

**mental-aktiv**

# Übungsprogramm für Einsteiger

8 / 2011



Thema  
**Kreativität**



Mit geprüften Übungen  
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



**Tebonin®**

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





## Kreativität ist gefragt

Ob im beruflichen Alltag, in der Ausbildung oder in der Freizeit – neue Ideen bringen immer entscheidende Vorteile. Die richtige Idee im richtigen Augenblick ist oft mehr Wert als jede noch so mühevoll Anstrengung. Selbst in zwischenmenschlichen Beziehungen sind schwierige Situationen oft nur mit Kreativität zu lösen, mit neuen und überraschenden Vorschlägen. Wer kreativ ist, findet oft die besseren Lösungen und ganz sicher auch mehr Anerkennung bei seinen Mitmenschen.

## Kreativität fällt nicht vom Himmel

Kreative Einfälle kommen nicht von irgendwo her. Sie sind ein Produkt reger Hirnaktivität. Das Gehirn muss in der Lage sein, Informationen rasch aufzunehmen und diese mit unterschiedlichsten Erfahrungen zu vergleichen. Es ist kein Superhirn erforderlich, aber ein gut funktionierendes. Besonders wichtig ist dabei die Vermeidung von Stress. Zu hohe Anspannung behindert die Kreativität. Auch in dieser Hinsicht ist ein leistungsfähiges Gehirn von Vorteil. Es ist nicht so schnell überfordert. Die Gefahr von Stress ist vermindert.

## Hirnleistung ist die Basis von Kreativität

Deshalb ist Gehirntraining eine wichtige Unterstützung der Kreativität. 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-Brücken

**Tebonin®**

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

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. Der 1. Buchstabe des gesuchten Wortes steht schon da.

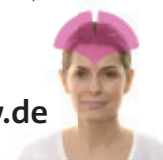
Beispiel:



GLÜH •	L.....	• FIEBER
GLÜCK •	W.....	• TRAUM
HEIL •	M.....	• ALTER
WETT •	K.....	• RICHTER
KREUZ •	F.....	• WIND
BAUM •	H.....	• DACH
SCHICKSALS •	S.....	• LOCH
UNTER •	W.....	• GESCHICHTE
TASCHEN •	B.....	• BINDER

E 8/1

mental-aktiv.de



# Labyrinth-Wörter

**Tebonin®**

Trainieren Sie nun Ihre geistige Beweglichkeit und Ihr Kombinationsvermögen.

Hier sind die Buchstaben der einzelnen Wörter wie an einem Faden aneinandergereiht. Probieren Sie ein bisschen herum, um den Anfang herauszufinden. Dann können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

5	6	1	
E	N	W	
G	E	I	
4	3	2	

**Beispiel:**  
Der erste Buchstabe ist hier **W**.  
Der Reihenfolge nach gelesen entsteht das Wort **W-I-E-G-E-N**

L	N
A	A
G	E

1 = .....

E	N
M	S
H	C

2 = .....

M	I	E
O	K	S

3 = .....

E 8/4

# Platz-Kontrolle

**Tebonin®**

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

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole im Kasten. Immer wenn Sie **3 gleiche Zeichen finden**, die so im rechten Winkel angeordnet sind, wie die drei roten Zeichen, dann verbinden Sie diese so, wie es im Beispiel vorgemacht ist.

☾	↗	☾	⊠	☾	⊠
↗	↗	⊠	☾	☾	↗
☾	⊠	⊠	⊠	↗	☼
☾	↗	☼	↗	☼	☼
⊠	☼	☼	☾	☼	↗
☼	⊠	↗	☼	☼	☾
☼	↗	↗	☾	↗	⊠

E 8/6

Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt? → .....



