

**mental-aktiv**

# Übungsprogramm für Einsteiger

12 / 2011



Thema

**Aufmerksamkeit**



Mit geprüften Übungen  
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



**Tebonin®**

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





## Wach und aufmerksam

Voraussetzung für geistige Leistung ist ausreichende Wachheit. Wenn wir schläfrig sind, ist unser Geist sehr leistungsschwach. Im entspannten Zustand bleibt unsere Leistungsfähigkeit immer noch eingeschränkt. Optimal arbeitet unser Geist erst dann, wenn wir voll wach sind. Diese volle Wachheit können wir auch als allgemeine Aufmerksamkeit bezeichnen. Wer wach und aufmerksam ist, kann seine Leistungsfähigkeit optimal nutzen. Er ist in der Lage, individuelle Höchstleistungen zu erbringen.

## Gezielte Aufmerksamkeit

Hohe Leistungsbereitschaft allein reicht aber oftmals nicht aus. Die vorhandene Aufmerksamkeit muss gezielt auf die Aufgabe gelenkt werden, die es zu meistern gilt. Ein noch so leistungsfähiger Geist bleibt ohne Wirkung und ohne Erfolg, wenn er nicht gezielt eingesetzt wird. Sich vor einer wichtigen Aufgabe richtig wach machen, ist sinnvoll und nützlich. Dann aber ist es ebenso wichtig, die erreichte Aufmerksamkeit zu bündeln und sich nicht ablenken zu lassen. Dieses gezielte aufmerksame Arbeiten kann man durch geeignete Übungen trainieren.

## Die grauen Zellen brauchen Training

Mit MAT® aktivieren Sie Ihr Gehirn. Deshalb sollten Sie möglichst dann üben, wenn Sie geistig wach sein wollen. Am besten gleich morgens als Start in einen aktiven Tag. Auch am frühen Nachmittag ist ein günstiger Zeitpunkt, sich geistig zu aktivieren. Nur am späten Abend, kurz vor dem Schlafengehen sollten Sie nicht mehr trainieren. Sie könnten dann nicht mehr so leicht einschlafen. Ausreichender Schlaf ist aber eine wichtige Voraussetzung für hohe geistige Leistungsfähigkeit. Als Faustregel gilt: eine Übungseinheit pro Tag. Bei geistiger Unterbelastung (z. B. Krankenhausaufenthalt oder Faulenzerurlaub) sowie bei geistiger Überbelastung (Dauerstress oder erhöhte Anspannung) sind zwei Übungseinheiten pro Tag zu empfehlen: eine morgens und eine am frühen Nachmittag.

Mit **Tebonin®** in der Dosierung 240 mg täglich **Tebonin® konzent** 240 mg oder 2x120 mg **Tebonin® intens** 120 mg täglich, und 5–10 Minuten Training 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.



## Personen- Gedächtnis

**Tebonin®**

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

Prägen Sie sich die 3 Gesichter und die Namen der Personen ein. Lassen Sie sich genügend Zeit, bis alles genau im Gedächtnis gespeichert ist.

Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Karl Hinsgen



Pauline Kratzer



Herbert Wegner

Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.





# Zahlen- spurt

**Tebonin®**

Jetzt erhöhen Sie die  
Geschwindigkeit, mit  
der Sie Informationen  
aufnehmen und ver-  
arbeiten. 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**.

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

E 2/13



# Gut eingepägt

**Tebonin®**

Stärken Sie nun erneut  
Ihre Aufmerksamkeit  
und Ihr Gedächtnis.

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!

A					
B					
C					
-----					
A					
B					
C					

E 2/33





## Innere Ruhe suchen

Nicht nur in Schule und Beruf ist heutzutage ständig Leistung gefragt. Viele Menschen stehen fast fortwährend unter hohem Leistungsdruck. Gehirntraining kann da helfen, geistig fit zu bleiben. Ebenso wichtig ist es, immer wieder rechtzeitig Entspannung und Ruhe zu finden. Das ist leichter gesagt als getan.

