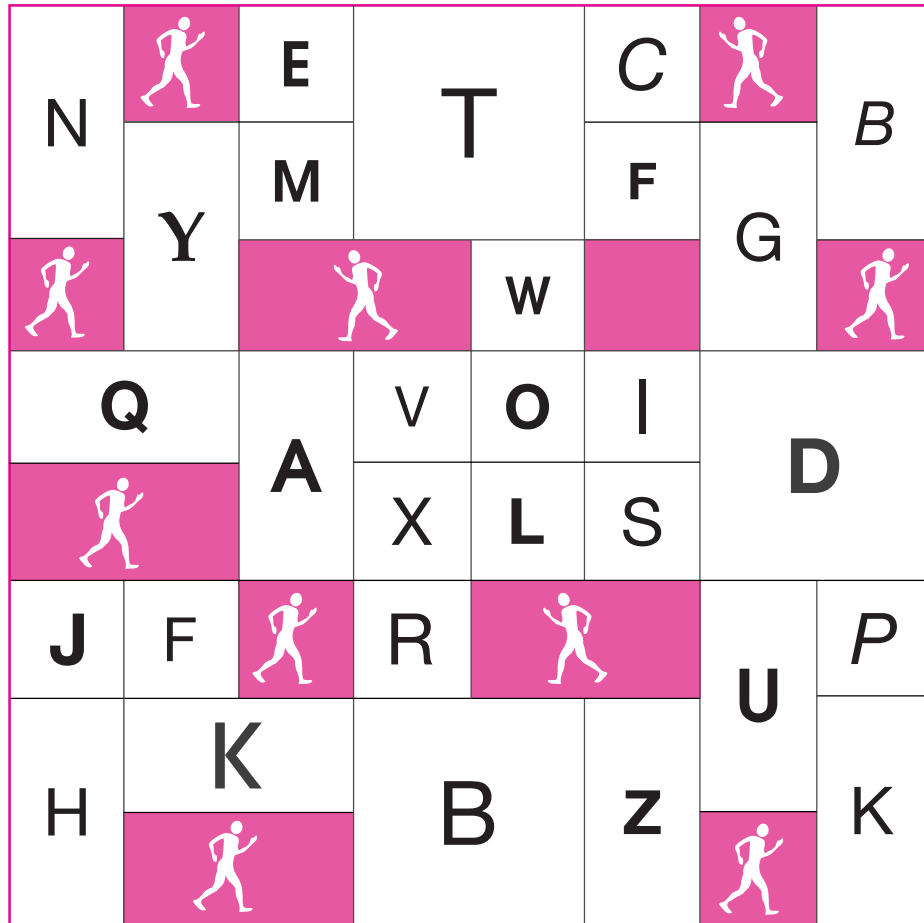
 Wenn Sie die folgende Übung so schnell wie möglich durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsschwindigkeit Ihres Gehirns und fördern zusätzlich Ihr Wahrnehmungsvermögen.



# BUCHSTABEN-SPURT RÜCKWÄRTS

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

Mit dieser Übung erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.



F 3/17

Welche drei Buchstaben kommen hier doppelt vor? → .....

# LÜCKENHAFTES GEDICHT

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

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



## Möwenlied

Die Möwen ..... alle aus  
als ob sie Emma .....  
Sie ..... einen weissen Flaus  
und sind mit Schrot zu .....  
Ich schiesse keine ..... tot,  
ich lass sie lieber ..... -  
und füttere sie mit .....  
und ..... Zibeben.

O Mensch, du wirst nie .....  
der Möwe ..... erreichen.  
..... du Emma heissest, sei  
....., ihr zu gleichen.

- ESENH
- NESHEIS
- RANETG
- NESCHISES
- EWMÖ
- BELEN
- GRBOGENORT
- TRÖLECHIN
- ENBNEEIB
- GULF
- FERWON
- ENFRIZUED

F 3/16



Bei der raschen Suche trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen erfassen und verarbeiten.

## RUHE SUCHEN

Suchen Sie das Wort **RUHE**. Es kann vorwärts, rückwärts, senkrecht und waagrecht versteckt sein. Es gelten aber auch benachbarte Buchstaben, die über Eck gelesen das Wort RUHE ergeben.

	U	R	U	H	E	R
U	R	U	H	E	H	U
R	U	H	E	H	U	R
U	H	E	H	U	R	U
H	E	H	U	R	U	H
E	H	U	R	U	H	E
H	U	R	U	H	E	

F 3/13

Wie oft ist das Wort **RUHE** zu finden? .....



