

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

7 / 2011



Thema

**Geistige
Beweglichkeit**



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Geistige Beweglichkeit: ein wichtiger Vorteil

Wer geistig beweglich ist, kann diese Fähigkeit vielfältig nutzen. Auch in komplizierten Situationen sich rasch und richtig entscheiden. Bei unerwarteten Anforderungen nicht in Panik geraten. In ungewöhnlichen Problemfällen auch ungewöhnliche Lösungen finden. Mentale Flexibilität hilft, den Anforderungen des Alltags in einer sich immer rascher

wandelnden Welt gewachsen zu bleiben. Ständige Änderungen um uns herum verlangen geistige Beweglichkeit.

Fördern Sie Ihre mentale Flexibilität

Wer mental flexibel bleiben will, kann durch Training viel dafür tun. Das rasche Reagieren auf neue Aufgaben im Alltag kann gefördert werden. Das Ausprobieren neuer Lösungsansätze lässt sich üben. Dazu gehört auch der Mut, mal von der Routine abzuweichen und gedanklich neue Wege zu gehen. Mit geeigneten Übungen lässt sich das spielerisch ausprobieren. So entstehen Fähigkeiten, schwierige Situationen auch im Alltag zu meistern.

Nur ein gut funktionierendes Gehirn ist flexibel

Deshalb ist Gehirntraining der beste Weg zu mehr geistiger Beweglichkeit. Wer rastet, der rostet! Wenn das Gehirn 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® 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.



Wort-Verwandlungen

Tebonin®

Mit Tebonin® und der Verwandlung von Wörtern verbessern Sie Ihre geistige Flexibilität und zusätzlich noch Ihre Sprachgewandtheit.

Wortverwandlungskünstler ans Werk! Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils **nur einen** Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein sinnvolles Wort entsteht.

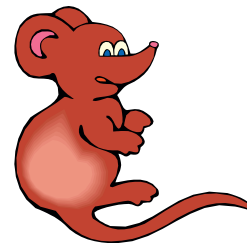
Beispiel:

Der **MANN** verwandelt sich so zum **WEIB**

M	A	N	N
W	A	N	N
W	E	N	N
W	E	I	N
W	E	I	B

K	A	R	L
K	O	R	N

Wie kommt der **KARL** zum **KORN**?



Wie kommt die **MAUS** zum **MEHL**?

M	A	U	S
M	E	H	L

E 4/70

mental-aktiv.de





Ordnung im Setzkasten

Ordnen Sie die Buchstabengruppen im kleinen Setzkasten so in den großen Kasten ein, dass drei Wörter entstehen, die jeweils einmal waagrecht und einmal senkrecht zu lesen sind.

LS	NA	I
ROS	HE	E
E	I	NA

	LS	

E 4/71

Tebonin®

Mit Tebonin® und dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrationsvermögen.



Wortsalat

Hier sind sechs duftende Pflanzen zu suchen. Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Buchstabenteile der hier genannten Namen durch.

NACHTKERZE • SEIFENKRAUT
WOHLDUFTENDE EBERRAUTE • WOLLZIEST
ZITRONENTHYMIAN

HTK SE WOH KRA HYM

IF FTE NAC ER

RRA UTE WOL LZI

EST LDU NDE ZIT IAN

UT RON ZE EBE ENT EN

E 4/69



Tebonin®

Mit Tebonin® und der Kombination von Wortteilen fördern Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen, und Ihre Konzentration.





Kleine Schritte zum Erfolg

„Aller Anfang ist schwer“ heißt es. Oft liegt das auch daran, dass beim ersten Schritt das Ziel noch so weit ist. Weil man noch so viel vor sich hat, fängt man gleich gar nicht an. Einfacher ist es, ein nahes, leichter erreichbares Ziel in

Angriff zu nehmen. So ist es sinnvoll und nützlich, sich Ziele zu stecken, die relativ schnell und sicher erreichbar sind. Bei größeren Vorhaben ist es deshalb sehr hinderlich, alles auf einmal erreichen zu wollen. Große Aufgaben, die sich über einen längeren Zeitraum hinziehen, sollten Sie lieber in kleinere Teilaufgaben zerlegen. Wenn Sie sich immer das nächste Teilziel vornehmen, haben Sie nie so einen riesigen Berg vor sich, der unüberwindbar scheint. Außerdem ist jedes erreichte Teilziel schon ein Erfolg.



Worthälften gesucht

Tebonin®

Tebonin® verbessert die Leistung der Nervenzellen im Gehirn. Mit dieser Übung trainieren Sie extra Ihre geistige Flexibilität und Ihr Kombinationsvermögen.

