

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

9 / 2011



Thema
Gedächtnis



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Gutes Gedächtnis ist wichtig

Das Gedächtnis ist eine phantastische Leistung unseres Gehirns. Es wählt aus der Vielzahl der auf uns einströmenden Informationen die für uns wichtigen aus und speichert sie ab. Die unwichtigen werden bald wieder vergessen oder gleich gar nicht aufgenommen. Diese wichtige Leistung wird uns aber meist erst dann bewusst, wenn sie nach und nach verloren geht. Kaum jemand freut sich über sein gut funktionierendes Gedächtnis. Aber viele klagen darüber, dass sie immer vergesslicher werden.

Gedächtnisprobleme sind ein Warnsignal

Nachlassendes Gedächtnis ist an sich schon unangenehm. Allerdings sollte man ehrlich prüfen, ob das Erinnern wirklich, schwerer geworden ist, oder wir nur der Mode folgen, von Gedächtnisproblemen zu reden. Wenn das Gedächtnis tatsächlich und merklich schwächer geworden ist, weist dies auf ein generelles Nachlassen der geistigen Fitness hin. Abgesehen von speziellen Erkrankungen ist das Gedächtnis eben nur eine der vielfältigen Funktionen geistiger Fitness. Wird diese schwächer, leidet auch das Gedächtnis darunter. Wenn Sie aber was für die allgemeine Fitness Ihres Gehirns tun, steigt auch die Gedächtnisleistung.

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® 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.



Zeichen-Muster suchen

Tebonin®

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Wahrnehmungsvermögen.

Suchen Sie nach drei gleichen Zeichen, die auch genauso angeordnet sind, wie die roten Sterne. Streichen Sie diese so wie im Beispiel durch.

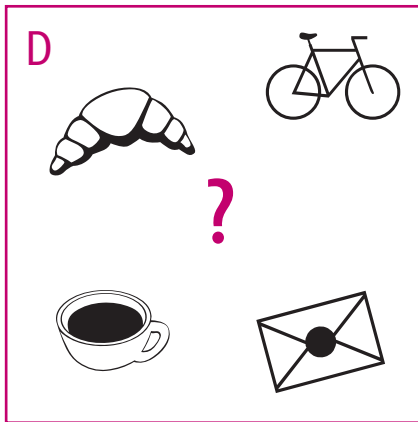
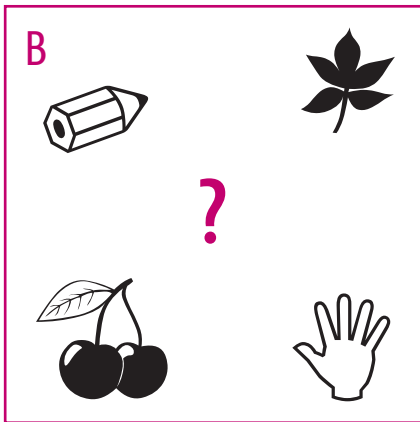
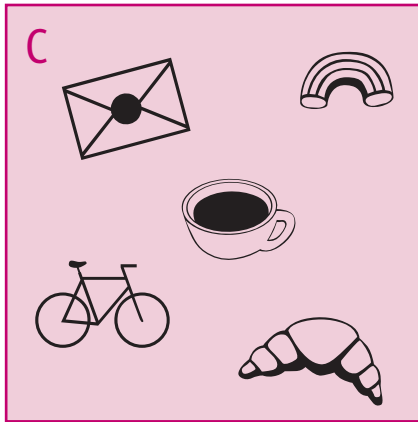
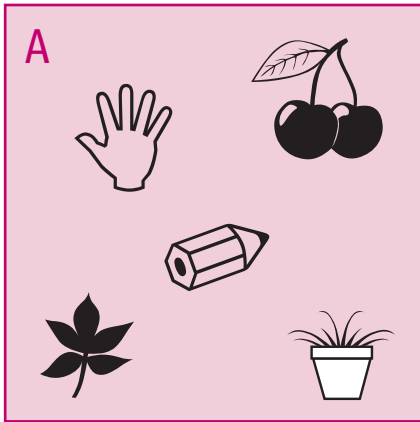


Gut eingepägt

Tebonin®

Trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich Dinge wirksam einzuprägen. Sie stärken damit gleichermaßen 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 3/8

