

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

5 / 2011



Thema

Aufmerksamkeit



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Wach und aufmerksam

Voraussetzung für geistige Leistung ist ausreichende Wachheit. Wenn wir schläfrig sind, ist unser Geist sehr leistungsschwach. Im entspannten Zustand bleibt unsere Leistungsfähigkeit immer noch eingeschränkt. Optimal arbeitet unser Geist erst dann, wenn wir voll wach sind. Diese volle Wachheit können wir auch als allgemeine Aufmerksamkeit bezeichnen. Wer wach und aufmerksam ist, kann seine Leistungsfähigkeit optimal nutzen. Er ist in der Lage, individuelle Höchstleistungen zu erbringen.

Gezielte Aufmerksamkeit

Hohe Leistungsbereitschaft allein reicht aber oftmals nicht aus. Die vorhandene Aufmerksamkeit muss gezielt auf die Aufgabe gelenkt werden, die es zu meistern gilt. Ein noch so leistungsfähiger Geist bleibt ohne Wirkung und ohne Erfolg, wenn er nicht gezielt eingesetzt wird. Sich vor einer wichtigen Aufgabe richtig wach machen, ist sinnvoll und nützlich. Dann aber ist es ebenso wichtig, die erreichte Aufmerksamkeit zu bündeln und sich nicht ablenken zu lassen. Dieses gezielte aufmerksame Arbeiten kann man durch geeignete Übungen trainieren.

Die grauen Zellen brauchen Training

Mit MAT® aktivieren Sie Ihr Gehirn. Deshalb sollten Sie möglichst dann üben, wenn Sie geistig wach sein wollen. Am besten gleich morgens als Start in einen aktiven Tag. Auch am frühen Nachmittag ist ein günstiger Zeitpunkt, sich geistig zu aktivieren. Nur am späten Abend, kurz vor dem Schlafengehen sollten Sie nicht mehr trainieren. Sie könnten dann nicht mehr so leicht einschlafen. Ausreichender Schlaf ist aber eine wichtige Voraussetzung für hohe geistige Leistungsfähigkeit. Als Faustregel gilt: eine Übungseinheit pro Tag. Bei geistiger Unterbelastung (z. B. Krankenhausaufenthalt oder Faulenzerurlaub) sowie bei geistiger Überbelastung (Dauerstress oder erhöhte Anspannung) sind zwei Übungseinheiten pro Tag zu empfehlen: eine morgens und eine am frühen Nachmittag.

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.



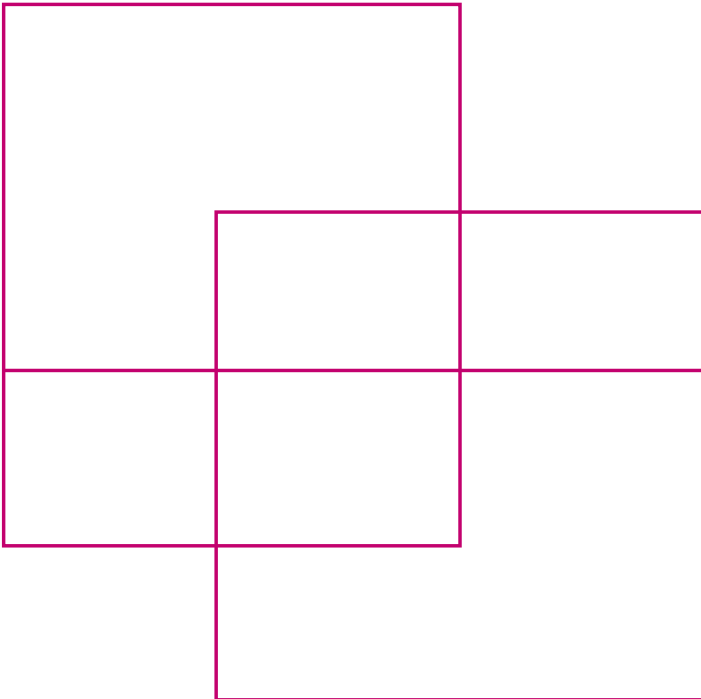
Viereck-Suche

Tebonin®

Mit dieser Übung stärken Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

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.