Selbst wenn sich mal kleine Pausen ergeben, gelingt es vielen nicht, richtig abzuschalten. Unerledigte Aufgaben und Probleme beschäftigen uns weiter, lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Eine vielfach bewährte Möglichkeit, aus diesem Strudel heraus zu kommen, ist der Blick nach innen. Achten Sie nicht mehr auf Ihre Umgebung. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper, möglichst mit geschlossenen Augen und in bequemer Sitzhaltung. Fühlen sich Arme und Beine schwer oder leicht an? Eher kalt oder eher warm? Was spüren Sie, wenn Sie auf den Brust- oder Bauchraum achten? Diese Sicht nach Innen schafft Abstand zur Außenwelt und zu belastenden oder gar quälenden Gedanken, die uns unter Stress setzen.



## Wort-Bruch-Stücke

Tebonin®

Mit dieser Aufgabe können Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Genauigkeit bei der Wahrnehmung verbessern.

Hier sind Wörter entgegen jeder Trennungsregel in zwei Stücke zerschnitten worden. Verbinden Sie (wie beim ersten Wort) die richtigen Teile mit einem Strich.



- |   |       |                                     |                                     |         |
|---|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| 1 | Zieg  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | chiff   |
| 2 | Sonne | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | npasta  |
| 3 | Lufts | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | chuh    |
| 4 | Rolls | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | elstein |
| 5 | Fahrs | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | tkarte  |
| 6 | Autor | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | chritt  |
| 7 | Zah   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | eifen   |
| 8 | Pos   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | nschirm |
| 9 | Forts | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | tuhl    |





# Buchstaben-Kapriolen

**Tebonin®**

Trainieren Sie jetzt Ihre geistige Flexibilität. Zugleich unterstützen Sie damit auch Schnelligkeit und Beweglichkeit in der Aufnahme von Informationen.

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 **ART** der Reihe nach mit Pfeilen markiert. Suchen Sie ebenso nach folgenden Wörtern:

DORN – DOSE – ERNA – NAPF – NORD – PAKET – PATE – PFAD – POREN – RAD – RAPS – RENTE

K	E	T ←	R
A	P	F	↑ A
N	O	D	P
E	R	S	I



E 2/52

Welche der aufgelisteten Wörter gehen nach den oben beschriebenen Regeln nicht?



# Den richtigen Dreh finden

**Tebonin®**

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr räumliches Vorstellungsvermögen und die Fähigkeit zur Konzentration.

In jeder Zeile verändern sich die Zeichen schrittweise von Kästchen zu Kästchen um 90 Grad. So, als wenn bei der Uhr der Minutenzeiger eine viertel Stunde vor- oder zurückgedreht wird. Finden Sie heraus, in welche Richtung sich die Zeichen drehen, und zeichnen Sie die Lösung in die leeren Kästchen.

			→ 1	<input type="text"/>
			→ 2	<input type="text"/>
			→ 3	<input type="text"/>
			→ 4	<input type="text"/>

E 2/61







**Tebonin®**

## Zahlen verbinden rückwärts

Verbinden Sie die Zahlen von **1** bis **30** miteinander. Beginnen Sie mit der **30** bis Sie bei der **1** ankommen. Führen Sie diese Übung zunächst **nur mit den Augen** durch. Danach verbinden Sie die Zahlen mit einem Stift.

*Jetzt erhöhen Sie Ausdauer und Konzentration. Zugleich trainieren Sie die Schnelligkeit der Abläufe in Ihrem Denkapparat.*

	9	20	24	
27	25	1	23	17
19	6	12	4	28
14	15	18	<b>30</b>	22
5	13	7	8	29
26	10	16	2	
3	21	11		

