

12 / 2 0 0 9

Tebonin®

MENTAL AKTIV

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR EINSTEIGER

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.

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



Mit der Natur.
Für die Menschen.

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



Gutes Gedächtnis ist wichtig

Das Gedächtnis ist eine phantastische Leistung unseres Gehirns. Es wählt aus der Vielzahl der auf uns einströmenden Informationen die für uns wichtigen aus und speichert sie ab. Die unwichtigen werden bald wieder vergessen oder gleich gar nicht aufgenommen. Diese wichtige Leistung wird uns aber meist erst dann bewusst, wenn sie nach und nach verloren geht. Kaum jemand freut sich über sein gut funktionierendes Gedächtnis. Aber viele klagen darüber, dass sie immer vergesslicher werden.

Gedächtnisprobleme sind ein Warnsignal

Nachlassendes Gedächtnis ist an sich schon unangenehm. Allerdings sollte man ehrlich prüfen, ob das Erinnern wirklich, schwerer geworden ist, oder wir nur der Mode folgen, von Gedächtnisproblemen zu reden. Wenn das Gedächtnis tatsächlich und merklich schwächer geworden ist, weist dies auf ein generelles Nachlassen der geistigen Fitness hin. Abgesehen von speziellen Erkrankungen ist das Gedächtnis eben nur eine der vielfältigen Funktionen geistiger Fitness. Wird diese schwächer, leidet auch das Gedächtnis darunter. Wenn Sie aber was für die allgemeine Fitness Ihres Gehirns tun, steigt auch die Gedächtnisleistung.

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 **Tebonin®** in der Dosierung 240 mg täglich **Tebonin® konzert**

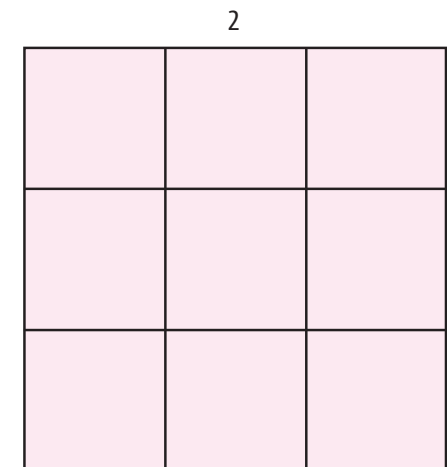
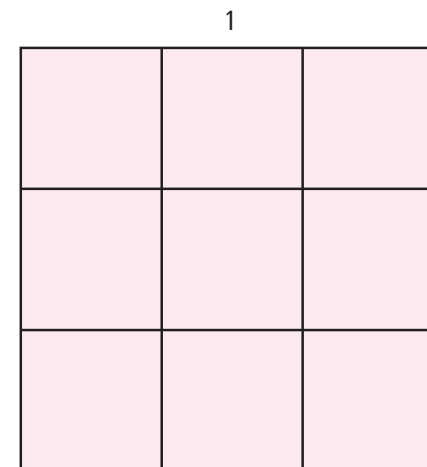
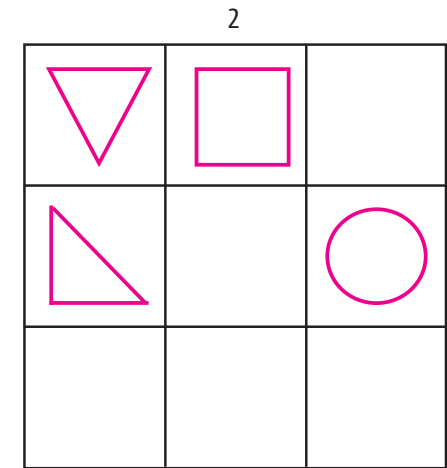
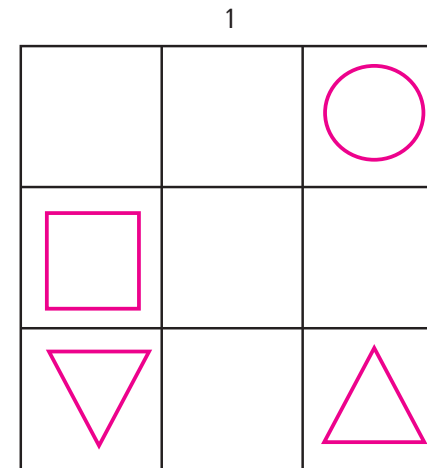
240 mg oder **2X120 mg Tebonin® intens** 120 mg täglich können Sie etwas für Konzentration, Gedächtnisleistung und innere Ausgeglichenheit bei nachlassender Funktion der Nervenzellen im Gehirn tun. Die Wirkung tritt nach ca. 2 bis 3 Wochen allmählich ein und nimmt danach weiter zu. **Tebonin®** ist gut verträglich. Sie erhalten **Tebonin®** in Ihrer Apotheke.



