

**mental-aktiv**

# Übungsprogramm für Einsteiger

6 / 2011



Thema

**Ausdauer**



Mit geprüften Übungen  
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



**Tebonin®**

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





## Ausdauertraining für den Kopf

Länger andauernde geistige Arbeit wird oft als zunehmend anstrengend erlebt und kann dann zu Überforderung führen. Wie kann man sich davor schützen? Wer wirklich zu lange am Stück arbeitet (mehr als 90 Minuten), dem müssen Pausen empfohlen werden. Oft aber kommt die Ermüdung schon viel früher. Dann sollte man wissen, dass geistiges Durchhaltevermögen durchaus trainierbar ist. Nicht durch langes und angestregtes

Arbeiten, sondern durch relativ kurze Übungen, die uns aber dazu bringen, dran zu bleiben. So können wir nach und nach lernen, erst mal für ein paar Minuten und dann immer länger konzentriert bei einer Sache zu bleiben.

## Die Gefahr der Ablenkung

Eine große Gefährdung für geistige Ausdauerleistungen sind Ablenkungen. Ablenkungen von außen sind nicht immer beeinflussbar. Wie aber steht es um störende Gedanken, die aus uns selbst kommen? Die kommen ungebeten und lassen sich nicht so einfach wegschieben. Ungebetene, störende Gedanken sind immer ein Zeichen dafür, dass unser Gehirn nicht voll beschäftigt ist (sonst wäre gar kein Platz für störende Gedanken da). Entweder wir sind schon überarbeitet – dann ist eine Pause fällig. Oder wir sind gar nicht richtig rein gekommen ins Arbeiten – dann fehlt es momentan an geistiger Fitness. Ein paar Übungen zur mentalen Aktivierung können da Abhilfe schaffen.

## 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.

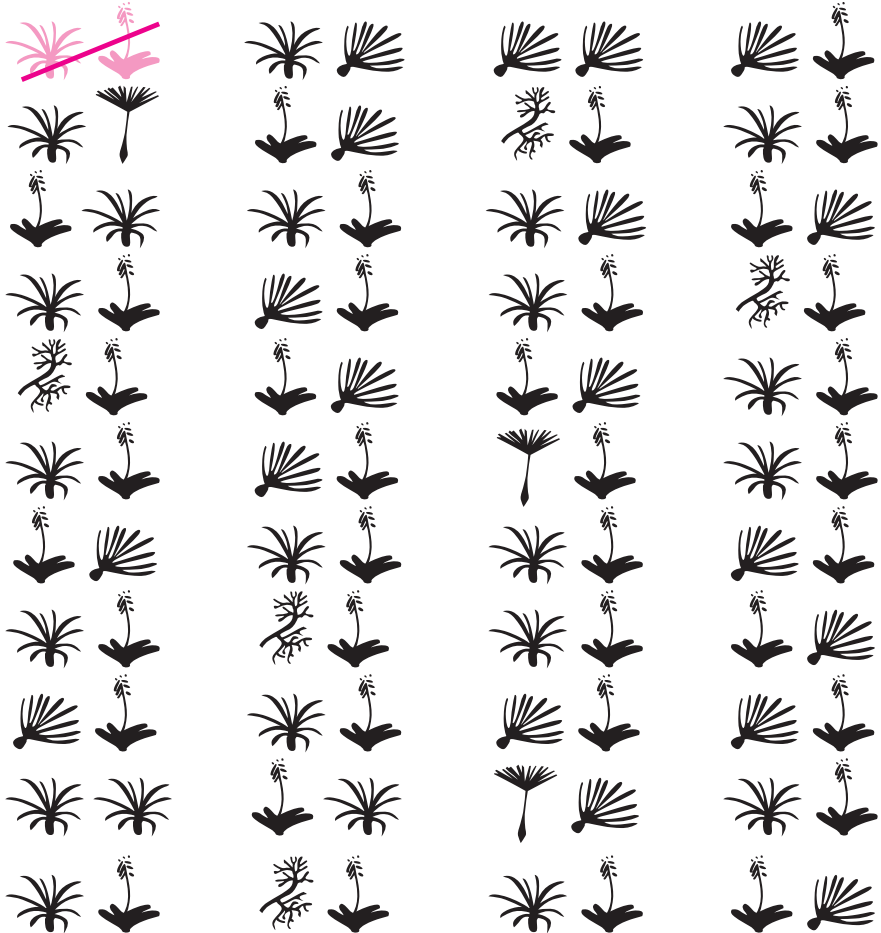


# Zeichen suchen

## Tebonin®

Bei der aufmerk-  
samen Suche trai-  
nieren Sie Ausdauer  
und Genauigkeit.

