

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

4 / 2011



Thema
Schnelligkeit



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Geschwindigkeit: eine der Säulen der geistigen Fitness

Nach gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Geschwindigkeit, in der die geistigen Prozesse ablaufen, eine der beiden Grundfunktionen, die über die Leistungsfähigkeit des Gehirns entscheiden. Die andere ist übrigens die Merkspanne, also die Fähigkeit, Informationen kurzfristig bewusst zu halten. In dieser Zeitspanne, die übrigens nur ein paar Sekunden beträgt, wird die aufgenommene Information verarbeitet. Das kann schneller oder langsamer vor sich gehen. Und hier bringt Schnelligkeit den entscheidenden Vorteil. Während das langsamere Gehirn noch mit der Verarbeitung der Information beschäftigt ist, kann das schnellere Gehirn schon Konsequenzen überlegen und rascher handeln. In einem Gespräch würde der Langsamere vielleicht als begriffsstutzig erscheinen und der Schnellere als schlagfertig. Alles nur eine Frage der Geschwindigkeit.

Schnelligkeit ist trainierbar

Wenn die Geschwindigkeit der geistigen Abläufe so wichtig ist für unsere geistige Fitness insgesamt, dann ist es umso erfreulicher, dass diese Schnelligkeit gut trainierbar ist. Mit geeigneten Übungen (und solche werden Sie in dieser Ausgabe mehrfach finden) können Sie Ihren Denkapparat in nur wenigen Minuten um ein oder zwei Gänge hoch schalten und entsprechend schneller machen. Diese Übungen erscheinen besonders leicht. Wenn Sie sie aber so schnell durchführen, wie es Ihnen gerade möglich ist, dann wird Ihr Gehirn auch wirklich optimal gefordert. Weil wir aber auch diesmal die anderen Komponenten der geistigen Fitness nicht unberücksichtigt lassen wollen, beschränken wir uns nicht ausschließlich auf Übungen zur Geschwindigkeit.

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 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.



Personen-Gedächtnis

Tebonin®

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

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.



Martina Kürten



Theo Gelberg



Annika Weiler



Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Abbildungen.



.....



.....



.....





Zahlen- spurt

Tebonin®

Mit dieser Aufgabe er-
höhen Sie die Geschwin-
digkeit, mit der Sie Infor-
mationen aufnehmen und
verarbeiten. Das führt zu
einer Verbesserung der
Denkleistung insgesamt.

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst
rasch der Reihe nach auf die Zahlen von 1 bis 41.

		32	18	33	39	38
4	28	21	29	23	6	
		9		11	36	
	7	30	12	41	14	2
37	17		24	15	34	22
10	16	27	19	1	38	
40	8	26	40	35	5	25
		13	20		31	
						3

Welche zwei Zahlen kommen hier doppelt vor?

E 5/37



Namens- gebung

Tebonin®

Mit dieser Übung
trainieren Sie Ihre
Kreativität und Ihre
Sprachgewandtheit.

Hier gibt es jede Menge Päckchen zu verteilen.
Aber was wohl drin ist?

Denken Sie sich in jeder Zeile zum vorgegebenen Buch-
staben Folgendes aus: eine Person die schenkt (1), eine
glückliche Beschenkte (2) und natürlich ein passendes (3)
Geschenk (4). So wie es in der ersten Zeile vorgemacht ist.



von Herrn

für Fräulein

ein/e...

1
Albert

2
Antonia

3
auffallende

4
Abendtasche

E.....

E.....

e.....

E.....

N.....

N.....

n.....

N.....

D.....

D.....

d.....

D.....

H.....

H.....

H.....

H.....

