

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

11 / 2011



Thema
Schnelligkeit



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Geschwindigkeit: eine der Säulen der geistigen Fitness

Nach gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Geschwindigkeit, in der die geistigen Prozesse ablaufen, eine der beiden Grundfunktionen, die über die Leistungsfähigkeit des Gehirns entscheiden. Die andere ist übrigens die Merkspanne, also die Fähigkeit, Informationen kurzfristig bewusst zu halten. In dieser Zeitspanne, die übrigens nur ein paar Sekunden beträgt, wird die aufgenommene Information verarbeitet. Das kann

schneller oder langsamer vor sich gehen. Und hier bringt Schnelligkeit den entscheidenden Vorteil. Während das langsamere Gehirn noch mit der Verarbeitung der Information beschäftigt ist, kann das schnellere Gehirn schon Konsequenzen überlegen und rascher handeln. In einem Gespräch würde der Langsamere vielleicht als begriffsstutzig erscheinen und der Schnellere als schlagfertig. Alles nur eine Frage der Geschwindigkeit.

Schnelligkeit ist trainierbar

Wenn die Geschwindigkeit der geistigen Abläufe so wichtig ist für unsere geistige Fitness insgesamt, dann ist es umso erfreulicher, dass diese Schnelligkeit gut trainierbar ist. Mit geeigneten Übungen (und solche werden Sie in dieser Ausgabe mehrfach finden) können Sie Ihren Denkapparat in nur wenigen Minuten um ein oder zwei Gänge hoch schalten und entsprechend schneller machen. Diese Übungen erscheinen besonders leicht. Wenn Sie sie aber so schnell durchführen, wie es Ihnen gerade möglich ist, dann wird Ihr Gehirn auch wirklich optimal gefordert. Weil wir aber auch diesmal die anderen Komponenten der geistigen Fitness nicht unberücksichtigt lassen wollen, beschränken wir uns nicht ausschließlich auf Übungen zur Geschwindigkeit.

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.

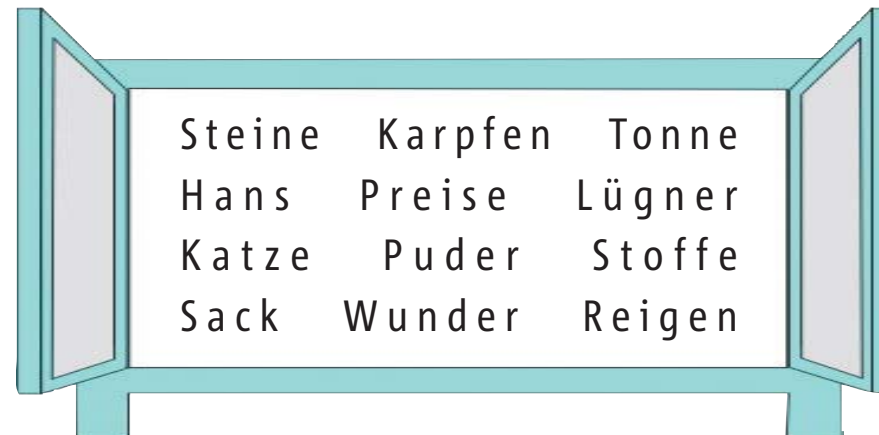


Wortkasten-Vergleich

Tebonin®

Beim aufmerksamen Vergleichen fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Vergleichen Sie möglichst rasch den Inhalt der beiden Wortkästen. Welche zwei Wörter fehlen im unteren Kasten?



E 5/42





Teabonin®

Nun können Sie nochmal Ihre geistige Beweglichkeit trainieren.

