

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

1 / 2 0 1 2



Thema
Ausdauer



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Ausdauertraining für den Kopf

Länger andauernde geistige Arbeit wird oft als zunehmend anstrengend erlebt und kann dann zu Überforderung führen. Wie kann man sich davor schützen? Wer wirklich zu lange am Stück arbeitet (mehr als 90 Minuten), dem müssen Pausen empfohlen werden. Oft aber kommt die Ermüdung schon viel früher. Dann sollte man wissen, dass geistiges Durchhaltevermögen durchaus trainierbar ist. Nicht durch langes und angestregtes Arbeiten, sondern durch relativ kurze Übungen, die uns aber dazu bringen, dran zu bleiben. So können wir nach und nach lernen, erst mal für ein paar Minuten und dann immer länger konzentriert bei einer Sache zu bleiben.

Die Gefahr der Ablenkung

Eine große Gefährdung für geistige Ausdauerleistungen sind Ablenkungen. Ablenkungen von außen sind nicht immer beeinflussbar. Wie aber steht es um störende Gedanken, die aus uns selbst kommen? Die kommen ungebeten und lassen sich nicht so einfach wegschieben. Ungebetene, störende Gedanken sind immer ein Zeichen dafür, dass unser Gehirn nicht voll beschäftigt ist (sonst wäre gar kein Platz für störende Gedanken da). Entweder wir sind schon überarbeitet – dann ist eine Pause fällig. Oder wir sind gar nicht richtig rein gekommen ins Arbeiten – dann fehlt es momentan an geistiger Fitness. Ein paar Übungen zur mentalen Aktivierung können da Abhilfe schaffen.

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 er 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.



Zahlen-Muster suchen

Tebonin®

Suchen Sie nach 4 gleichen Ziffern, die so angeordnet sind, wie die roten Zeichen.

Streichen Sie diese so wie im Beispiel durch.

Wenn Sie die folgende Übung so schnell wie möglich durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsschwindigkeit Ihres Gehirns und Ihr Konzentrationsvermögen.

1652	4133	7636
3223	7136	2665
5239	3669	5656
6993	1621	0404
5949	8929	7441
4754	4991	0465
1445	2924	7553
1427	1442	3579
4314	2469	5762
6821	2991	7224
0112	0952	4285
8168	1224	2747
4334	5252	0771

E 1/8

Wie viele solche Muster sind es insgesamt?



mental-aktiv.de



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 1/13



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

Beispiel:



KOKOS •	M.....	• KUH
ZITRONEN •	E.....	• BÄR
MÜLL •	B.....	• ZIEGE
AUTO •	Z.....	• PFERD
STERN •	W.....	• SCHLANGE
EICHEN •	L.....	• FROSCH
OST •	S.....	• MÖVE
TAFEL •	S.....	• MAUS
WERT •	B.....	• TAUBE

E 1/22





Sich schnell fit machen

Mit Übungen zur Mentalen Aktivierung können wir unsere geistige Fitness steigern und erhalten bis ins hohe Alter. Diese mittel- und langfristige Wirkung des Mentalen-Aktivierungs-Trainings (MAT®) ist bekannt und wird von vielen gezielt genutzt. Dabei sollte aber die kurzfristige Wirkung solcher Übungen

nicht übersehen werden. Die Durchführung dieser Aufgaben führt binnen weniger Minuten zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Schon nach 5 Minuten Training werden schlummernde Potentiale aktiviert und das Gehirn ist für 1 bis 2 Stunden erhöht leistungsfähig. Immer wenn wir geistig besonders auf Draht sein wollen, lohnt sich ein kurzes Aufwärmtraining vorab.
















Geheim-Code

Tebonin®

Nun können Sie nochmal Ihre Ausdauer und Ihr Kombinationsvermögen verbessern.

Suchen Sie vier verschlüsselte Wörter waagrecht in den Zeilen. Dazu müssen Sie zuerst den Code knacken. Gleiche Zeichen bedeuten gleiche Buchstaben. Schreiben Sie die richtigen Buchstaben unter die Geheimzeichen.

Wo stehen die Begriffe DOSE – HASE – SAUM?

	A		
			
	A		
			A

E1/35

Wie lautet das vierte Wort? 