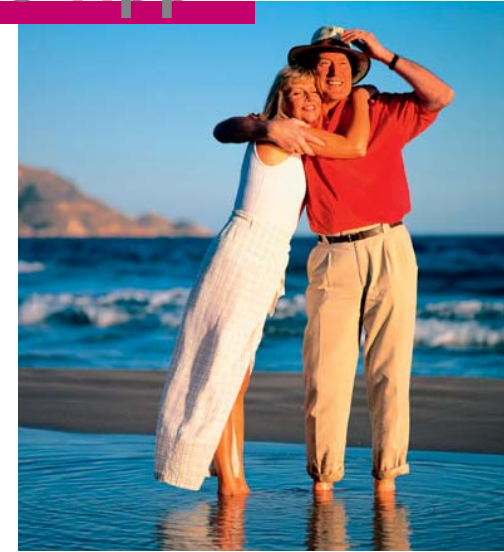
E 2/4



## Tebonin® Fitness-Tipp

### Macht Urlaub dumm?

„Urlaub macht dumm!“ Diese oder ähnliche Schlagzeilen tauchen regelmäßig immer zu Beginn der Hauptreisezeit in Zeitschriften auf. Eine ernste Warnung oder nur überflüssige Panikmache? Tatsächlich kann ein reiner Faulenzerurlaub zu deutlichen Einbußen an geistiger Leistungsfähigkeit führen. Wer 14 Tage lang nur passiv am Strand liegt, geht das Risiko ein, nach dem Urlaub seine geistige Fitness erst wieder aufbauen zu müssen. Wenn Sie aber Ihren Urlaub aktiv gestalten, ist ein Leistungsverlust nicht zu befürchten. In ungewohnter Umgebung bieten sich vielfältige Möglichkeiten, Neues kennen zu lernen. Ob Sie sich beispielsweise mit Geschichte, Kultur oder Traditionen des Urlaubslandes beschäftigen oder sich angeregt mit Urlaubsbekanntschaften unterhalten bleibt Ihren persönlichen Interessen vorbehalten. Hauptsache Sie bleiben aktiv – auch im Urlaub.



mental-aktiv.de



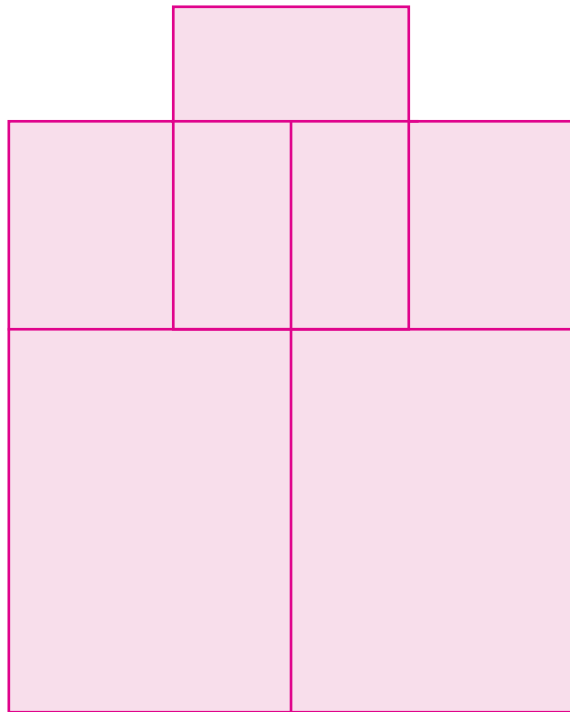
mental-aktiv.de



# Viereck-Suche

Wie viele Vierecke sind in dieser Zeichnung? Schätzen Sie zunächst mal wie viele es denn ungefähr sein könnten. Erst dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.

Geschätzte Vierecke .....



E 2/41

Gezählte Vierecke .....

**Tebonin®**

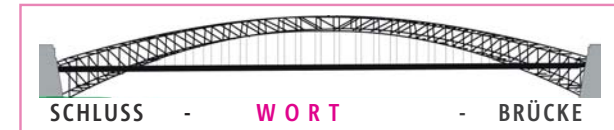
*Diese Übung verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr geistiges Durchhaltevermögen.*



# Wort-Brücken

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:



BRAT •	1 A .....	• BAUM
SCHNEE •	2 B .....	• KLEID
STOSS •	3 Z .....	• PASTA
LACH •	4 M .....	• KATER
ULK •	5 N .....	• SUPPE
SCHNECKEN •	6 H .....	• DACH
KLETTER •	7 R .....	• KAVALIER

E 2/46

*Die gezielte Wortsuche in dieser Übung steigert die geistige Beweglichkeit und wirkt sich zusätzlich positiv auf Ihr Durchhaltevermögen aus.*





# Konzentriert lesen

**Tebonin®**

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

Der folgende Text scheint auf den ersten Blick ziemlich unverständlich. Lassen Sie sich nicht gleich entmutigen. Wenn Sie der Reihe nach Wort für Wort von rückwärts lesen, erhalten Sie einen sinnvollen Spruch von W. Müller.