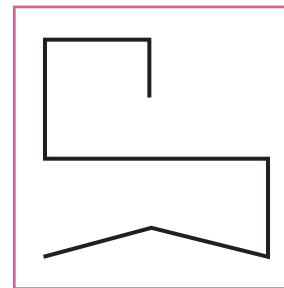
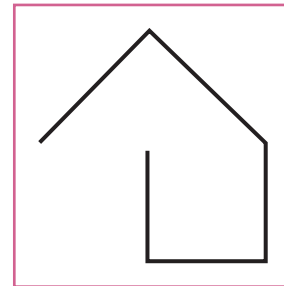
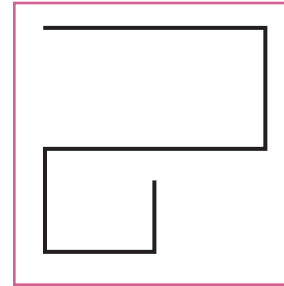


Einprägen und nachzeichnen

Tebonin®

Hier fördern Sie Aufmerksamkeit, Konzentrationsvermögen und Ihr 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 3/10





Nur nicht den Kopf hängen lassen

Man sieht es schon an der Körperhaltung, ob jemand fit und gut drauf ist. Die aufrechte Haltung und der erhobene Kopf sind ein deutliches Zeichen dafür. Gekrümmte Haltung und gesenkter Kopf zeigen dagegen an, dass der Betreffende

sich nicht wohl fühlt. Diese Körperhaltung ist aber nicht unbedingt nur Folge einer negativen Stimmungslage. Sie kann vielmehr sogar die Ursache dafür sein. Es ist erwiesen, dass gebeugte Haltung und gesenkter Kopf eine Verschlechterung der Stimmungslage und damit auch der geistigen Fitness herbeiführen können. Allein durch eine bewusst aufrechte Haltung können Sie Ihr Befinden und Ihre Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Also Kopf hoch!

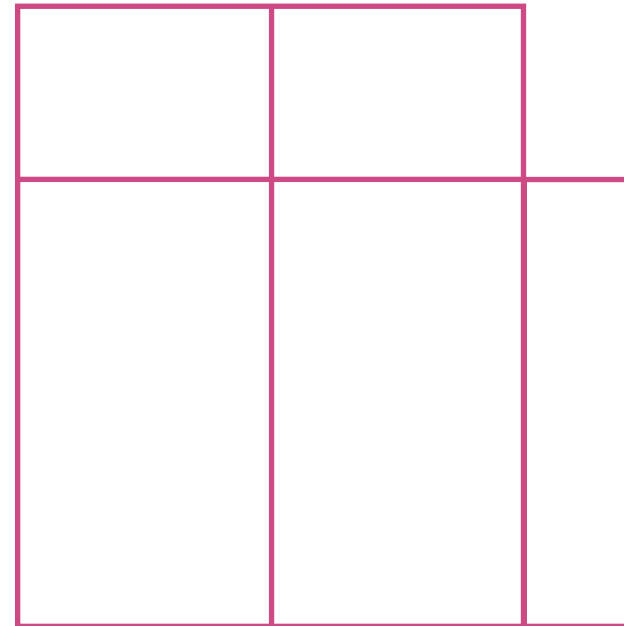


Viereck-Suche

Teabonin®

Diese Übung stärkt Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr geistiges Durchhaltevermögen.

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.



E 3/13

Gezählte Vierecke



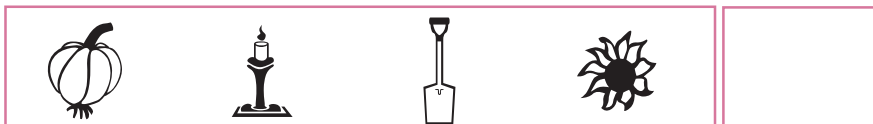


Gut eingepägt

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 3/14



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 27.

4			26			12
	11	17		19	23	
			15			
22		25	7	3		10
1			2	24		
13	16	9			5	8
27	18	20	6			
			14			21

E 3/15



Labyrinth-Wörter


Tebonin®

Hier trainieren Sie sowohl Ihre geistige Beweglichkeit als auch Ihr Kombinationsvermögen.

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**.
Der Reihenfolge nach gelesen entsteht das Wort **S-T-U-N-D-E**



H	B	1 =	N	E
A	A	T	T
N	G	2 =	O	R

E	L	H	3 =
M	M	U

E 3/20



Tebonin® Fitness-Tipp

Lernen mit allen Sinnen

Wenn wir etwas lernen wollen oder müssen, nehmen wir zunächst mal den Lernstoff so auf, wie er dargeboten wird. Wir lesen ein Sachbuch oder hören einen Vortrag oder eine CD. Dabei nutzen wir nur **eine** Modalität der Wahrnehmung: das



Lesen bzw. das Zuhören. Vorteilhafter ist es, mehrere Sinne zu nutzen. Mit den Augen und den Ohren zu lernen, erleichtert und verbessert das Behalten. Noch höher wird der Lernerfolg, wenn wir aktiv mit dem Lernstoff umgehen: wenn wir darüber schreiben, diskutieren oder einen Vortrag ausarbeiten. Lernen ist nicht nur mühsames Wiederholen. Wirkungsvoller ist die aktive Auseinandersetzung mit dem Stoff auf unterschiedliche Art und Weise.