E 5/13



Aktive Konzentration

„Ruhe – ich muss mich konzentrieren!“
Solche oder ähnliche Forderungen haben Sie bestimmt schon öfter gehört oder selbst geäußert. Sicherlich ist es einfacher, sich in ruhiger Umgebung zu konzentrieren. Ruhe allein aber bringt es nicht. Passiv dazusitzen und zu warten, bis die Konzentration sich einstellt,

ist kein Erfolgsrezept. Viel eher führt die aktive Beschäftigung mit einer Sache zum Erfolg. Forscher der Boston University konnten nachweisen, dass geistige Aktivität die Wahrnehmung störender Reize hemmen oder gar unterdrücken kann. Warten Sie also nicht darauf, dass die Konzentration sich einstellt. Fangen Sie lieber gleich aktiv an. Dann haben Sie die besten Chancen, die gewünschte Konzentration zu finden.

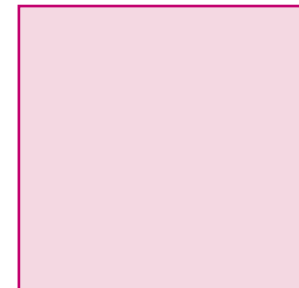
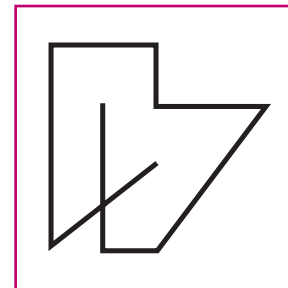
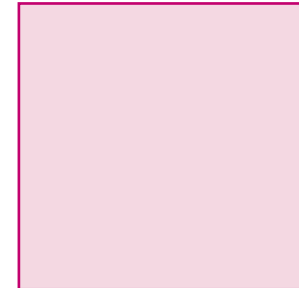
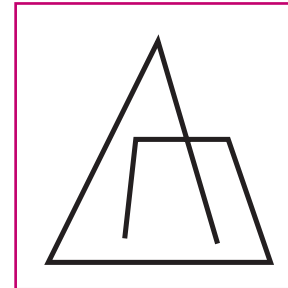
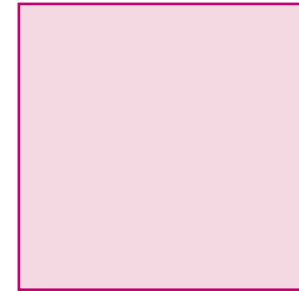
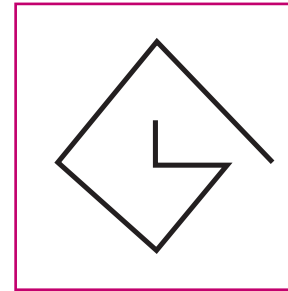


Einprägen und nachzeichnen

Teabonin®

Hier fördern Sie Aufmerksamkeit, Konzentrationsvermögen und Kurzzeitgedächtnis.

Prägen Sie sich jede Zeichnung ca. 10 Sekunden lang ein. Dann abdecken und aus der Erinnerung in das leere Feld daneben zeichnen.