Suchen Sie nach der Zeichenkombination in der ersten Zeile. Streichen Sie sie wie im Beispiel durch.



E 1/25

Wie viele solche Muster sind es insgesamt? → .....

mental-aktiv.de





# 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.

Beispiel:



KOKOS •	M.....	• KUH
ZITRONEN •	E.....	• BÄR
MÜLL •	B.....	• ZIEGE
AUTO •	Z.....	• PFERD
STERN •	W.....	• SCHLANGE
EICHEN •	L.....	• FROSCH
OST •	S.....	• MÖVE
TAFEL •	S.....	• MAUS
WERT •	B.....	• TAUBE

E 1/22



mental-aktiv.de



# Fehler- suche

## Tebonin®

*Nun trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Sie fördern Ihre Genauigkeit bei der Erfassung von Informationen, so wie Ihre Ausdauer.*

Hier haben sich in jedem Kästchen 3 Fehler eingeschlichen. Vergleichen Sie die übereinanderstehenden Zeichen. Unterstreichen Sie möglichst rasch die 3 Fehler, wie es im ersten Kästchen vorgemacht ist.

8 & 7 3 ! b m Z t
8 & <u>6</u> 3 ! <u>g</u> m <u>Z</u> <u>l</u>

d 5 s M p \$ K 7 l
d 5 S W p S K 7 l

g B 8 0 7 2 d 7 1
p B 5 0 8 2 d 7 1

6 F 7 F g 5 7 1 8
6 F Z F b 5 7 z 8

1 g & j k 6 d E 2
1 p & J k 6 b E 2

K z 1 2 v 7 2 F \$
K z L 2 8 7 2 F s

K 1 h 1 g 2 7 3 F
K 1 h c g 2 7 8 s

z c E j 0 9 u g T
z a E j 7 9 u b T

E 1/20

mental-aktiv.de





## Sich regen...

... fördert die Hirndurchblutung und damit die geistige Fitness. Bereits eine geringe Belastung von nur 25 Watt (etwa durch einen langsamen Spaziergang) erhöht die Hirndurchblutung um 15 Prozent. Eine viermal so hohe Belastung von 100 Watt steigert die Durchblutung des Gehirns um 25 Prozent.

Das Verhältnis zwischen Anstrengung und Nutzen ist also bei geringer Belastung viel günstiger. Für mehr geistige Frische müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Ab und zu ein bisschen Bewegung sollte es aber schon sein.



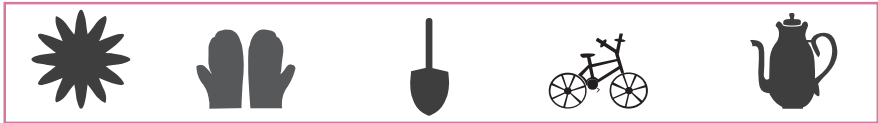


# Gut eingepägt

## Tebonin®

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

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!



E 1/13

mental-aktiv.de





# Umgedrehter Spruch

Tebonin®

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Aufmerksamkeit.

Prägen Sie sich den Satz von Albert Schweitzer gut ein. Dann decken Sie ihn mit einem Blatt Papier ab. Schreiben Sie diesen Spruch **Wort für Wort** aus dem Gedächtnis so in die vorgesehenen Kästchen, dass jedes Wort von rückwärts zu lesen ist. Das erste Wort steht als Beispiel schon da.

**DAS WENIGE,  
WAS DU TUN  
KANNST, IST VIEL.**



Reihenfolge

S	A	D
---	---	---

--	--	--	--	--	--

--	--	--

--	--

--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--

--	--	--	--

E 1/6






# 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	<b>Beispiel:</b> Der erste Buchstabe ist hier das <b>S</b> und der Reihenfolge nach gelesen ergibt sich das Wort <b>S-T-U-N-D-E</b>
N	U	T	
4	3	2	



P	S	
U	N	
R	E	

E	K	C
R	Z	U

1 = .....

2 = .....

T	N	A
E	L	M

3 = .....