Sprichwort-Labyrinth

Hier ist ein Spuch von James Krüss zu suchen. Er ist so angeordnet, dass alle Buchstaben der Reihe nach aneinander hängen. So wie an einem unsichtbaren Faden. Sie sollen diese unsichtbare Linie durch das Labyrinth finden. Beginnen Sie mit dem roten Buchstaben.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| W | Ö | R | T | E | R |
| E | I | D | | I | S |
| K | W | | | N | |
| L | N | E | N | M | A |
| E | | | | | |
| I | E | D | I | D | N |
| D | | E | | | |
| E | T | | W | E | L |
| R | | | | | T |
| | | | | | A |
| M | I | T | H | I | Z |
| | | | | E | N |

E 5/22



Teabonin®

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

Spurensuche

Von jeder dunklen Fußspur im weißen Feld sollte es einen Abdruck im dunklen Feld geben. Einer ist zu wenig. Suchen Sie danach.



E 5/8





Wohnung als Gedächtnis-Parcours

Wie können Sie Ihre eigene Wohnung in einen Gedächtnis-Parcours umwandeln? Ganz einfach, Sie müssen nur Ihre Augen schließen. Für uns Menschen ist das Auge das wichtigste Organ zur Orientierung in der Umwelt. Erst im Dunklen merken wir diese starke Abhängigkeit

vom Sehen und entdecken andere Möglichkeiten der Orientierung. Eine davon ist das Gedächtnis. Wenn Sie sich in einer Ihnen gut bekannten Umgebung – beispielsweise in Ihrer Wohnung – bewegen, können Sie Ihr „inneres Auge“ nutzen. Natürlich wissen Sie, wo welche Möbel stehen. Wie Sie gehen müssen, ohne anzustoßen. Aber ohne zu blinzeln ist das gar nicht so einfach.

Probieren Sie es mal aus!



Verdrehte (W)orte

Tebonin®

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und Ihr Kombinationsvermögen.

Ein heftiger Windstoß ist über Deutschland hinweggefegt und hat die Ortsnamen durcheinandergewirbelt. Wenn Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen, erfahren Sie, in welchen Städten der Sturm besonders heftig war.

(1) HACEAN

(2) NILRBE

(3) BUCHMO

(4) NONB

(5) MOTURDND

(6) DSENDER

E 5/18

Schauen Sie **nicht sofort** bei den Lösungen nach, wenn Sie einen Ort nicht finden. Probieren Sie erst mal ein bisschen herum. Gehen Sie dann einfach weiter zur nächsten Zeile. Versuchen Sie später nochmal, die ungelösten Wörter auf die Reihe zu bringen.





Tebonin®

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 5/39



Tebonin®

Platz-Kontrolle

Wenn Sie diese Übung rasch durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns.

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole im Kasten. Immer wenn Sie 3 gleiche Bilder finden, die so angeordnet sind, wie die markierten drei Krüge, dann verbinden Sie diese so, wie es im Beispiel vorgemacht ist.

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

E 5/43

Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt?



mental-aktiv.de



mental-aktiv.de



Ballon-Wettfahrt

Tebonin®

Trainieren Sie nun Ihre geistige Flexibilität und Ihr Kombinationsvermögen.

Bei günstigem Wetter starten begeisterte Ballonfahrer im Voralpenland zu einem exklusiven Abenteuer. Sie wollen die Alpen überqueren. Aber wo landen die Piloten? Das sollen Sie anhand der Buchstaben herausfinden.



- 1. ENOBZ
- 2. NITRET
- 3. RONEVA
- 4. NERBXI

Alle Ziele liegen in Oberitalien. Wenn Sie gar nicht weiter wissen, dürfen Sie einen Atlas zur Hand nehmen.

E 5/12



Tebonin® Fitness-Tipp

Pflegen Sie Bekanntschaften

Einsamkeit kann nicht nur negative Auswirkungen auf unser Gemütsleben haben, sondern auch Denkvermögen und Gedächtnis beeinträchtigen. Soziale Kommunikation ist eines der wichtigsten Betätigungs- und Trainingsfelder für den menschlichen Geist. Sich mit anderen austauschen, gemeinsam Freude erleben, vielleicht auch miteinander streiten, macht das Gehirn aktiv. Soziale Kontakte bieten hervorragende Trainingsmöglichkeiten für unsere geistige Fitness. Diese Chance zu nutzen, ist übrigens keinesfalls nur allein lebenden Personen anzuraten. Die Kommunikation mit dem Lebenspartner ist möglicherweise schon so routiniert, dass sie kaum noch Überraschungen bietet. Pflegen Sie Bekanntschaften – nicht nur als Trainingspartner.