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.



BUCHSTABEN-SPURT

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

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

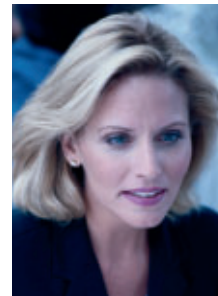
W		B	X	C		S
	V			M		
			J	P		
H	G	T	A	K		
		L				
U	E		Z		D	I
Q	N	R	F	Y	O	

E 3/2

PERSONEN- GEDÄCHTNIS

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

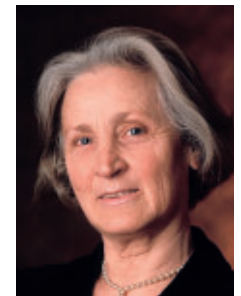
Hier stärken Sie Ihr Gedächtnis: Ihre Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und wieder abrufen zu können.



Katrin Melzer

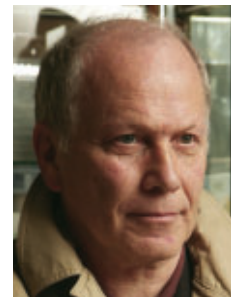


Bruno Riebner



Elli Knaup

Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Abbildungen.



E 3/11

ESELSBRÜCKEN – NUR FÜR ESEL?



Der Begriff Eselsbrücke leitet sich nicht von der sprichwörtlichen Dummheit dieses Tieres ab, sondern von dessen Scheu vor Wasser. Esel weigern sich, durch Bäche zu waten. Also muss man eine Brücke bauen, wenn man ans Ziel kommen will. Heute meinen wir mit Eselsbrücke eine Gedächtnisstütze. Eine Brücke, die hilft, leichter das Vergessen zu überwinden und an Erinnerungen heran zu kommen. Zum Beispiel ein Merkspruch, in den wir das verpacken, was

wir uns merken wollen. Wer als Kind Geige gelernt hat, konnte sich die Saiten dieses Instrumentes G, D, A und E wohl mit diesem Spruch leichter merken: **Geh Du Alter Esel!** Dieser Spruch lässt sich leichter merken als die 4 Buchstaben in der richtigen Reihenfolge. Wenn Sie sich so einen Merkspruch selbst ausdenken, bleibt er umso besser haften. So gesehen ist es doch schlau, sich Eselsbrücken zu bauen.

BUCHSTABEN-KAPRIOLEN

Tippen Sie im Rasterfeld der Reihe nach auf die Buchstaben der unten angegebenen 10 Wörter. 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!

Als Beispiel ist das Wort **EULE** der Reihe nach mit Pfeilen markiert.

Suchen Sie ebenso nach folgenden Wörtern:

RUM, DOSE, MUND, GELD, ALGE, URNE,
LEIM, NUDEL, EIMER, MULDE

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

E 3/47



Welches Wort geht nach den oben beschriebenen Regeln nicht?

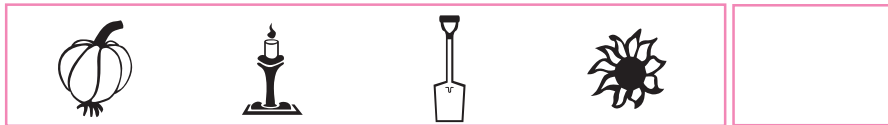
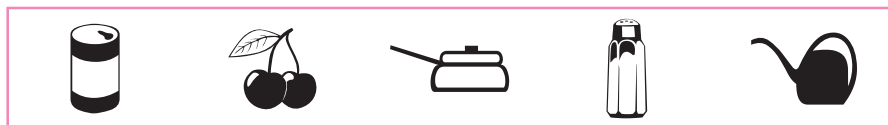


Trainieren Sie nun Ihre geistige Flexibilität. Zugleich unterstützen Sie damit auch Schnelligkeit und Beweglichkeit in der Wahrnehmung.

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!