## 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 Denkapparat 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.



# 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.

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

Beispiel:



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

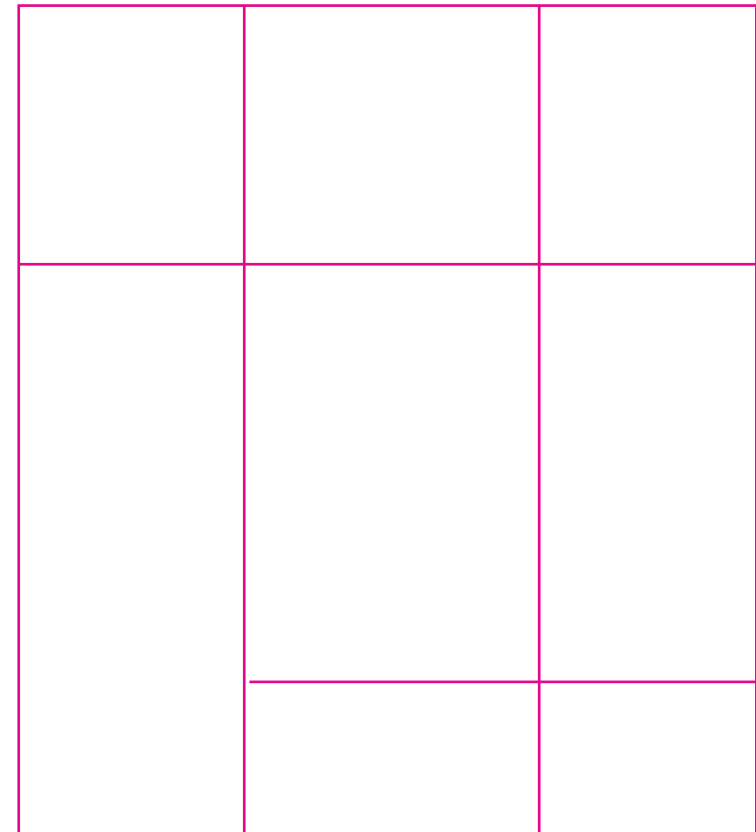
F 3/9

# VIERECK-SUCHE

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

Diese Übung stärkt Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr geistiges Durchhaltevermögen.

Geschätzte Vierecke → .....



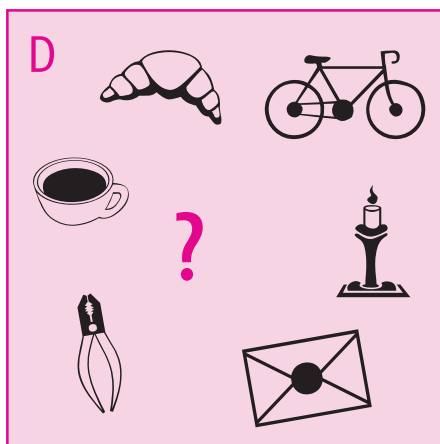
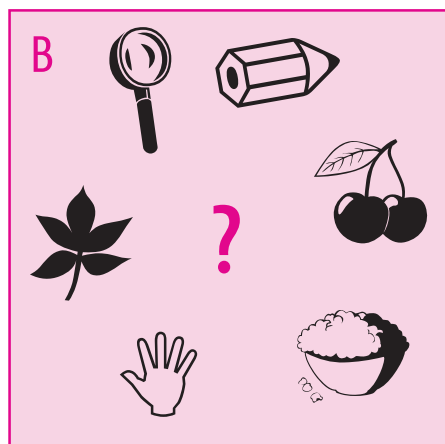
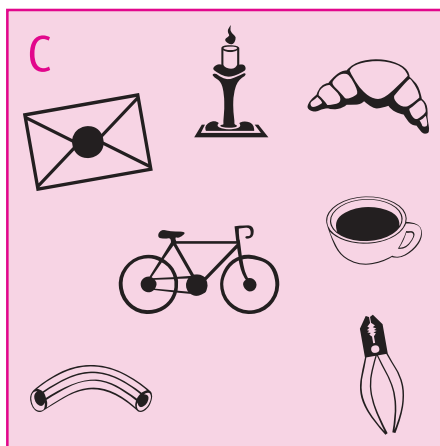
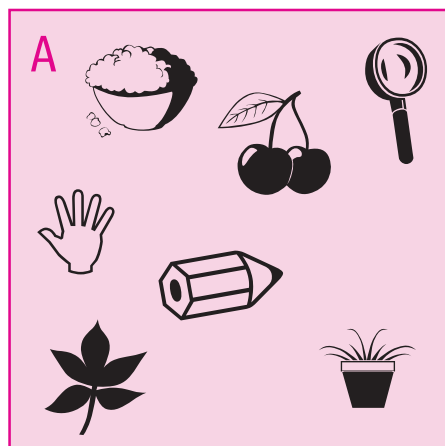
F 3/19

Gezählte Vierecke → .....