## Aufwärmtraining für das Gehirn

Wer geistige Leistung erbringen will, sollte wissen, dass das menschliche Gehirn nicht immer und vor allem nicht sofort auf Abruf voll leistungsbereit ist. Im entspannten oder gar schläfrigen Zustand ist unser Gehirn auf Energie-

spargang geschaltet. Es besteht verringerte Einsatzbereitschaft. Um die volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können, reichen guter Wille und noch so starkes Bemühen nicht aus. Das Gehirn kann nicht auf Kommando umschalten. Es muss sich vorbereiten und auf Leistung einstellen können. Deshalb sollten Sie immer wenn Sie hohe geistige Leistung erbringen wollen, vorher Ihren Denkkapazität mit Gehirntraining aufwärmen. So wie die Sportler, die keinen Wettkampf ohne körperliches Aufwärmtraining beginnen.



## Wörter ergänzen

**Tebonin®**

*Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und zusätzlich noch Ihre Sprachgewandtheit.*

Ein Sprichwort lautet: Wie der Anfang, so das Ende. Das stimmt hier aber leider nicht. Finden Sie für jede Zeile, so wie im Beispiel, einen Wortanfang. Das gemeinsame Ende der Wörter ist jeweils vorgegeben.

**Beispiel:**  
**M o l - k e**  
**K l i n - k e**  
**G u r - k e**

**1**

.....ger

.....ger

.....ger

.....ger

.....ger

**2**

.....st

.....st

.....st

.....st

.....st

E 8/7





## Spruch- stücke

Hier ist ein Sprichwort in Schnipsel zerschnitten und verstreut. Nur der Anfang stimmt. Bringen Sie die einzelnen Teile wieder in die richtige Reihenfolge.

**Tebonin®**

Üben Sie jetzt Ihr Kombinationsvermögen und Ihre geistige Flexibilität.

**WE...**

**DFR**

**BEN**

**AGE**

**GUT**

**NMUT**

**EST**

**UTHA**

**RAMT**

**OHE**

**TAMA**

E 8/9



## Konzentriert lesen

Gestresst? Hier finden Sie Tipps zur Entspannung. Ehe Sie sich aber entspannt im Sessel zurücklegen können, müssen Sie sich beim Lesen dieses Textes erst noch ordentlich konzentrieren.

**Tebonin®**

Trainieren Sie nun wieder Ihre Aufmerksamkeit und erhöhen Sie dabei gleichzeitig Ihre Konzentration.

## ZuRnacHahmUngempFohLen

EskAnNsoerHoLSaMseiNsicHeiNmaLnuR  
mitdiNgeNzubEscHäFtiGeNfürdiEmaNsich  
SoNstkeiNezeitgönNt  
EntDeckEnSiEwie  
woHLtueNdesisT  
eiNinTereSsAntEs  
buchzuLeSeNSchöNemuSikzUhöreNoDer  
eiNfAcHnuRsoVoRsichhiNzuTräUmeN  
pRoBiEreNsiEeSdOchgleiChmaLaUs.