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



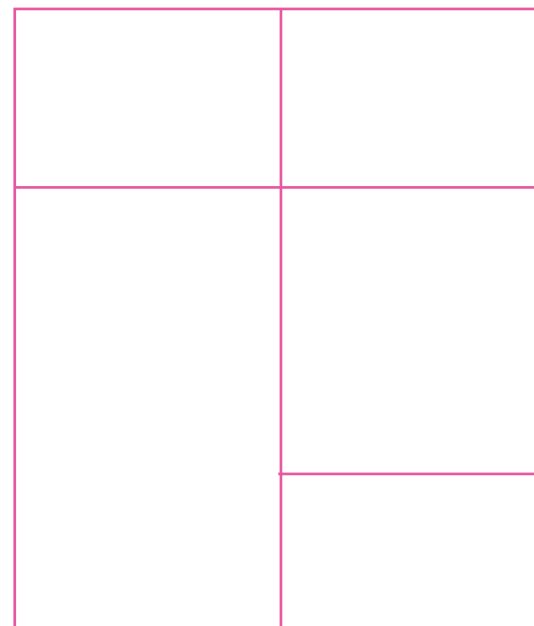
E 3/14

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 →



E 3/9

Gezählte Vierecke →

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.

1

1 l Milch
1 kg Kartoffeln
3 Zitronen
Klopapier
Waschpulver

LISTE 1:

1.
2.
3.
4.
5.

2

500 g Zucker
Karotten
1 kg Mehl
Essig
Mineralwasser

LISTE 2:

1.
2.
3.
4.
5.

E 3/3



Tebonin® FITNESS-TIPP

PROBLEM NAMENSGEDÄCHTNIS

Zählen auch Sie zu den vielen, die meinen, ein schlechtes Namensgedächtnis zu haben? Im menschlichen Gehirn gibt es aber kein spezielles Namensgedächtnis. Warum fällt es dann besonders schwer, sich Namen zu merken? Namen haben keine konkrete Bedeutung. In unserem Gedächtnis bleiben aber Dinge oder Geschehnisse umso leichter haften, je mehr Bedeutung sie für uns haben. Was bedeutend und wichtig ist, prägt sich leichter ein.



Deshalb sollten Sie Namen eine Bedeutung geben, wenn Sie sie nicht gleich wieder vergessen wollen. Versuchen Sie, sich eine möglichst bildhafte Vorstellung davon zu machen, was ein Name bedeuten könnte. Dabei dürfen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Denken Sie sich einfach was aus, was Sie mit dem Namen in Verbindung bringen können. Das Problem mit dem Namensgedächtnis können Sie dann vergessen.

LABYRINTH-WÖRTER

Hier hängen die Buchstaben der einzelnen Wörter wie an einem Faden aneinander. Probieren Sie ein bisschen herum, um den Anfang zu finden. Dann können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

Hier trainieren Sie sowohl Ihre geistige Beweglichkeit als auch Ihr Kombinationsvermögen.

Beispiel:
Der erste Buchstabe ist hier das **S**.
Der Reihenfolge nach gelesen entsteht das Wort **S-T-U-N-D-E**

1 =
2 =
3 =

E 3/20

WORT-VERSTECKT

Hier sind die folgenden Wörter senkrecht, waagrecht oder auch diagonal versteckt:

AUGE - BLUMEN - EIS - FRIEDE - GRILLEN - MORGEN
REDE - REGEN - SONNE - SPATZ - WEILE

Mit dieser Übung stärken Sie wieder Ihre geistige Beweglichkeit.

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

E 3/7

WÖRTER BILDEN

Prägen Sie sich die Position dieser einzelnen Buchstaben gut ein. Sie merken sich jetzt 1 = **F**, 2 = **E**, 3 = **N** usw.



Dann bitte das Wort abdecken

Bilden Sie nun mit den roten Ziffern neue Wörter.

Dazu müssen Sie jedoch die einzelnen Buchstaben **aus dem Kopf** abrufen.

1)
Buchstaben Nr: **1-2-4-5**

2)
Buchstaben Nr: **4-2-3-1**

3)
Buchstaben Nr: **5-2-6-7**

4)
Buchstaben Nr: **7-6-4-5**

Wenn Ihnen das Abrufen der Buchstaben aus dem Kopf zu schwer ist, dann brauchen Sie das Buchstabenfeld nicht abzudecken.

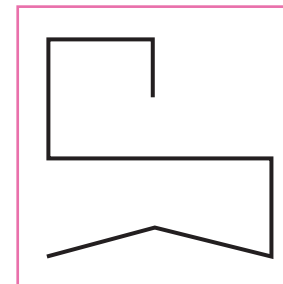
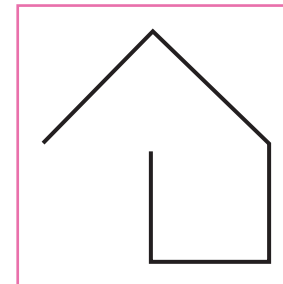
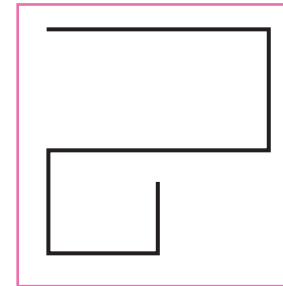
E 3/19



Trainieren Sie jetzt Ihr Kurzzeitgedächtnis und Ihre Fähigkeit der gezielten Verarbeitung von Informationen.