# GUT EINGEPRÄGT

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.

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

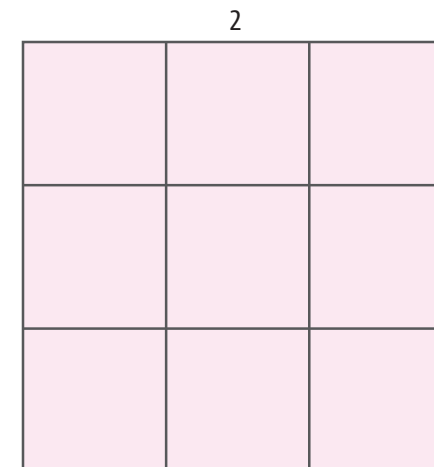
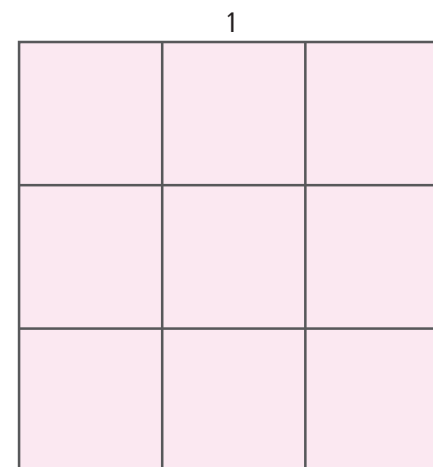
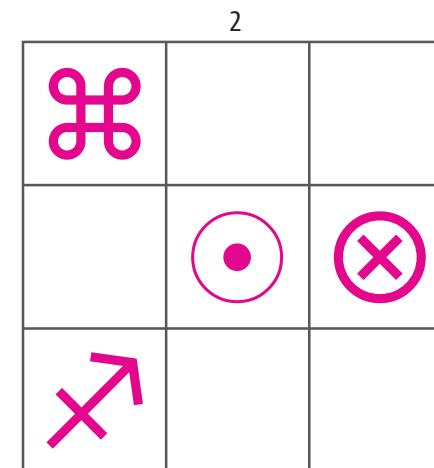
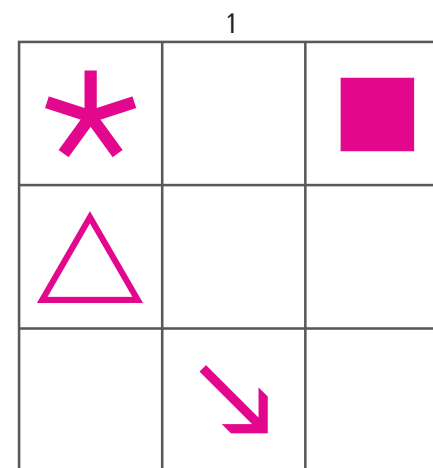


F 3/25

# 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.

Mit dieser Übung fördern Sie die Genauigkeit Ihrer Wahrnehmung und vor allem Ihr Kurzzeitgedächtnis.



F 3/12

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

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

## LÖSUNGEN:





- Seite 7: 12-mal 
- Seite 8: B, F, K
- Seite 9: Möwenlied  
Die Möwen **sehen** alle aus  
als ob sie Emma **hiessen**.  
Sie **tragen** einen weissen Flaus  
und sind mit Schrot zu **schien**.  
Ich schiesse keine **Möwe** tot,  
ich lass sie lieber **leben** -  
und füttere sie mit **Roggenbrot**  
und **rötlichen** Zibeben.  
O Mensch, du wirst nie **nebenbei**  
der Möwe **Flug** erreichen.  
**Wofern** du Emma heissest, sei  
**zufrieden**, ihr zu gleichen.
- Seite 12: Zeichen, Spiel, Bogen,  
Kugel, Zucker, Mandel,  
Schnee, Apfel, Nuss
- Seite 13: 25 Vierecke

# 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