Geschätzte Vierecke 



E 2/15

Gezählte Vierecke 





Wörter- suche

Tebonin®

Bei der raschen Wörter-
suche erhöhen Sie die
Geschwindigkeit, mit der
Sie Informationen auf-
nehmen und verarbeiten.

Suchen Sie nach dem roten Wort! Es ist **zweimal** in
der Zeile daneben versteckt. Unterstreichen Sie die
gefundenen Wörter möglichst rasch.

MEILEN	E MEILENPIRFASSMEILENHSITRLER
THEMA	EMTTHEMATATUBETLETHEMAAKLB
SINNE	SAFTSINNERKRESELSISINNEHSNTE
STRAND	RNSTRANDRASRARNDSTRANDSTAR
TALER	ATARATWTALERATRLTATTALERADEL
ERNST	ERTWURSRSTERNSTWURMSERNSTU
PREISE	LISPREISEKEPREISEIHTEEPGEREM
GURKE	RUMGURKEGUMMIRUGGURKESSLD
TANK	NANARTANKENASETANKADNKARZT
PINSEL	SIDPINSELEHMEPREREPINSELEZH
ALTER	KIGLICHTALTERKATERCESLALTERBR
BAUEN	AUGEBAUENRLETNERNBAUENRESE

E 2/17



mental-aktiv.de



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.

A

4 ?	2 ?	3 ?	6
---	------------	---	------------	---	------------	---

 =

3

B

5 ?	1 ?	2 ?	4
---	------------	---	------------	---	------------	---

 =

6

C

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

 =

9

D

6 ?	3 ?	2 ?	4
---	------------	---	------------	---	------------	---

 =

7

E 2/23





Hilft Musik beim lernen?

„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.

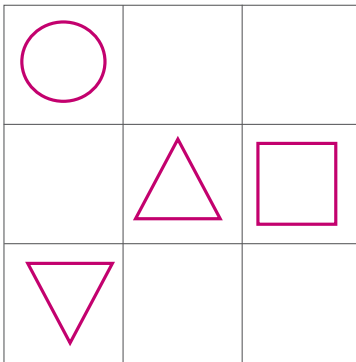




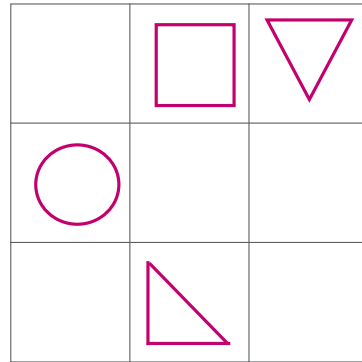
Muster einprägen und nachzeichnen

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.

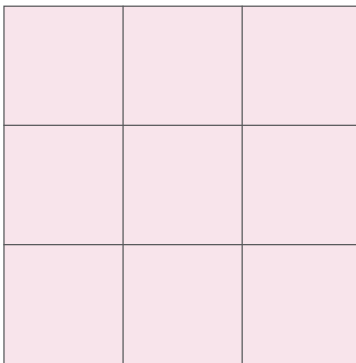
1



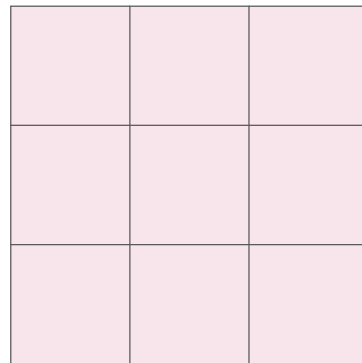
2



1



2





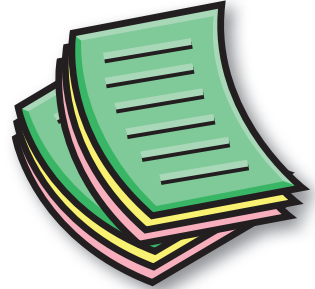
Wörter bilden

Tebonin®

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

Prägen Sie sich die Position dieser einzelnen Buchstaben gut ein. Sie merken sich jetzt
1 = **R**, 2 = **A**, 3 = **T** usw.