Wörter- Suche

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

Tebonin®

Bei der raschen Suche trainieren Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Information aufnehmen und verarbeiten.

MATTE MATTAMATTEAETATMATTETATTLUMATTEHMAT

FORST EFORSTFORTFORSTRFSTRFORTSENFORFORST

NATTER ARNATTERATTENATTERATRATTANTNATTERAT

BORTE BOBORTEORTBORTEORSTEBORSTEBRBORTEBO

KERZEN KERZENIZKEZENEZKERZENZREAZKERZENR

STROM TSROMSRNSTROMSTIROSTROMOSTSTROMRO

BUBEN BUBNEBUBNEBUBENBEBUBENEIBUBENRUBR

LOCKE OLCKELOCKESDLECKOMSTLOCKEELLRLOCKE

GUNST U DSTGUNSTGUNTSGUNSTGDUNSTSGUNSTND

ZUNGE ZUNGAZUNGENZNAZUNGEZNUGEZUNGEZUNG

STEINE STIESTEINENRIESTEINENETERSTEINEESTENIE

KRIPPE KRIPEKEKRIPPEISEKRIPERKRIPPEEGEKRIPPE

E 3/26



Konzentriert lesen

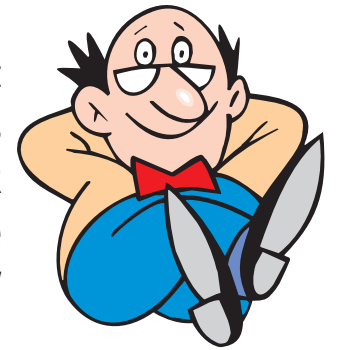
Gestresst? Hier finden Sie Tipps zur Entspannung. Ehe Sie sich aber entspannt im Sessel zurücklegen können, müssen Sie sich beim Lesen dieses Textes erst noch ordentlich konzentrieren.

Tebonin®

Trainieren Sie nun Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Aufnahme von Informationen.

AbScHaLTen

FÜRviELemeNscHeNiSteStAt
SäcHlicHeTwaSuNgeWöHNLicHes
eiNmAlgArNichtszuTunSoGaR
diEkNaPpEfReizEitiStvollGe
PacktMitvieLeNaKtiV
itätENDaBeikaNNeSsoErhOLSaM
seiNsicHeiNmalnurmitdingenzubE
schäftigeNfürdiEmaNsichSoNstkeiNezEitgön
ntEntDeckEnSiEwiEwoHLtueNdeSisTeiNinTereSsAntEs
buChzULESeNSchöNemuSikzUhöreNoDereiNfAchnuR
voRsichHinzuträUmeNVielleicHtnehmeNSiE
sichmalzEitFürReiNeNausgEdEHnteNSpA
ziErgaNgKopfSEeLeuNdsoGarIhrTeiNtfrEueN
sichGLEicHERmaßeNdaRüBERuNdWERDEN
IhNeNmitSicHERheitDaFürdANKbARsEin



E 3/27



Anagramme

Tebonin®

Jetzt haben Sie Gelegenheit, Ihre geistige Flexibilität zu testen und zu fördern.

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
ARTE	→
GAREN	→
SANG	→

E 3/31

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



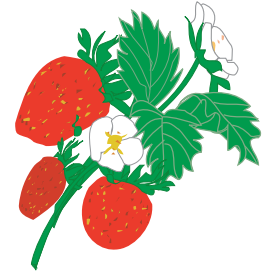
Wörter bilden

Tebonin®

Hier trainieren Sie 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 = V, 2 = I, 3 = T ... usw.

V	I	T	A	M	I	N	E
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 jedoch die einzelnen Buchstaben **aus dem Kopf** abrufen.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1) | 4) |
| Buchstaben Nr: 8 - 6 - 7 | Buchstaben Nr: 5 - 4 - 6 - 7 |
| 2) | 5) |
| Buchstaben Nr: 4 - 5 - 3 | Buchstaben Nr: 1 - 4 - 3 - 2 |
| 3) | 6) |
| Buchstaben Nr: 5 - 6 - 7 - 8 | Buchstaben Nr: 4 - 3 - 8 - 5 |

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

E 3/34





5 Säulen der geistigen Fitness

Mit dem Alter nimmt bei vielen Menschen die Angst vor dem Verlust geistiger Fitness zu. Deshalb sollten man nicht erst in reiferen Jahren auf einige Grundregeln zur Stärkung und Erhaltung mentaler Leistungsfähigkeit

achten. So gilt es die 5 Säulen geistiger Fitness zu beachten: Tägliches Kopftraining, ausreichend körperliche Bewegung, sinnvolle Nutzung der Freizeit, täglich mindestens ein Erfolgserlebnis und möglichst viele soziale Kontakte. Alles auf einmal erscheint erst mal zu viel verlangt. Nach und nach lassen sich diese 5 Säulen aber sicherlich ausbauen. Die eine mehr und die andere vielleicht weniger. Es ist die Mühe wert.