E 1/2



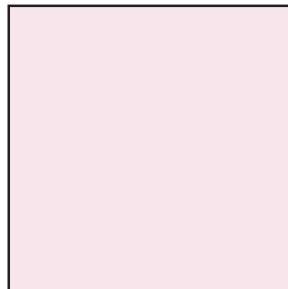
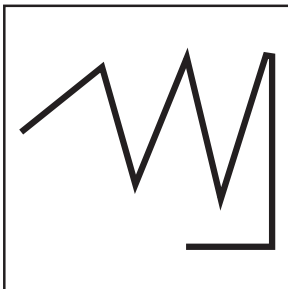
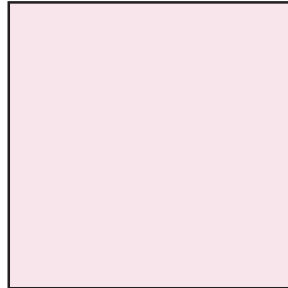
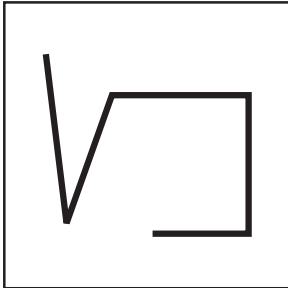
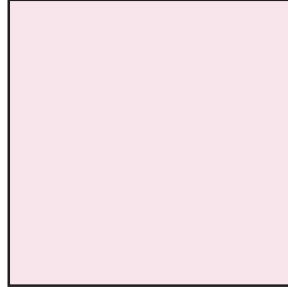
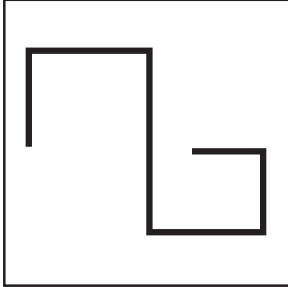


# Einprägen und nachzeichnen

**Tebonin®**

*Hier fördern Sie Aufmerksamkeit, Konzentrationsvermögen und Kurzzeitgedächtnis.*

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 1/3





## Bei Routinearbeiten entspannen

Unser Gehirn braucht Aktivität, um leistungsfähig zu bleiben. Mindestens einmal am Tag sollte es so richtig in Schwung gebracht werden. Dauerbelastung aber schadet. Ständig unter Hochdruck arbeiten zu müssen, kann anhaltend negative Folgen für Körper und Geist haben. Deshalb brauchen wir auch immer wieder Phasen der Entspannung. So genannte Routinearbeiten bieten eine gute Möglichkeit dafür. Mehr oder weniger automatisch etwas zu tun, was weder körperliche noch geistige Anstrengung erfordert, das beruhigt und entspannt. Dabei ist es nicht erforderlich und auch nicht hilfreich, sich unbedingt entspannen zu wollen. Wenn Sie sich eine einfache Routinearbeit vornehmen, und sich ganz darauf beschränken, kommt die Entspannung von alleine.





# Buchstaben- Kapriolen

## Tebonin®

*Trainieren Sie nun Ihre geistige Flexibilität. Wenn Sie nicht zu früh aufgeben, fördern Sie zudem wirksam Ihre Ausdauer.*

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie dürfen in jedem Feld beginnen und in alle Richtungen hüpfen: waagrecht, senkrecht, diagonal, rückwärts und vorwärts. Die Felder müssen sich an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf pro Wort nur einmal benutzt werden!

Beispiel: Das Wort in den roten Feldern  HAUT

H	A	E	S
E	U	R	I
T	B	G	E
E	N	A	L

E 1/7

Viel Spaß beim Suchen! Geben Sie aber nicht zu früh auf!





# Lückenhaftes Gedicht

Tebonin®

Mit dieser Übung trainieren Sie wieder Ihr Durchhaltevermögen und die Flexibilität bei der Lösung geistiger Aufgaben.

Füllen Sie die Lücken. Verwenden Sie dazu in jeder Zeile der Reihe nach die Wörter, im Kästchen daneben. Vorher müssen Sie aber erst mal richtig Ordnung in die vertauschten Buchstaben bringen!

## Frühling

Nun ist er endlich kommen .....  
 im grünen Knospenschuh.  
 „Er kam. Er kam ja ..... noch“,  
 ..... Bäume nicken sich´s zu.  
 Sie konnten ihn all erwarten .....  
 Nun treiben sie Schuss auf Schuss.  
 Im Garten, der ..... Apfelbaum,  
 er sträubt sich, ..... er muss.  
 Wohl zögert auch das alte .....  
 und ..... noch nicht frei.  
 Es bangt und sorgt: „Es ist ..... März.  
 Und März ist noch nicht .....“



- HCDO
- EMIRM
- IDE
- AKUM
- ELAT
- BARE
- REZH
- METAT
- RSTE
- AMI

E 1/9





# Platz- Kontrolle

## Tebonin®

Bei der aufmerksamen  
Suche trainieren  
Sie Ausdauer und  
Genauigkeit.