R	A	T	G	E	B	E	R
1	2	3	4	5	6	7	8



----- Dann bitte das Wort abdecken -----

Bilden Sie nun mit den roten Ziffern neue Wörter.
Dazu müssen Sie die einzelnen Buchstaben **aus dem Kopf** abrufen.

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

3)
Buchstaben Nr.: **4 - 5 - 6 - 3**

2)
Buchstaben Nr.: **3 - 2 - 4 - 5**

4)
Buchstaben Nr.: **8 - 7 - 4 - 5**

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

E 2/29





Zahlen- spurt

Tebonin®

Jetzt erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen 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 35.

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

Welche zwei Zahlen kommen hier doppelt vor? →

E 2/30

mental-aktiv.de





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 die jeweiligen Namen ein. Lassen Sie sich dazu genügend Zeit. Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab. Achtung, unten ist die Reihenfolge der Personen vertauscht!



Dr. Günter Ringsell



Viola Kerpinski



Dieter Trabenius



Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.







E 2/36





Heller Arbeitsplatz

Wer bei der Arbeit voll wach ist, dem wird sie leichter und besser gelingen. Nur bei voller Wachheit sind wir in der Lage, unser geistiges Leistungspotential optimal auszuschöpfen. Wie wach wir gerade sind, hängt von vielerlei Umständen ab. Einer davon ist das Licht. Sonnenlicht reguliert nicht nur unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern macht uns auch geistig wach. Deshalb ist ausreichend helles Licht am Arbeitsplatz so wichtig. Möglichst nahe am Fenster ohne Schatten auf die Arbeitsfläche ist ideal. Wenn das nicht möglich ist, sollte für ausreichend helle Beleuchtung gesorgt werden. Nicht nur begrenzt auf die Arbeitsfläche, sondern möglichst im ganzen Raum. Besonders wichtig ist dabei ein ausreichend hoher Blauanteil. Während gelbliches Licht eher beruhigt, macht bläuliches Licht munter und fit.





Ketten-rechnen

Tebonin®

Hier fördern Sie ganz besonders Ihr Konzentrationsvermögen.

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 57 und folgen Sie den Pfeilen, bis Sie unten beim leeren Feld für die Lösung ankommen.

57 → 😊15 → 😊8 → 😐11

↓

😊8 ← 😊9 ← 😊12 ← 😐9

↓

😐7 → 😐15 → 😊11 → 😐14

↓

?

E 2/37



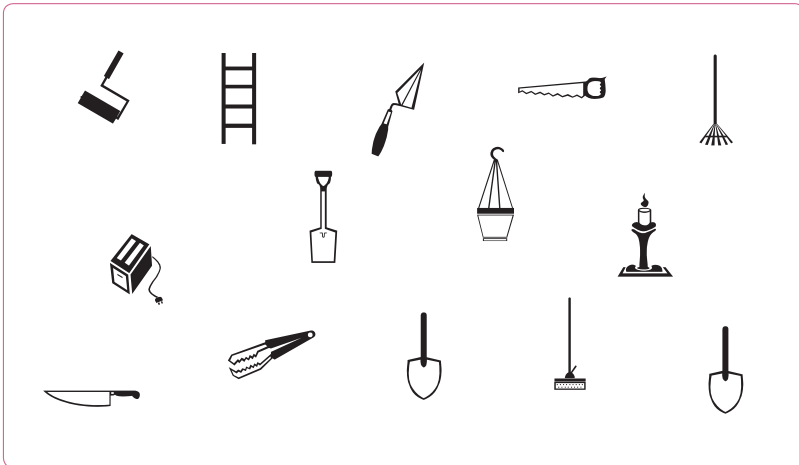
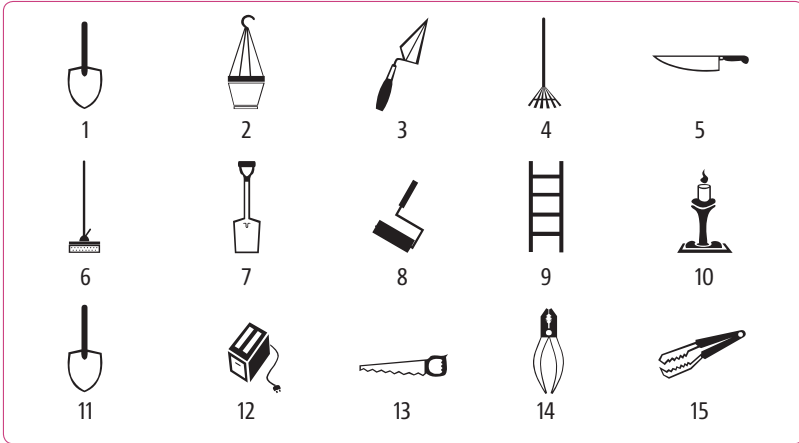