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

1 W

H A H N	L A U F	P F E I F E	K A N N E
------------------	------------------	----------------------------	-----------------------

2 Z

L U F T	P F E R D	A B T E I L	V O G E L
------------------	-----------------------	----------------------------	-----------------------

3 B

B Ü G E L	N A G E L	S C H A C H	S P R U N G
-----------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

4 G

B A R	W O H N	S P I E L	L E H R
-------------	------------------	-----------------------	------------------

E 4/68

Wenn Sie mögen, können Sie sich morgen noch mehr Wörter zu jeder der vier Gruppen ausdenken.





Zeichen-Suche

Schauen Sie Zeile für Zeile aufmerksam durch. Immer, wenn Sie die Zeichen **so** wie in der Lupe finden, streichen Sie diese möglichst rasch durch. In der ersten Zeile ist ein Beispiel unterstrichen.

Tebonin®

Tebonin® aktiviert die Energie von bis zu 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn. Mit dieser Übung erhöhen Sie dazu die Geschwindigkeit der Abläufe im Gehirn.



A 10x10 grid of 100 different symbols for a search exercise. The symbols include various shapes like leaves, arrows, and abstract patterns. In the first row, the 5th and 6th symbols are underlined in red.

E 4/64

Wie oft kommt   insgesamt vor? 



Bilder-sprache

Wenn Sie die verschiedenen roten Zeichen durch die richtigen Buchstaben ersetzen, erhalten Sie ein chinesisches Sprichwort. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben (Ä = AE).

Tebonin®

Mit Tebonin® und dieser Übung erlangen Sie mehr geistige Flexibilität und zugleich fördern Sie auch Ihre mentale Ausdauer.

A word puzzle where red icons replace letters in a Chinese proverb. The icons are: a bottle, a cup, a pair of scissors, and a leaf.

N  T  R, Z   T

 N D G  D  L D

S  N D D  

B  S T  N   R Z T .

E 4/65



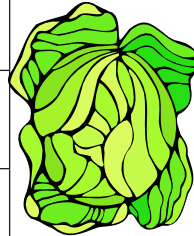
Kraut oder Kohl?

Tebonin®

Bei der Suche nach den versteckten Begriffen fördern Sie Aufmerksamkeit und Durchhaltevermögen.

Alle Kraut- bzw. Kohlsorten enthalten viel Vitamin C. Egal wie Sie das Gemüse nennen, beide Namen sind hier mehrfach versteckt. Suchen Sie rasch danach vorwärts, rückwärts, waagrecht und senkrecht.

L	H	T	K	A	R	K
T	U	A	R	K	E	G
S	H	L	A	D	K	K
L	K	H	U	T	R	Ü
H	R	O	T	E	A	N
O	A	K	U	G	U	K
K	U	T	A	N	T	O
T	T	E	R	T	H	H
L	H	O	K	O	H	L



E 4/60

Wie oft sind Kraut und Kohl zu finden?



Tebonin® Fitness-Tipp

Suchen Sie Abwechslung

Der Wunsch nach Abwechslung kann auftauchen bei Langeweile, aber auch bei Überbelastung und Stress. Und tatsächlich hilft Abwechslung in beiden Fällen. Das menschliche Gehirn reagiert sehr aktiv auf Veränderungen, auf Neues. Immer wenn sich etwas ändert, wird das Gehirn besonders aktiv, steigt unsere geistige Leistungsfähigkeit. Bei Stress und Anspannung bringt die Abwechslung neue Energien. Aufgaben, die trotz größter Anstrengung nicht zu bewältigen waren, werden lösbar. Wenn Sie merken, Sie kommen mit einer Sache nicht weiter, versuchen Sie's mal auf eine ganz andere Art. Oder machen Sie einfach zwischendurch was ganz Anderes. Dann geht es wieder voran, mit neuem Schwung.