E 5/25



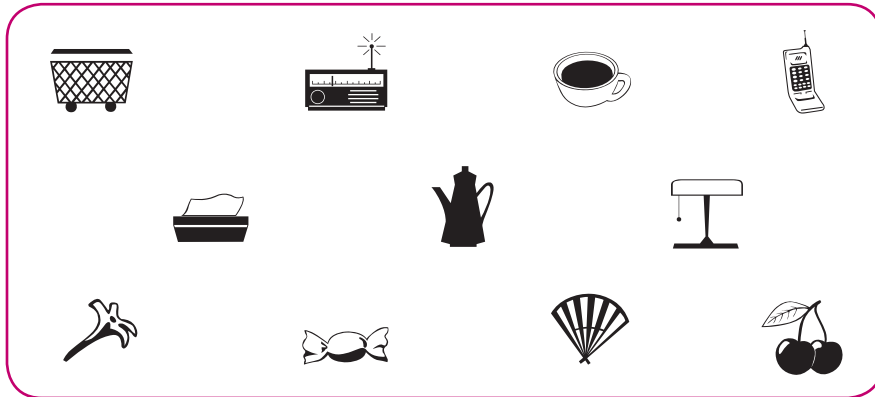
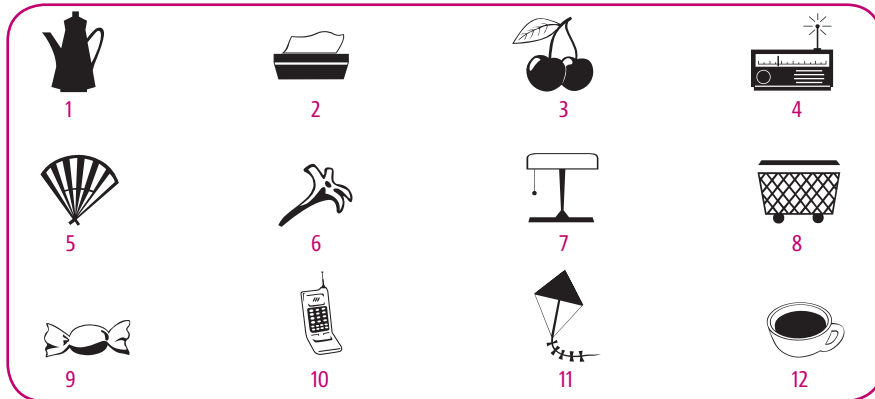


Doppelgänger gesucht

Tebonin®

Jetzt können Sie üben, eine Information für ein paar Sekunden festzuhalten. Das stärkt Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Von jedem Teil im oberen Feld sollte es unten einen Doppelgänger geben. Eines fehlt. Finden Sie heraus, was verlorengegangen ist.



E 5/49



Wort-Brücken

Tebonin®

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

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.



NACHT •	• BEIN
BLÜTEN •	• LAMPE
MINERAL •	• KOPF
DREI •	• PUNKT
FENSTER •	• SCHUH
EIER •	• SITZ
CHRIST •	• KAVALIER
ZIMT •	• GUCKER
PACK •	• KORB

E 5/5



Familienoberhaupt gesucht

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und Ihr Kombinationsvermögen.

Schreiben Sie in jedes rote Kästchen ein Wort, das jeweils zusammen mit den senkrechten zu lesenden 4 Wörtern einen Sinn ergibt.

1 K			
S	L	V	S
T	A	E	A
A	U	R	E
D	F	K	G
T		E	E

2 R			
M	W	B	K
O	A	E	R
N	S	E	A
T	S	E	N
A	E	T	Z
G	R		

3 W			
R	W	A	A
E	U	L	T
I	N	L	L
S	D		A
E	E		S
	R		

4 W			
S	S	B	L
C	I	R	A
H	L	U	U
A	B	C	T
T	E	H	
Z			

Wenn Sie mögen, können Sie sich morgen noch mehr Wörter zu jedem Familienoberhaupt ausdenken.

E 5/29



Tebonin® Fitness-Tipp

Was war da noch ?

Es sind oft nur kleine Lücken im Gedächtnis, die uns verrückt machen können. Erst gestern hat sich der neue Nachbar vorgestellt und jetzt fällt uns sein Name nicht mehr ein. Was könnte da helfen? Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass unser Gedächtnis nicht auf Einzelheiten programmiert ist, sondern stets auch die gesamte Situation mit erfasst. Es werden auch Dinge mit abgespeichert, die in der Gesamtsituation vorhanden waren. Deshalb ist es hilfreich, sich bei der Suche nach bestimmten Inhalten möglichst viele Einzelheiten aus dem Drumherum vor Augen zu führen. In unserem Beispiel könnten wir darüber nachdenken, welche Kleidung der neue Nachbar trug, wo das Gespräch stattgefunden hat oder worüber gesprochen wurde. Damit erhöht sich dann die Chance, dass uns auch der Name wieder einfällt.