Doppelgänger gesucht

Tebonin®

Trainieren Sie nun Ihre Konzentrationsfähigkeit und die Genauigkeit bei Aufnahme und Kontrolle von Informationen.

Von jedem Gegenstand im oberen Feld sollte es auch ein Exemplar im unteren Feld geben. Ein Teil ist abhanden gekommen. Kontrollieren Sie zuerst mal nur mit den Augen, dann mit einem Stift.



E 2/38

mental-aktiv.de





Anagramme

Tebonin®

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

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!

MAHL	⇒	HALM
SAHNE	⇒
ROSE	⇒
RACHE	⇒
RUMMEL	⇒

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





Labyrinth- Wörter

Tebonin®

Trainieren Sie nun Ihre geistige Beweglichkeit.

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.

5	6	1
D	E	S
N	U	T
4	3	2

Beispiel:
Der erste Buchstabe ist hier das **S** und der Reihenfolge nach gelesen ergibt sich das Wort **S-T-U-N-D-E**



O	R	E
B	B	E
T	L	E
N	A	F

1

2

N	G	E
A	L	H
S	C	

3

E 2/48

mental-aktiv.de





Palmieren

Wer inmitten von Aufregung und Hektik leistungsfähig bleiben will, muss Ruhe bewahren können. Leichter gesagt als getan. Gerade wenn man sie am nötigsten braucht, ist sie oft schwer zu finden. Versuchen Sie's doch mal mit einer einfachen Übung mit dem Namen

„Palmieren“ (von „Palmus“ = Breite der Hand). Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis sie spürbar warm geworden sind. Legen Sie nun die Hände wie zwei Schalen über die geschlossenen Augen. Die Handflächen sollen dabei nicht die Augenlider berühren. Entspannen Sie Gesicht und Nackenmuskeln. Die Hände stützen den nach vorne gesenkten Kopf. Empfinden Sie die angenehme Wärme und die Dunkelheit. Atmen Sie langsam und regelmäßig und genießen Sie die tiefe Entspannung beim Ausatmen.