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

↓	↖	△	△	↓	🐱	▷	△
↖	↖	▷	▷	🐱	🐱	↓	▷
↓	▷	▷	↓	🐱	↓	↓	↖
↓	🐱	↓	↓	↓	△	↖	↖
🐱	🐱	△	↓	△	△	▷	▷
↖	△	△	↖	↘	↓	↓	🐱
🐱	🐱	↖	↖	↖	↘	🐱	🐱
↖	▷	↘	↓	↘	↘	↖	△
▷	▷	↓	↓	🐱	🐱	△	△

E1/12

Wie viele solche Muster sind es insgesamt? .....





# Verwirrte Wortfamilien

## Tebonin®

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

Bringen Sie in jeder Zeile die Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Es sind nur Wörter, die jeweils zusammen mit dem roten Wort einen Sinn ergeben.

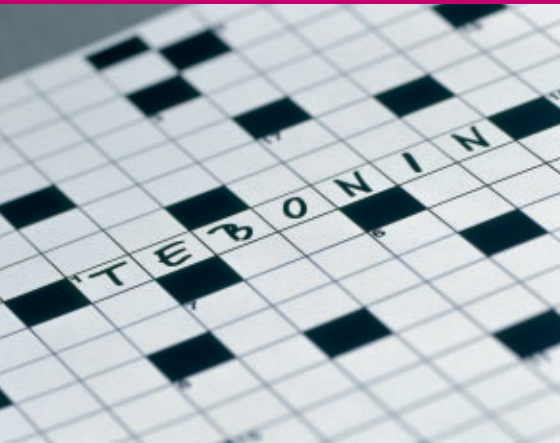
<b>1</b> <b>M</b> <b>O</b> <b>R</b> <b>G</b> <b>E</b> <b>N</b>	NADL	
	TDUSN	
	FUFELM	
	TERSN	

<b>2</b> <b>S</b> <b>E</b> <b>I</b> <b>F</b> <b>E</b> <b>N</b>	LANBES	
	PESDERN	
	ROEP	
	MCAHUS	

E 1/19

mental-aktiv.de





## Buchstaben- Gymnastik

Aus bunt durcheinander gewürfelten Buchstaben ein sinnvolles Wort bilden ist eine beliebte Übung zum Gehirntraining. Wer einen großen Wortschatz hat, tut sich dabei leichter. Manchen fallen die passenden Wörter schein-

bar mühelos ein. Erstaunlich schwierig erscheint dagegen folgende Aufgabe. Nehmen Sie ein Wort mit mindestens fünf Buchstaben und bringen Sie diese in alphabetische Reihenfolge. Das Wort „Gehirn“ sortieren Sie also „e-g-h-i-n-r“. Damit trainieren Sie sehr wirksam Ihre Fähigkeit, Informationen rasch zu verarbeiten. Wenn Ihnen das zu leicht erscheint, nehmen Sie ein längeres Wort, wie zum Beispiel „Konzentrationsübung“. Sortieren Sie nun die Buchstaben, ohne auf das gedruckte Wort zu schauen.