LLABEENHCS

RED LLABEENHCS DNU

SAD ESEOB TROW

EIS NESHCAW, EIW EIS  
NELLOR TROF.

ENIE LLOVDNAH FRIW MUZ ROT SUANIH

NIE GREB S'DRIW ROV SED SRABHCAN SUA.H.

E 2/49



# Gespiegelte Wörter suchen

**Tebonin®**

*Mit dieser Aufgabe sind Ausdauer und Aufmerksamkeit gefordert.*

Hier finden Sie 10 Wörter jeweils zweimal: einmal normal geschrieben und einmal in Spiegelschrift. Suchen Sie möglichst rasch die beiden Varianten zusammen!

**MITTWOCH**

ATZABNHAS      JIATZEDRETB  
 LESEBUCH      ABENDBROT      FESEBUCH  
 ZAHNPASTA      HAUSSCHUHE  
 ZAHNPASTA      ABENDBROT      MAULESEL  
 SONNENBRILLE      REGENSCHIRM  
 MATRATZE      MATRATZE  
 PFERDESTALL      SONNENBRILLE  
 MAULESEL  
 REGENSCHIRM      HAUSSCHUHE  
**MITTWOCH**

E 2/50





## Miteinander reden

Menschen können aufeinander einreden, aneinander vorbei oder aber miteinander reden. Oft lassen sich diese verschiedenen Möglichkeiten auch gar nicht so leicht unterscheiden. Was die geistige Aktivität angeht, bestehen aber große Unterschiede. Wer nur loswerden will, was ihn gerade

beschäftigt oder was er sich vorgenommen hat, der führt im eigentlichen Sinn kein Gespräch. Er setzt nur seine Gedanken in Sprache um. Bei einem wirklichen Gespräch kommt es vor allem darauf an, auf den Gesprächspartner zu reagieren. Zuhören, das Gehörte verarbeiten, Stellung dazu beziehen. Dabei ist das Gehirn dann voll in Aktion. Ein solches Gespräch ist wirksames Gehirntraining.



## Wort-Versteck

Tebonin®

Nun fördern Sie Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen.

In jeder Spalte sind zwei Wörter versteckt. Jeweils einmal von oben nach unten und einmal von unten nach oben zu lesen. Suchen Sie rasch danach!

1	2	3	4	5	6	7	8
R	E	A	Z	R	A	S	E
U	N	K	N	H	S	I	R
G	I	R	E	E	O	E	D
E	E	Z	R	R	N	L	M
I	H	E	E	U	N	G	A
S	C	I	E	C	T	R	R
B	S	T	B	K	A	O	E
E	D	U	D	S	G	S	L
C	N	N	R	A	A	E	H
H	O	G	E	C	T	N	U
E	M	T	A	K	I	D	T
R	S	E	K	N	K	U	S
H	E	K	R	A	A	F	E
T	H	O	E	L	S	T	G
R	C	P	R	L	G	A	E
E	M	D	D	D	A	T	I
H	O	G	B	E	T	F	L
C	N	N	E	K	N	U	L
E	D	U	E	C	N	D	E
B	S	T	R	A	O	N	G
S	C	I	E	S	S	E	S
I	H	E	N	K	H	S	T
E	I	Z	E	C	H	O	U
R	N	R	A	U	O	R	H
H	I	M	K	R	T	S	L
E	I	E	E	A	R	D	L