Buchstaben-Spurt

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

Tebonin®

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

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

E 4/58

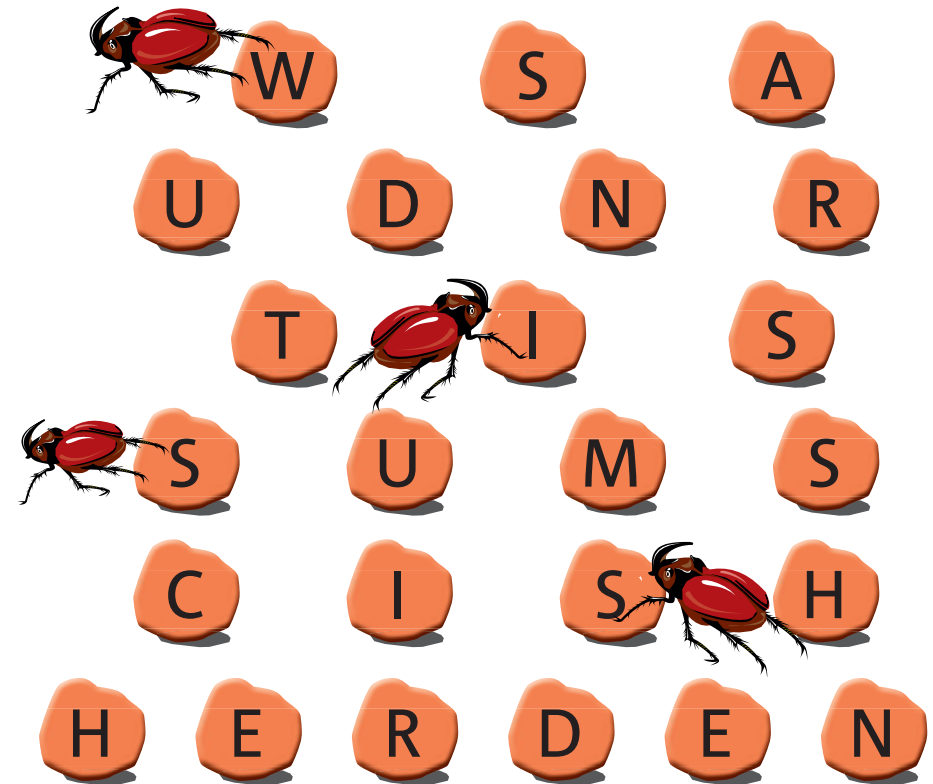


Wortverdrehler

Hier haben die fleißigen Pillendreher die Buchstaben in jeder Zeile durcheinandergebracht. Bringen Sie die einzelnen Wörter wieder in die richtige Reihenfolge, und Sie erhalten einen sinnvollen Spruch.

Tebonin®

Bei dieser Aufgabe ist geistige Beweglichkeit gefordert.



E 4/57





Tebonin®

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Kombinationsvermögen und Ihre Ausdauer.

Was kommt nun?

Jede Zahlenreihe ist nach einem logischen System aufgebaut. Ermitteln Sie zuerst die einzelnen Schritte von einer Zahl zur nächsten. So finden Sie dann heraus, welche Zahl am Ende der Reihe stehen muss.

2 → 4 → 8 → 14 → 22 → A

58 → 55 → 51 → 46 → 40 → B

28 → 30 → 33 → 37 → 42 → C

49 → 46 → 41 → 34 → 25 → D

E 4/56

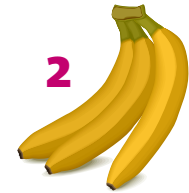


Tebonin®

Bei der Suche fördern Sie Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Aufmerksamkeit.

Bild-Wort-Kombination

Zu jedem Bild gehört jeweils ein Begriff aus den vier Kästchen. Schreiben Sie hinter jedes Wort die entsprechende Nummer der Abbildung. Zum Vogel (Bild mit der Nummer 1) passt das Wort Nest. Sie müssen allerdings genau hinschauen, denn die Wörter sind gespiegelt. Beim **Nest** steht als Beispiel schon eine 1.



EBIEH2 <input type="checkbox"/>	STAUDE <input type="checkbox"/>
SCHLOS2 <input type="checkbox"/>	NE2T <input checked="" type="checkbox"/>

ETRO2 <input type="checkbox"/>	FUTTER <input type="checkbox"/>
REIFEN <input type="checkbox"/>	MILCH <input type="checkbox"/>

SCHALE <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>
LAMPE <input type="checkbox"/>	TEIG <input type="checkbox"/>

FLUG <input type="checkbox"/>	LAIB <input type="checkbox"/>
ERNTE <input type="checkbox"/>	STÄNDER <input type="checkbox"/>

E 4/54





Zusammenhänge helfen erinnern

Sie wollen sich etwas einprägen, aber kurz darauf ist es schon wieder vergessen. Natürlich ist das ärgerlich. Oftmals aber liegt es nur daran, dass wir uns zu wenig Gedanken gemacht haben über das, was wir uns merken

wollten. Das müssen keine tief schürfenden Gedanken oder Überlegungen sein. Es müssen nur irgendwelche Zusammenhänge hergestellt werden. Denken Sie an etwas, das irgendwie damit zusammenhängt, ähnlich aussieht oder einen ähnlichen Wortklang hat. Suchen Sie nach irgendwelchen Verbindungen. Denn: Zusammenhangloses wird schnell vergessen.