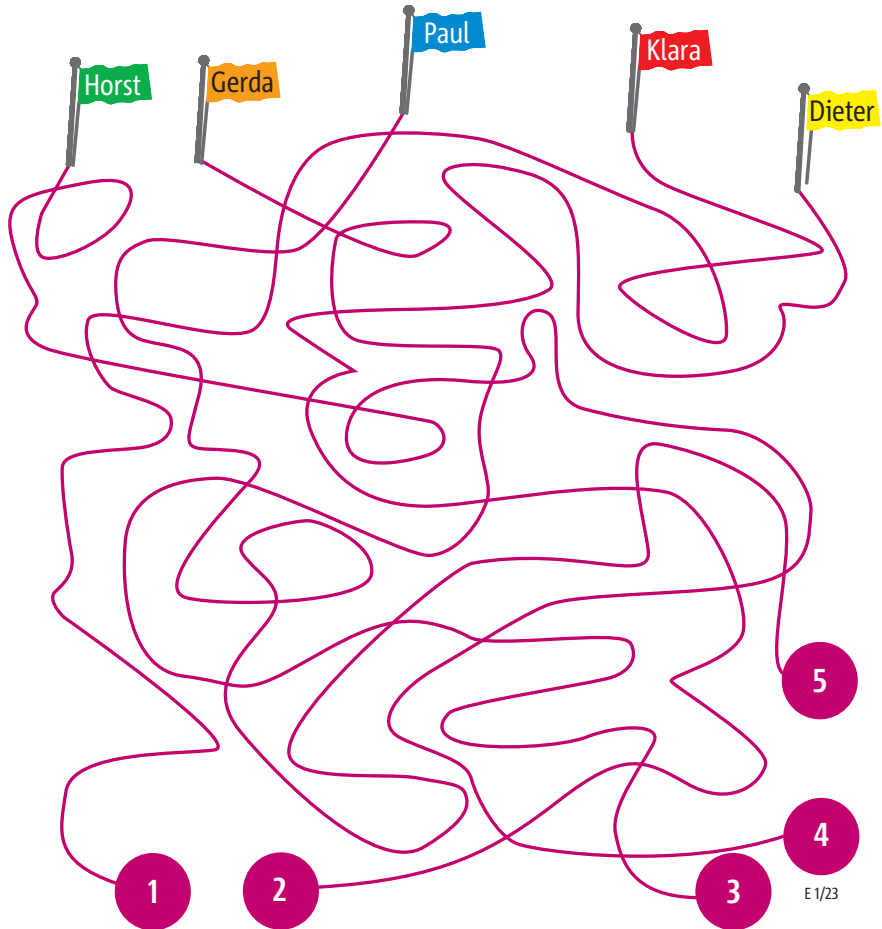


# Verwirrung auf dem Golfplatz

**Tebonin®**

*Nun können Sie Ihr Konzentrationsvermögen trainieren.*

Beim Golfturnier will jeder der Beste sein. Nun ist nicht ganz klar, wer welchen Ball abgeschlagen hat. Schreiben Sie die richtige Nummer in die Fähnchen. Verfolgen Sie die Linien zunächst mal nur mit den Augen.



E 1/23

[mental-aktiv.de](http://mental-aktiv.de)





## 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!

MAHL	→	HALM
STERN	→	.....
GRAS	→	.....
HASEN	→	.....

E 1/27

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



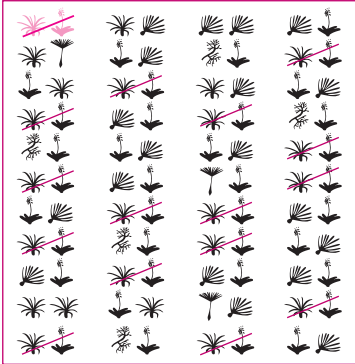
Die in diesem Heft enthaltenen Aufgaben sind erstellt und geprüft von der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. Postfach 1420, 85555 Ebersberg, [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)





# Lösungen

Seite 3: 16-mal mit dem Beispiel



Seite 13: Frühling

Nun ist er endlich kommen **doch**  
 Im grünen Knospenschuh;  
 „Er kam. Er kam ja **immer** noch“,  
**Die** Bäume nicken sich's zu.  
 Sie konnten ihn all erwarten **kaum**,  
 Nun treiben sie Schuss auf Schuss.  
 Im Garten, der **alte** Apfelbaum,  
 Er sträubt sich, **aber** er muss.  
 Wohl zögert auch das alte **Herz**  
 Und **atmet** noch nicht frei.  
 Es bangt und sorgt: „Es ist **erst** März,  
 Und März ist noch nicht **Mai**.“

Seite 4: 1 Milch, 2 Eis, 3 Berg, 4 Zug, 5 Warte, 6 Laub, 7 See, 8 Spitz, 9 Brief

Seite 5:

8 & 7 3 ! b m Z t  
 8 & 6 3 ! g m Z l

d 5 s M p \$ K 7 l  
 d 5 S W p S K 7 l

g B 8 0 7 2 d 7 1  
 p B 5 0 8 2 d 7 1

6 F 7 F g 5 7 1 8  
 6 F Z F b 5 7 z 8

1 g & j k 6 d E 2  
 1 p & j k 6 b E 2

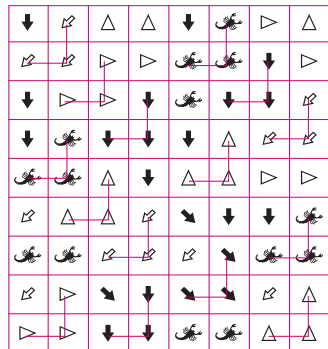
K z 1 2 v 7 2 F \$  
 K z L 2 8 7 2 F s

K 1 h 1 g 2 7 3 F  
 K 1 h c g 2 7 8 s

z c e j 0 9 u g T  
 z a e j 7 9 u b T

Seite 9: 1 Spuren, 2 Zucker, 3 Mantel

Seite 14: 15-mal mit dem Beispiel



Seite 15: **Morgen**: -Land, -Stund, -Muffel, -Stern  
**Seifen**: -Blasen, -Spender, -Oper, -Schaum

Seite 17: 1 Klara, 2 Dieter, 3 Gerda, 4 Horst, 5 Paul

Seite 18: STERN - ERNST; GRAS - SARG; HASEN - SAHNE





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