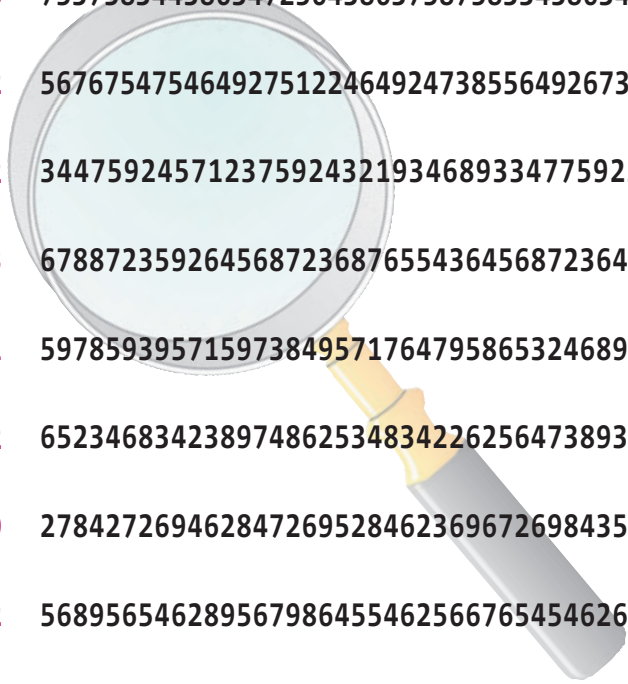
Zahlen- suche

In jeder Zeile ist die **rote** Zahl dreimal versteckt. Suchen und unterstreichen Sie möglichst rasch diese Zahlen.

Tebonin®

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

- 3275** 7352132757944363327527463332752373232715314
- 4386** 7537583443863472564386375875833438634724137
- 6492** 5676754754649275122464924738556492673443517
- 7592** 34475924571237592432193468933477592312368
- 8723** 678872359264568723687655436456872364369226
- 9571** 597859395715973849571764795865324689571483
- 8342** 652346834238974862534834226256473893834238
- 7269** 278427269462847269528462369672698435968403
- 5462** 568956546289567986455462566765454626036456
- 7639** 962514833763972251763974923795148776391489



E 5/47



Platz- Kontrolle

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole im Kasten. Immer wenn Sie 3 gleiche Bilder finden, die so angeordnet sind, wie die drei roten Käsestücke in der linken Ecke, dann verbinden Sie diese wie im Beispiel vorgegeben.

Tebonin®

Wenn Sie diese Übung rasch durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns.



Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt?

E 5/14



Konzentration üben

Konzentrationsprobleme zählen zu den häufigsten Ursachen von Leistungsmängeln. Dabei lässt sich Konzentration leicht und einfach trainieren. Nehmen Sie irgendeinen Gegenstand, der gerade in Ihrem Blickfeld ist. Zum Beispiel Ihre Armbanduhr. Betrachten Sie diese ganz genau. Was ist da alles auf dem Zifferblatt zu sehen? Wie sind die Zeiger geformt? Ist das Glas flach oder gewölbt? Versuchen Sie alle Einzelheiten wahrzunehmen. Sie werden Einzelheiten entdecken, die Sie vorher nie beachtet haben. Wichtiger aber: Sie haben sich für ein oder zwei Minuten wirklich konzentriert. Auf etwas Belangloses. Wenn Sie das öfter wiederholen, wird es Ihnen aber helfen, sich auch auf wichtige Dinge besser konzentrieren zu können.

Wie sind die Zeiger geformt? Ist das Glas flach oder gewölbt? Versuchen Sie alle Einzelheiten wahrzunehmen. Sie werden Einzelheiten entdecken, die Sie vorher nie beachtet haben. Wichtiger aber: Sie haben sich für ein oder zwei Minuten wirklich konzentriert. Auf etwas Belangloses. Wenn Sie das öfter wiederholen, wird es Ihnen aber helfen, sich auch auf wichtige Dinge besser konzentrieren zu können.