Wortbrücken- Zoo

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. Insgesamt entsteht hier in jeder Zeile obendrein auch noch ein recht seltsames Tier.

Beispiel:



| | | |
|-----------|----------|----------|
| NADEL • | 1 F..... | • LAUS |
| SCHRAUB • | 2 S..... | • ENTE |
| EI • | 3 S..... | • HUHN |
| POST • | 4 H..... | • OCHSE |
| EICHEN • | 5 L..... | • FROSCH |
| BANK • | 6 R..... | • VOGEL |
| SPÜL • | 7 W..... | • FLOH |

E 5/15

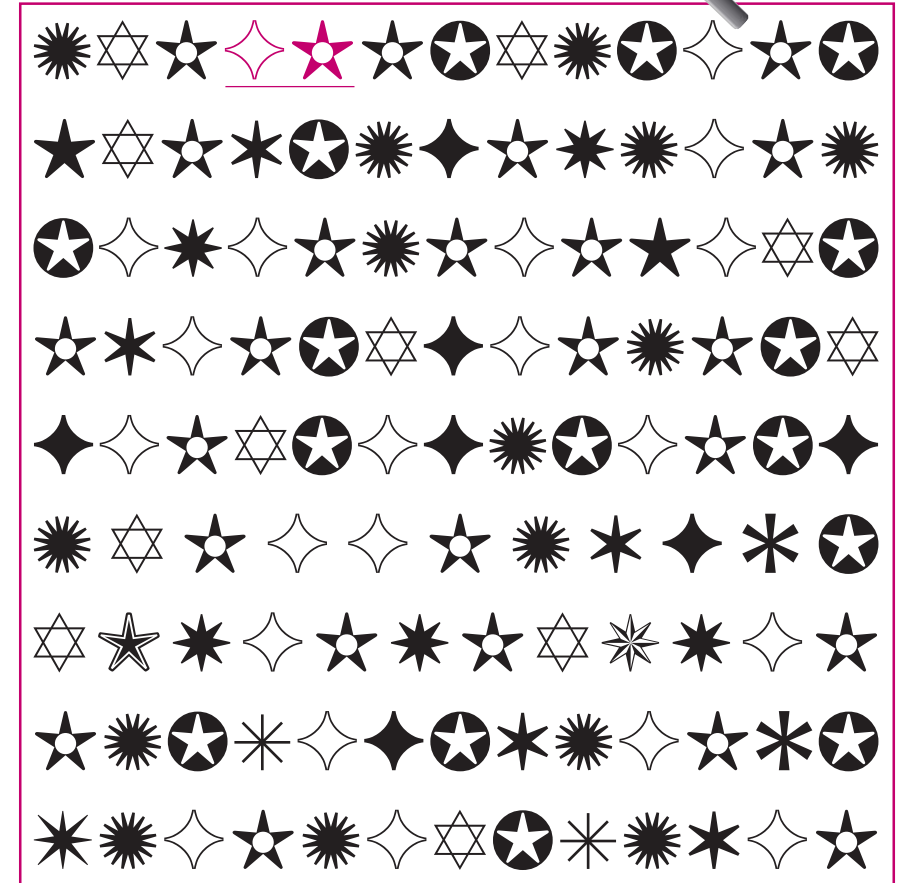


Zeichen- suche

Tebonin®

Jetzt erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.

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



E 5/24

Wie oft kommt   insgesamt vor? 