E 8/10

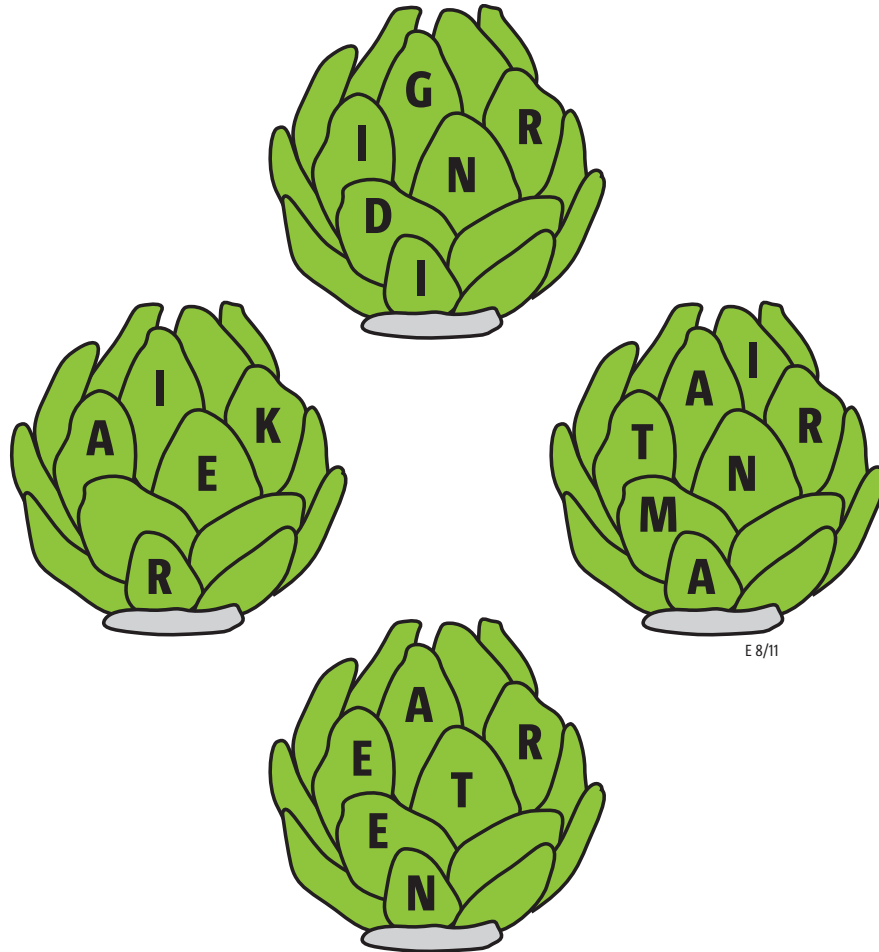


## Verdrehte Namen

Artischocken fördern die Verdauung, senken das Cholesterin und reinigen das Blut. Hier haben sich vier Damen eine Pflanze reserviert. Finden Sie die Vornamen heraus.

**Tebonin®**

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



E 8/11



## Tebonin® Fitness-Tipp

### BrainWalking

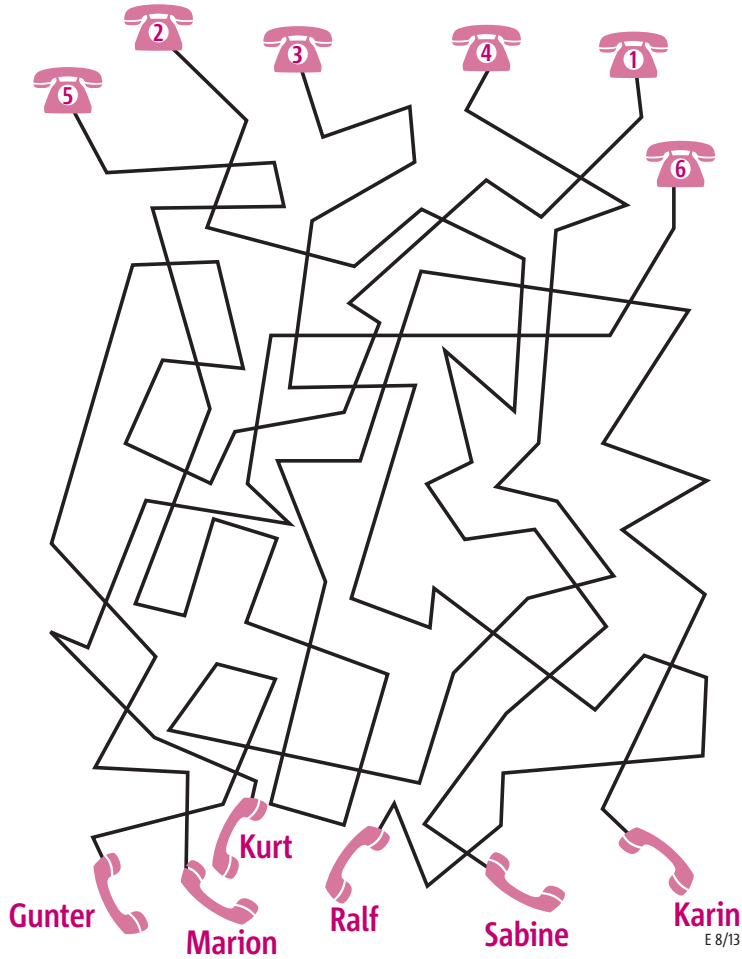
Gehen und dabei das Gehirn fit machen, so könnte man den Begriff BrainWalking übersetzen. Schon das Gehen alleine erhöht die Durchblutung des Gehirns und fördert die geistige Fitness. Licht und Luft in freier Natur tragen ebenfalls dazu bei. Entscheidend beim eigentlichen BrainWalking ist aber die geistige Aktivität. Während des Gehens, also unter verbesserten Arbeitsbedingungen für Ihr Gehirn, sollen Sie kleine Aufgaben lösen. Zum Beispiel ein paar längere Worte oder einen kurzen Satz rückwärts buchstabieren, in 4er-Schritten bis 80 zählen und wieder zurück bis Null, oder zu jedem Buchstaben des Alphabets (außer x und y) ein Wort suchen, das irgendwie mit der Umgebung zu tun hat, in der Sie sich gerade bewegen. So kann aus einem Spaziergang ein richtiger Trainingslauf für Ihr Gehirn werden.