Bilder- sprache

Tebonin®

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Ersetzen Sie die verschiedenen roten Zeichen durch die richtigen Buchstaben, und Sie erhalten einen zutreffenden Satz. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

W  R D A S Z   L

  C H T K    T,

K A    S

  C H T T R  F F   .

E 5/35



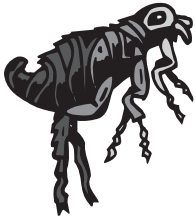
Puzzle-Spruch

Tebonin®

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

Hier ist ein Spruch völlig durcheinander geraten. Sie sollen ihn wieder in die richtige Reihenfolge bringen. Beginnen Sie mit dem roten Wort.

nicht wie jeden einem aber
 beißen sie Gedanken zum
 von springen Flöhe anderen



.....

.....

.....

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

E 5/36



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

mental-aktiv.de

Lösungen

Seite 4: 40 und 38

Seite 8: Nummer 11

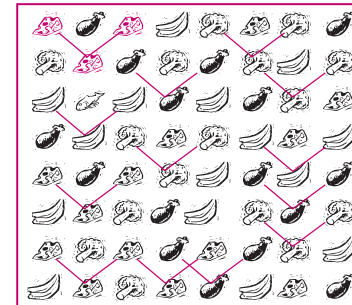
Seite 9: Tisch, Duft, Wasser, Eck, Leder, Schalen, Rosen, Stern, Papier (hier sind vielleicht auch andere Lösungen möglich!)

Seite 10: 1 Kreis, 2 Rosen, 3 Welt, 4 Wort

Seite 12:

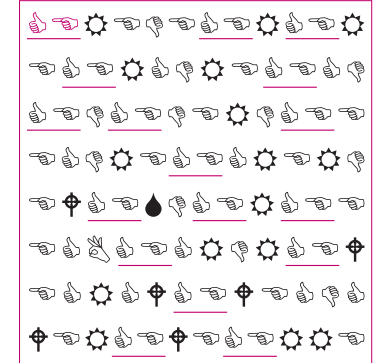
3275	7352132757944363327527463332752373232715314
4386	7537583443863472564386375875833438634724137
6492	5676754754649275122464924738556492673443517
7592	34475924571237592432193468933477592312368
8723	678872359264568723687655436456872364369226
9571	597859395715973849571764795865324689571483
8342	652346834238974862534834226256473893834238
7269	278427269462847269528462369672698435968403
5462	568956546289567986455462566765454626036456
7639	962514833763972251763974923795148776391489

Seite 13: 13-mal mit dem Beispiel



Seite 14: 1 Tee, 2 Anne, 3 Tank, 4 Ente

Seite 15: 17-mal mit dem Beispiel



Seite 17: Wer das Ziel nicht kennt, kann es nicht treffen.

Seite 18: Gedanken springen wie Flöhe von einem zu anderen, aber sie beißen nicht jeden.

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

Tebonin® konzent 240 mg





Enthält 240 mg Tebonin® in einer Filmtablette



Stärkt Gedächtnis und Konzentration.*



Was ist das Besondere an Tebonin®?

-  Nur **Tebonin®** enthält den patentierten Spezialextrakt EGb 761®.
-  Ein patentiertes Herstellungsverfahren gewährleistet die **gleich bleibend hohe Qualität** des pflanzlichen Arzneimittels.
-  **Tebonin®** wirkt in den Nervenzellen des Gehirns. Die **Energieversorgung wird verbessert**.
-  **Tebonin®** fördert, dass man sich **konzentrierter, ausgeglichener und belastbarer** fühlt.

Pflanzlicher Wirkstoff. Gut verträglich.

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

Nutzen Sie **JETZT** Ihr persönliches Übungsprogramm www.mental-aktiv.de

Tebonin® konzent® 240 mg 240 mg/Filmtablette. Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Beschwerden bei leichten bis mittelschweren hirnorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (dementielles 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.**



Mit der Natur. Für die Menschen.

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