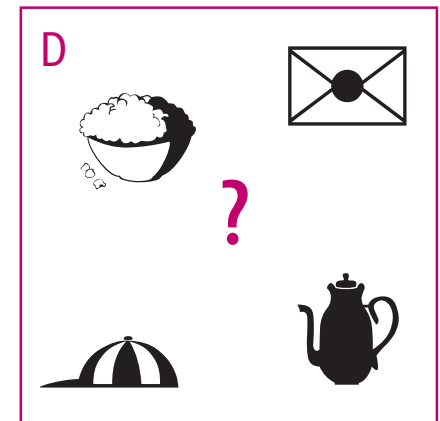
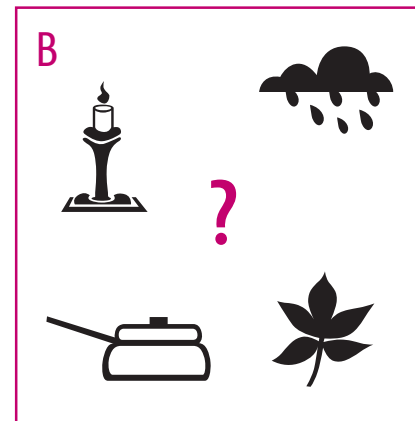
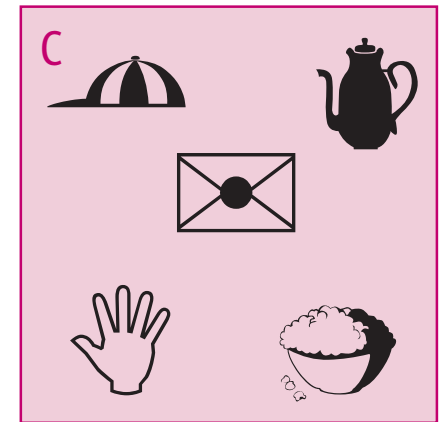
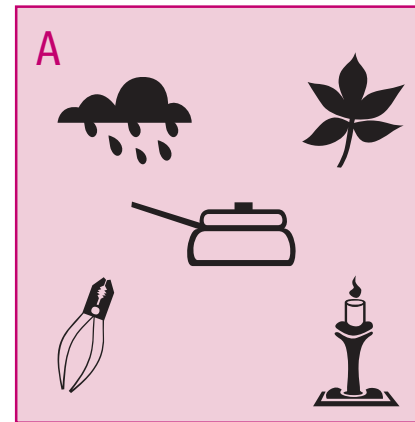


Gut eingepägt

Tebonin®

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

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.



E 4/53



Einprägen und erinnern

Tebonin®

Jetzt können Sie üben,
mehrere Dinge auf einmal
im Kopf zu speichern
und aus dem Gedächtnis
wieder abzurufen.

Prägen Sie sich zuerst die Einkaufsliste zwei Minuten lang ein und decken Sie sie danach ab. Schreiben Sie dann alle Informationen in die leeren Zeilen. Mit den Erledigungen machen Sie es dann ebenso.

Einkaufsliste



Frischkäse
Orangensaft
Zahnpasta
1 kg Zucker

Tagestermine



Vater anrufen
18 Uhr Italienischkurs
Versicherung bezahlen
Reisepass abholen

Einkaufsliste

.....

.....

.....

.....

.....

Tagestermine

.....

.....

.....

.....

.....

E 4/50



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: 1. KARL - KERL - KERN - KORN,
2. MAUS - MAUL - MAHL - MEHL

Seite 4:

ROS	I	NA
I	LS	E
NA	E	HE

Seite 7: 1 Wasser-, 2 Zug-, 3-Brett, 4-Geld

Seite 8: 11-mal



Seite 9: Natur, Zeit und Geduld sind die besten Ärzte.

Seite 10: 5-mal Kohl, 5-mal Kraut

L	H	T	K	A	R	K
T	U	A	R	K	E	G
S	H	L	A	D	K	K
L	K	H	U	T	R	Ü
H	R	O	T	E	A	N
O	A	K	U	G	U	K
K	U	T	A	N	T	O
T	T	E	R	T	H	H
L	H	O	K	O	H	L

Seite 13: Was rund ist, muss sich drehen.

Seite 14: $2 + 2 + 4 + 6 + 8 + 10 = 32$
 $58 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 = 33$
 $28 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 = 48$
 $49 - 3 - 5 - 7 - 9 - 11 = 14$

Seite 15: 1 Vogel: Nest, Ei, Flug, Futter
 2 Bananen: Staude, Schale, Milch, Ernte
 3 Brot: Laib, Teig, Sorte, Scheibe
 4 Fahrrad: Ständer, Lampe, Schloss, Reifen

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