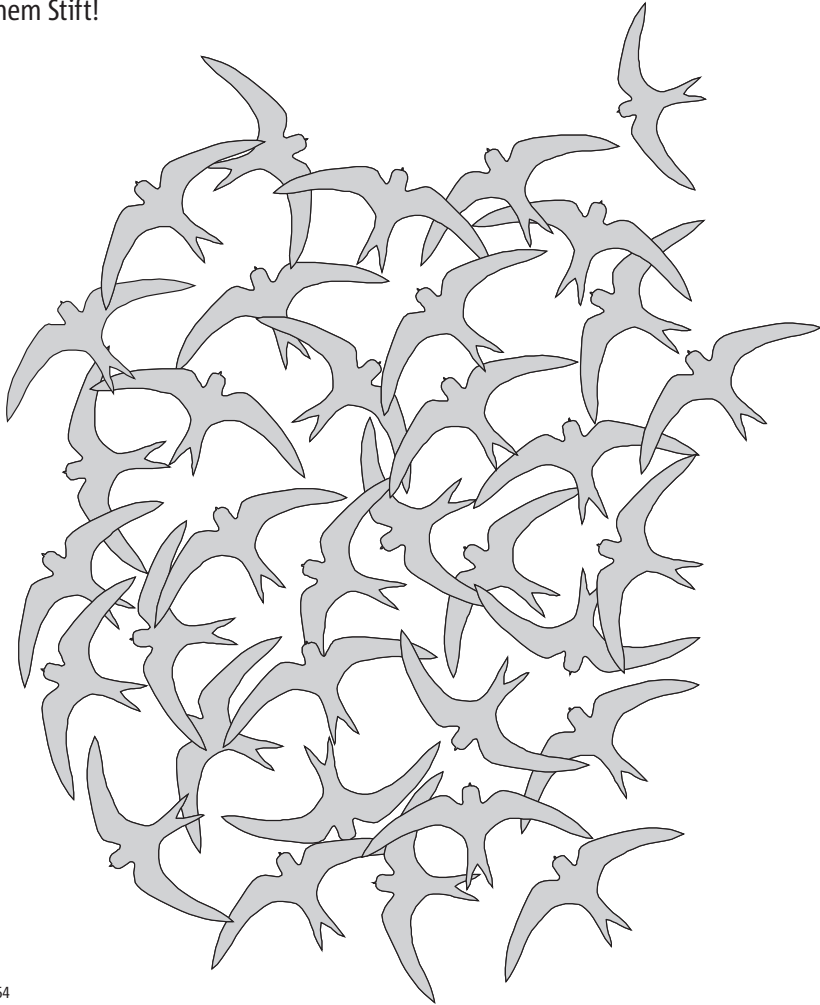


Schwalben zählen

Tebonin®

*Nun können Sie wieder
Ihre Ausdauer trainieren.*

Ein Gewitter naht. Aufgeregt kreisen die Schwalben in der Luft. Finden Sie heraus, wie viele es sind. Zunächst mal nur mit den Augen und dann erst mit einem Stift!



E 2/54

mental-aktiv.de





Wort- Quartett

Tebonin®

Hier fördern Sie Ihre
Kreativität und die Fähig-
keit der Wortfindung.

Schreiben Sie – so wie im Beispiel vorgemacht – zu
jedem Glücksklee vier Wörter, die jeweils zusammen
mit dem Wort im Kleeblatt einen Sinn ergeben.



-Bruch
.....
-Führer
.....
-Sinn
.....
-Klang
.....



.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....

E 2/55



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

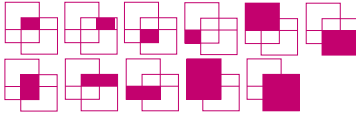


mental-aktiv.de



Lösungen

Seite 3: 11 Vierecke



Seite 4:

MEILEN	E MEILENPIRFASS MEILENHSITRLER
THEMA	EMTTHEMATATUBETLETHEMAAKLB
SINNE	SAFTSINNERKRESELSISINNEHSNTE
STRAND	RNSTRANDRASRARNDSTRANDSTAR
TALER	ATARATWTALERATRLTATTALERADEL
ERNST	ERTWURSRSTERNSTWURMSERNSTU
PREISE	LISPREISEKEPREISEIHTEEPGEREM
GURKE	RUMGURKEGUMMIRUGGURKESSLD
TANK	NANARTANKENASETANKADNKARZT
PINSEL	SIDPINSELEHMEPREREPPINSELEZH
ALTER	KIGLICHTALTERKATERCESLALTERBR
BAUEN	AUGEBAUENRLETNERNBAUENRESE

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

Seite 8: 1 RAT, 2 TAGE, 3 GEBT, 4 REGE

Seite 9: 12 und 32

Seite 12: Summe = 50

Seite 13: Nr. 14

Seite 14: Sahne - Hasen, Rose - Eros, Rache - Arche,
Rummel - Murrel

Seite 15: 1 Robbe, 2 Elefant, 3 Schlange

Seite 17: Es sind 35 Schwalben





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

Tebonin® konzent 240 mg

Enthält 240 mg Tebonin® in
einer Filmtablette



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.

Stärkt Gedächtnis und Konzentration.*



**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