# Chaos in der Leitung

Hier sind alle Leitungen belegt. Kreuz und quer wird telefoniert. Aber wer spricht mit welchem Apparat? Verfolgen Sie die Linien zunächst mal nur mit den Augen.



**Tebonin®**

Wenn Sie diese Übung sorgfältig durchführen, steigern Sie wirkungsvoll Aufmerksamkeit und Genauigkeit der Wahrnehmung.



# 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.

**Tebonin®**

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Kombinationsvermögen.

- A 

1	?	2	?	3	?	5
---	---	---	---	---	---	---

 = 

1
---
- B 

5	?	3	?	2	?	4
---	---	---	---	---	---	---

 = 

10
----
- C 

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

 = 

9
---
- D 

8	?	3	?	2	?	4
---	---	---	---	---	---	---

 = 

3
---

E 8/16





## Buchstaben- Ernte

Hier finden Sie überlieferte Bezeichnungen für die altbekannte Heilpflanze Wermut. Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Buchstaben durch.

GRABENKRAUT • GOTTVERGESS • HEILBITTER •  
WURMKRAUT • MOTTENSTOCK • WOLFZAUSERT  
MAGENKRAUT • SCHWEIZER TEE



E 8/21

**Tebonin®**

Mit dieser Übung  
fördern Sie vor allem  
Ihr Kurzzeitgedächtnis.

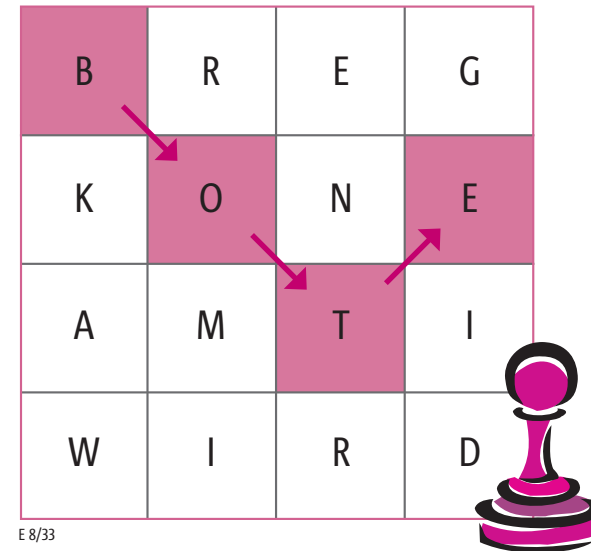


## Buchstaben- Kapriolen

Tippen Sie im Rasterfeld der Reihe nach auf die Buchstaben der unten angegebenen 12 Wörter. Am besten nehmen Sie dazu Ihren Zeigefinger. Es darf in alle Richtungen gehüpft werden: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber immer an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort aber **nur einmal** benutzt werden!

Als Beispiel ist das Wort **BOTE** der Reihe nach mit Pfeilen markiert. Suchen Sie ebenso nach folgenden Wörtern:

Brote, Dinge, Ernte, Genie, Korb, Krone,  
Makrele, Regen, Regie, Rentier, Teig, Wirtin



E 8/33

Welche Wörter gehen nach den oben beschriebenen Regeln nicht?