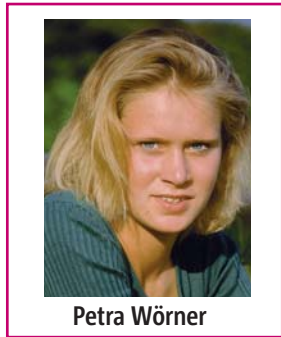


Personen- Gedächtnis

Tebonin®

Hier stärken Sie Ihr Gedächtnis: Ihre Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und wieder abrufen zu können.

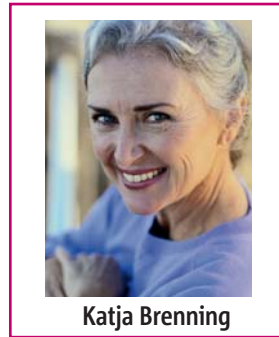
Prägen Sie sich alle 3 Gesichter ein und dazu auch noch die jeweiligen Namen. Lassen Sie sich genügend Zeit, bis die Namen im Gedächtnis gespeichert sind. Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Petra Wörner

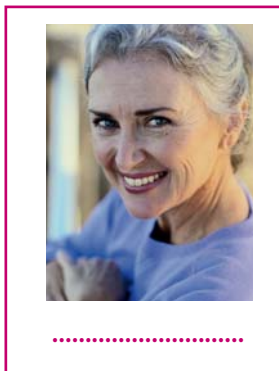


Hannes Minske



Katja Brenning

Schreiben Sie nun die richtigen Namen unter die Abbildungen.



E 5/28



Wörter suchen

Tebonin®

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

Suchen Sie nach dem roten Wort. Es ist dreimal in der Zeile daneben versteckt. Vorwärts oder auch rückwärts zu lesen! Suchen und unterstreichen Sie es möglichst rasch!

- DURST** U D U R S T D R U S T D U R S T U N S T S R U D U N S T
- KRAFT** R K R A F T K R A F T F T K R A F T F A R T T F A R K K A R F T
- KNALL** L K N A L L N L I L L A N K A K L N H K A N L A K N L L K N A L L
- LEDER** L E D E L E D E R E L E D E R E D E L D E R H K L L E D E R E
- GANS** G A S N A S G K G A N S E S N A G A G A N S K O S N A G U
- KRANZ** K R A N Z K R A N N Z N A R K R K Z A N R K A R N Z K R A N Z
- PRALL** A L P R A L L A L I L L A R P A P A L L A L L A P R L L P R A L L
- GEIST** G I E S T G E I S T S H G E I S T R G I E S T E I R E T S I E G N
- MUSTER** M U S T R E T M U S T E R T M U S T E R R E T S U M N S M
- DATEN** A D A T N E N N E T A D L D E T D A T E N D A T A D A T E N D
- FILTER** F I L T E R F N T S R E T L I F I N E R F I L T R F I L T E R N E T I
- BENGEL** E N L E G N E B G B E N G E L B E N G E E B L B E N G E L T E

E 5/40





Zu viel Stress?

Stress ist nicht prinzipiell schlecht. Ein gewisses Quantum an Stress bietet eine gute Voraussetzung für starke Leistung. Druck mobilisiert Leistungsreserven. Allerdings darf der Druck nicht zu hoch werden. Dann nämlich entsteht der negative Stress, der unser Denkvermögen lähmt. Vor allem aber ist es der Dauerstress, der leistungsunfähig und letztlich krank macht.

Sind Sie zu viel Stress ausgesetzt?

Hierzu 3 Testfragen:

- Fehlt Ihnen die Zeit, Ihren eigentlichen Interessen nachzugehen?
- Sind Sie oft nervös, weil es mehr zu tun gibt, als Sie leisten können?
- Wird Ihnen oft alles zu viel?

Wenn Sie alle 3 Fragen mit Ja beantworten, deutet das auf Überbelastung hin. Sie sollten öfter mal entspannen. Auch wenn es viel zu tun gibt, sind Pausen notwendig. Oft genügen schon wenige Minuten Ruhe und Entspannung, um die negativen Folgen von Dauerstress zu vermeiden.