E 2/56





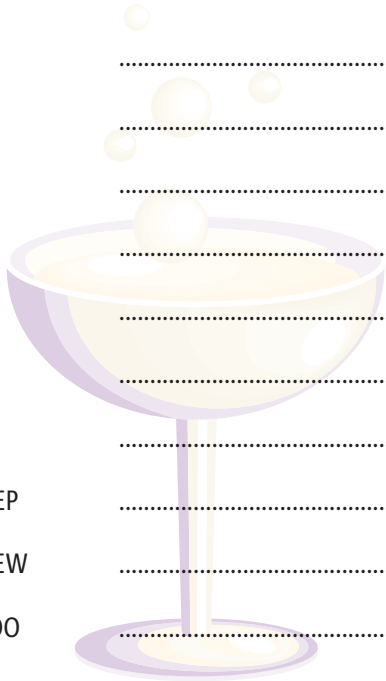
# Rätselhafte Getränkekarte

## Tebonin®

Hier fördern Sie Ihre geistige Beweglichkeit und die Fähigkeit der Wortfindung.

Mindestens zwei Liter Flüssigkeit braucht unser Körper täglich, damit das Gehirn wirklich optimal funktionieren kann. Also: öfter trinken, besser denken! In der folgenden Liste finden Sie bestimmt Ihr Lieblingsgetränk. Aber Vorsicht, es ist eine sehr gefährliche Flüssigkeit dabei!

1. IREB .....
2. HILMC .....
3. ESEITE .....
4. AKOKA .....
5. SERAWS .....
6. AFEFKE .....
7. TRISPISU .....
8. WORTINEP .....
9. WISSENI EW .....
10. AMLINEDO .....



Auf keinen Fall trinken darf man: .....  
E 2/24



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)

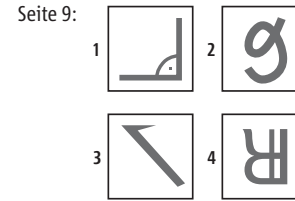
mental-aktiv.de



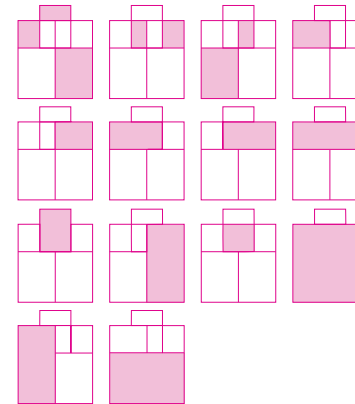
# Lösungen

Seite 7: 1 Ziegelstein, 2 Sonnenschirm, 3 Luftschiff  
4 Rollschuhe, 5 Fahrstuhl, 6 Autoreifen  
7 Zahnpaste, 8 Postkarte, 9 Fortschritt

Seite 8: Falsch sind Dose und Rente



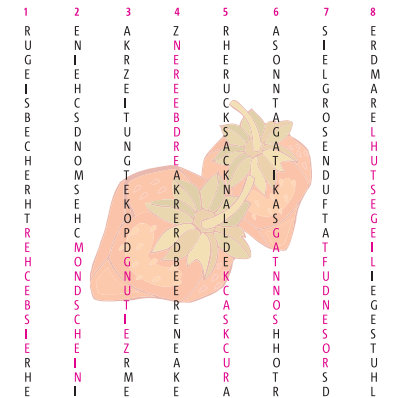
Seite 12: 18 Vierecke



Seite 13: 1 Brat-Apfel-Baum, 2 Schnee-Ball-Kleid  
3 Stoss-Zahn-Pasta, 4 Lach-Muskel-Kater  
5 Ulk-Nudel-Suppe, 6 Schnecken-Haus-Dach  
7 Kletter-Rosen-Kavalier

Seite 14: Schneeball  
Der Schneeball und das boese Wort,  
sie wachsen, wie sie rollen fort.  
Eine Handvoll wirf zum Tor hinaus,  
ein Berg wird's vor des Nachbars Haus.

Seite 17: 1 Eisbecher, 2 Mondschein, 3 Zeitung,  
4 Erdbeeren, 5 Rucksack, 6 Sonntag,  
7 Rosenduft, 8 Liegestuhl



Seite 18: 1. Bier, 2. Milch, 3. Eistee, 4. Kakao,  
5. Wasser, 6. Kaffee, 7. Spiritus,  
8. Portwein, 9. Weisswein, 10. Limonade

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 hirnganisch 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)