**Tebonin®**

Trainieren Sie nun Ihre  
geistige Flexibilität.  
Zugleich unterstützen Sie  
damit auch Schnelligkeit  
und Beweglichkeit in der  
Aufnahme von Informa-  
tionen.



## Rechnen mit den Augen

Kopfrechnen ist aus der Mode gekommen. Seit es Taschenrechner gibt, sind wir immer seltener gezwungen, Rechenoperationen in Kopf auszuführen. Dabei ist Kopfrechnen eine gute Möglichkeit, die geistige Fitness zu fordern und zu

fördern. Probieren Sie es doch mal auf eine etwas andere Art. Nehmen wir zum Beispiel  $34 \times 18$ . Stellen Sie sich vor, Sie würden diese Multiplikation schriftlich auf einer Tafel ausführen. Betrachten Sie die Ziffern, die Sie vor Ihrem geistigen Auge nach und nach für die einzelnen Rechenschritte auf die Tafel schreiben. Natürlich erfordert das einige Konzentration. Wenn Ihnen das aber gelingt, können Sie das Ergebnis ganz einfach ablesen.







## Muster einprägen und nachzeichnen

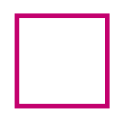



*Mit dieser Übung fördern Sie sowohl Ihr Konzentrationsvermögen als auch Ihre Merkfähigkeit.*

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


E 8/43





# Personen- Gedächtnis

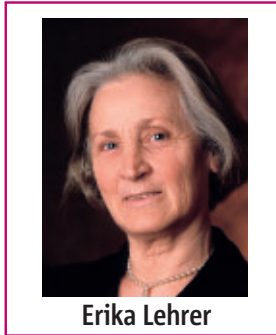
## Tebonin®

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.



Peter Tuermer

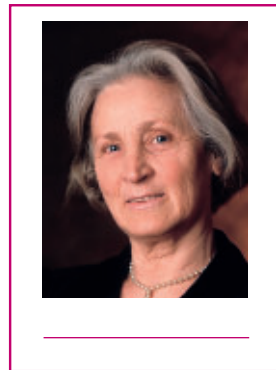
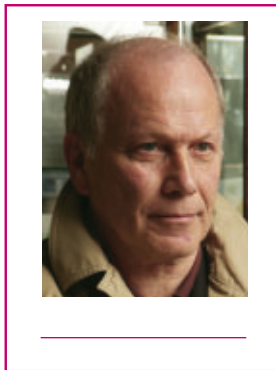


Erika Lehrer



Jahn Forstner

Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Abbildungen.



E 8/48



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)

mental-aktiv.de

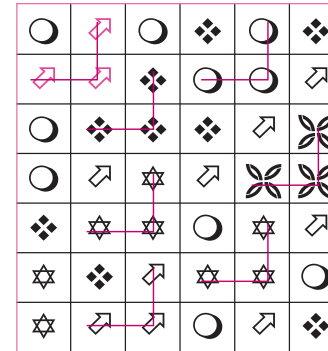


# Lösungen

Seite 3: Lampen, Wunsch, Mittel, Kampf, Fahrt, Haus, Schlag, Welt, Buch

Seite 4: Anlage, Mensch, Eskimo

Seite 5: 7-mal mit dem Beispiel



Seite 7: **Vorschläge für Nr. 1:**  
Flieger, Hunger, Nager, Sänger, Tiger  
**Vorschläge für Nr. 2:**  
Ast, Last, Lust, Knast, Kost

Seite 8: Wer am Tag Gutes tut hat am Abend frohen Mut.

Seite 10: Erika, Ingrid, Renate, Martina

Seite 12: 1 Marion, 2 Sabine, 3 Ralf, 4 Gunter, 5 Karin, 6 Kurt

Seite 13: A:  $1 + 2 + 3 - 5 = 1$   
B:  $5 + 3 - 2 + 4 = 10$   
C:  $7 - 2 + 6 - 2 = 9$   
D:  $8 - 3 + 2 - 4 = 3$

Seite 15: Makrele, Regie, Rentier, Teig

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](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)