Tebonin® Verschwundene Rechenzeichen

Mit der Suche nach Rechenzeichen stärken Sie Konzentration und Kombinationsvermögen.

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) | 3 | ? | 4 | ? | 5 | ? | 6 | = | 6 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|---|------|---|------|---|---|---|
| B) | 4 | ? | 3 | ? | 6 | ? | 2 | = | 5 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|---|------|---|------|---|---|---|
| C) | 6 | ? | 5 | ? | 4 | ? | 1 | = | 6 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|---|------|---|------|---|---|---|
| D) | 5 | ? | 2 | ? | 3 | ? | 3 | = | 9 |
| | | | | | | | | | |

E 5/44



Umgedrehter Spruch

Tebonin®

Hier fördern Sie gleichermaßen Ihr Kurzzeitgedächtnis und Ihr Konzentrationsvermögen.

Zuerst prägen Sie sich den Satz 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.

Beispiel: **DAS** ist so zu schreiben: zuerst **S**, dann **A**, dann **D**.

DAS WENIGE WAS DU TUN KANNST, IST VIEL.

S A D
1. 2. 3.

□ □ □

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

E 5/50



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

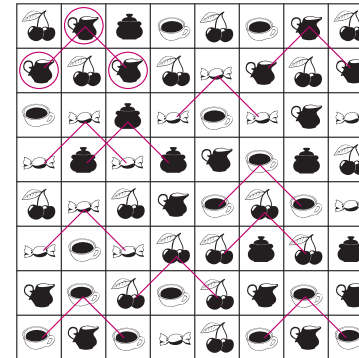
Seite 3: Wunder, Sack

Seite 4: Wörter sind wie Kleider, mit denen man die Welt anzieht.

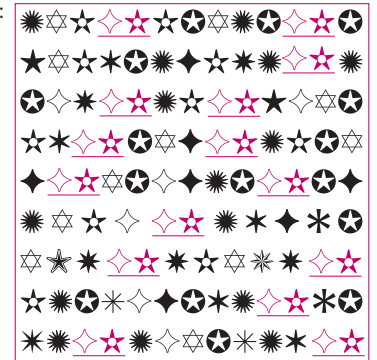
Seite 5: Nr. 6 fehlt

Seite 7: 1. AACHEN, 2. BERLIN, 3. BOCHUM, 4. BONN, 5. DORTMUND, 6. DRESDEN

Seite 9: 11-mal mit dem Beispiel



Seite 13:



Seite 15:

DURST U DURST DRUST DURSTUNSTSRUDUNST
KRAFT R KRAFT KRAFTFKRAFTFARTIFARK KARFT
KNALL LKNALLNLLANLAKLNHKANLAKNLLKNALL
LEDER LELEDERELEDEREDELDERHKLLEDERE
GANS GASNASGKANSSESNAGAGANSKOSNAGU
KRANZ KRANZKRANNZARKRKZANRKARNZKRANZ
PRALL ALPRALLALILLARAPALLALLAPRLLPRALL
GEIST GIESTGEISTSHGEISIRGIESTEIRETIEGN
MUSTER MUSTRET MUSTERTMUSTERRETSUMNSM
DATEN ADATNENNETADLDETATENDATADATEND
FILTER FILTERFNSTRETLIFINERFILTRFILTERNETI
BENGELE ENLEGNEBGBENGELEBENGELEBENGELE

Seite 17: A: 3 + 4 + 5 - 6 = 6 B: 4 - 3 + 6 - 2 = 5
C: 6 + 5 - 4 - 1 = 6 D: 5 - 2 + 3 + 3 = 9

Seite 10: 1. Bozen, 2. Trient, 3. Verona, 4. Brixen

Seite 12: 1. Filz, 2. Stock, 3. Schnee, 4. Horn
5. Laub, 6. Raub, 7. Wasser

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