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 jeweils sowohl zusammen mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter, ein neues sinnvolles Wort ergeben.

Beispiel:



BILD •	1 B	• WURM
ZITRONEN •	2 E	• BÄR
TÜR •	3 S	• FISCH
HEMD •	4 K	• BÄR
MASCHEN •	5 D	• ESEL
BRAUT •	6 SCH.....	• EULE
RUHR •	7 P	• WAL

E 3/43



Buchstaben- Kapriolen

Tebonin®

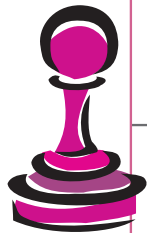
Trainieren Sie nun Ihre geistige Flexibilität. Zugleich unterstützen Sie damit auch Schnelligkeit und Beweglichkeit in der Wahrnehmung.

Tippen Sie im Rasterfeld der Reihe nach auf die Buchstaben der unten angegebenen 10 Wörter. Am Besten nehmen Sie dazu eine Schachfigur, ein Männchen aus „Mensch-ärgere-dich-nicht“ oder nur Ihren Zeigefinger. Es darf in alle Richtungen gehüpft werden: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber wenigstens an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort allerdings **nur einmal** benutzt werden!

Als Beispiel ist das Wort **EULE** der Reihe nach mit Pfeilen markiert.

Suchen Sie ebenso nach folgenden Wörtern:

RUM, DOSE, MUND, GELD,
ALGE, URNE, LEIM, NUDEL,
EIMER, MULDE



T	I	R	E
E	M	U	N
A	L	D	S
G	E	O	E

E 3/47

Welches Wort geht nach den oben beschriebenen Regeln nicht?



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: 9-mal mit dem Beispiel



Seite 7: 12 Vierecke

Seite 10: 1 Abhang, 2 Torten, 3 Hummel

Seite 12: MATTE MATTAMATTEAETATMATTETATTLUMATIEHMAT
FORST EFORSTFORTEFORSTRFSTRFORTSENFORFORST
NATTER ARNATTERATTENATTERATRATTANTNATTERAT
BORTE BOBORTEORTBORTEORSTEBORSTEBRBBORTEBO
KERZEN KERZENIZKEZENEZKERZENREAZKERZENR
STROM TSROMSRNSTROMSTIROSTROMOSTSTROMRO
BUBEN BUBNEBUBNEBUBENBEUBENEIBUBENRUBR
LOCKE OLCKELOCKESDLECKOMSTLOCKEELLRLOCKE
GUNST UDSTGUNSTGUNTSGUNSTGDUNSTSGUNSTND
ZUNGE ZUNGAZUNGENZNAZUNGEZNUGEZUNGEZUNG
STEINE STIESTEINENRIESTEINENETERSTEINEESTENIE
KRIPPE KRIPEKRIPEISEKRIPERKRIPPEEGEKRIPE

Seite 13:

Abschalten

Für viele Menschen ist es tatsächlich etwas Ungewöhnliches, einmal gar nichts zu tun. Sogar die knappe Freizeit ist vollgepackt mit vielen Aktivitäten. Dabei kann es so erholsam sein, sich einmal nur mit Dingen zu beschäftigen, für die man sich sonst keine Zeit gönnt. Entdecken Sie, wie wohltuend es ist, ein interessantes Buch zu lesen, schöne Musik zu hören, oder einfach nur vor sich hinzuträumen. Vielleicht nehmen Sie sich mal Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang. Kopf, Seele und sogar Ihr Teint freuen sich gleichermaßen darüber und werden Ihnen mit Sicherheit dafür dankbar sein.

Seite 14: RATE, NAGER, GANS

Seite 15: 1 EIN, 2 AMT, 3 MINE, 4 MAIN, 5 VATI, 6 ATEM

Seite 17: 1 BILD-BAND-WURM,
2 ZITRONEN-EIS-BÄR,
3 TÜR-STOCK-FISCH,
4 HEMD-KRAGEN-BÄR,
5 MASCHEN-DRAHT-ESEL,
6 BRAUT-SCHLEIER-EULE,
7 RUHR-POTT-WAL

Seite 18: Eimer

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