EINPRÄGEN UND NACHZEICHNEN

Prägen Sie sich jede Zeichnung ca. 10 Sekunden lang ein. Decken Sie sie dann ab und zeichnen sie aus der Erinnerung in das leere Feld daneben.



E 3/10



Hier fördern Sie Aufmerksamkeit, Konzentrationsvermögen und Ihr Kurzzeitgedächtnis.

FREUEN SIE SICH AUF IHRE ERFOLGE

„Vorfreude ist die schönste Freude“ sagt man. Sich auf etwas Bevorstehendes freuen, erleben wir oftmals intensiver als die Freude über etwas, das bereits eingetreten ist. Die Hirnforschung konnte nachweisen, dass im menschlichen Gehirn die positive Erwartung den tatsächlichen Erfolg gewissermaßen vorwegnimmt. Allein die Vorstellung eines angenehmen Ereignisses weckt schon das innere Belohnungssystem, so als ob der Erfolg bereits eingetreten wäre. Die positive Voreinstellung bewirkt aber nicht nur angenehme Emotionen. Hinzu kommt eine deutliche Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit. Wer sich auf etwas freut, dem geht es nicht nur besser, sondern er hat auch erhöhte Chancen, sein Ziel tatsächlich zu erreichen.



WORT-BRUCH-STÜCKE

Hier sind Wörter entgegen jeder Trennungsregel in zwei Stücke zerschnitten worden. Verbinden Sie die richtigen Teile so wie beim ersten Wort.



Mit dieser Aufgabe können Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Genauigkeit bei der Wahrnehmung verbessern.



1	Zaube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	dmühle
2	Stau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lhaken
3	Ange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	nkranz
4	Win	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	rstab
5	Schre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	esee
6	Ope	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zmusik
7	Blume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bsauger
8	Tan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ibtisch
9	Bad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	rnglas



Nun wird Ihre Aufmerksamkeit trainiert und Ihre Genauigkeit bei der Erfassung von Informationen gefördert.

FEHLERSUCHE

Hier haben sich in jedem Kästchen 3 Fehler eingeschlichen. Vergleichen Sie die übereinanderstehenden Zeichen. Unterstreichen Sie möglichst rasch die 3 Fehler.

H 6 7 s K 5 8 v 2
H 6 1 s k 5 9 v 2

B 1 H 6 7 s K 5 Z
B 2 H 6 7 z K 6 Z

A 2 g 3 s P 7 B 9
A 2 6 3 s p 7 8 9

8 s 2 5 3 s p 7 B
8 z 2 5 8 s p Z B

0 y F 3 e a B R 6
o y F 3 e a b R 9

6 0 y F 3 e a b h
9 0 y E 3 e a P h

E 3/16

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

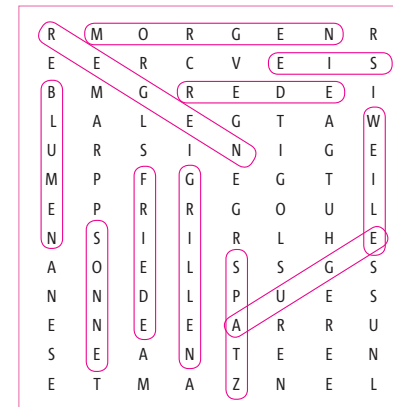
LÖSUNGEN:

Seite 7: Eimer

Seite 9: 12 Vierecke

Seite 12: 1 Abhang, 2 Torten, 3 Hummel

Seite 13:



Seite 14: 1 Fest, 2 Senf, 3 Teer, 4 Rest

Seite 17: 1 Zauberstab 2 Staubsauger
3 Angelhaken 4 Windmühle
5 Schreibtisch 6 Opernglas
7 Blumenkranz 8 Tanzmusik
9 Badesee

Seite 18:

H 6 7 s K 5 8 v 2
H 6 1 s k 5 9 v 2

B 1 H 6 7 s K 5 Z
B 2 H 6 7 z K 6 Z

A 2 g 3 s P 7 B 9
A 2 6 3 s p 7 8 9

8 s 2 5 3 s p 7 B
8 z 2 5 8 s p Z B

0 y F 3 e a B R 6
o y F 3 e a b R 9

6 0 y F 3 e a b h
9 0 y E 3 e a P h



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

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