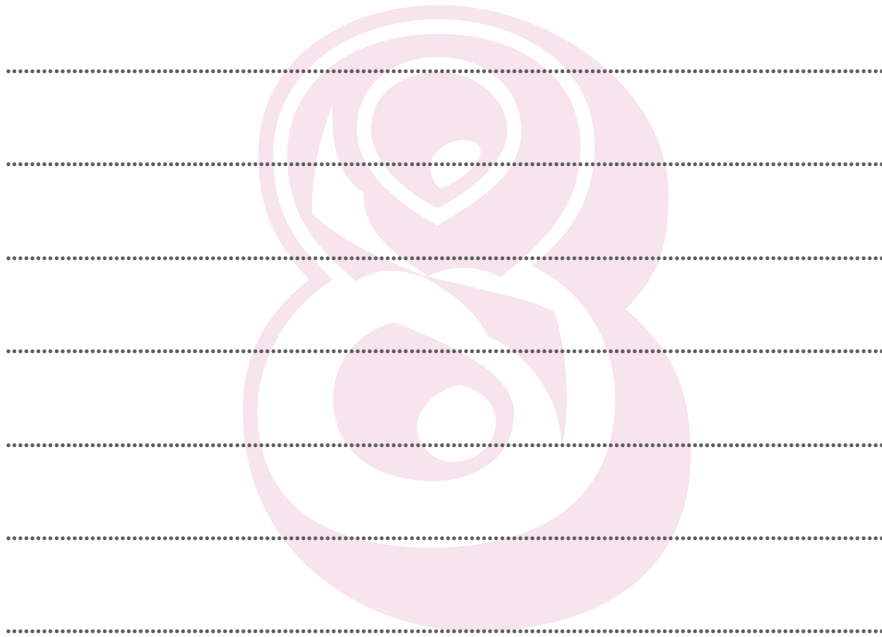


Tebonin®

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Kreativität und Ihre Sprachgewandtheit.

Hier darf GED-ACHT werden

Wer regelmäßig Gehirn-Jogging macht, kann beachtliche Erfolge erzielen. Denken Sie sich möglichst viele Wörter aus, in denen die **Acht** vorkommt. Es wäre doch gelacht, wenn Sie nicht mindestens 10 Wörter finden!



E 1/24

Wenn Sie genügend Wörter mit „acht“ gefunden haben, könnten Sie damit noch eine schöne Gute-Nacht-Geschichte verfassen!



Tebonin®

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

Personen-Gedächtnis

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



Egon Lotter



Herta Kleinert



Klaus Rothe

Wiederholen Sie nun die Namen möglichst vollständig.



E 1/21





Puzzle-Spruch

Tebonin®

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

Hier ist eine Aussage von Lothar Schmidt etwas durcheinander geraten. Sie sollen nun die 9 Worte in die richtige Reihenfolge bringen. Beginnen Sie mit dem roten Wort.

Dir	verloren	geht
zurück	Kein	zu
kehrt	es	Lächeln

E 1/14



Wenn Sie gar nicht weiterkommen, schauen Sie kurz die Lösung an, und streichen dann der Reihe nach die Wörter hier an.



Tebonin® Fitness-Tipp

Ge(h)spräche

Miteinander reden entspricht unserer Natur als soziale Wesen. Gespräche können Freude und Freunde machen, aber auch helfen, richtige Entscheidungen zu treffen oder Probleme zu lösen. Nicht zuletzt sind sie ein wirksames Mittel zur Erhaltung der geistigen Fitness. Sich sprachlich mit Anderen auseinandersetzen macht und hält geistig wach. Diese positive Wirkung können Sie noch verstärken, wenn Sie das Gespräch in frischer Luft bei einem Spaziergang führen. Dann kommen drei Dinge zusammen, die die Aktivität des Gehirns fördern: Sauerstoff, Bewegung und geistige Anregung. Spaziergänge mit anregenden Gesprächen sind deshalb ein wertvoller Beitrag für Ihre mentale Gesundheit.





Verwirrte Wortfamilien

Bringen Sie in jeder Zeile die Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Es sind nur Wörter, die jeweils zusammen mit dem roten Wort einen Sinn ergeben.

Tebonin®

Hier fördern Sie Ihre geistige Flexibilität und außerdem auch noch die Fähigkeit Ihrer Wortfindung.

H A N D	LABL	
	SKSU	
	HCUSH	
	TNDAS	

T O N	FOPT	
	RTA	
	ALFL	
	GURK	

E 1/5



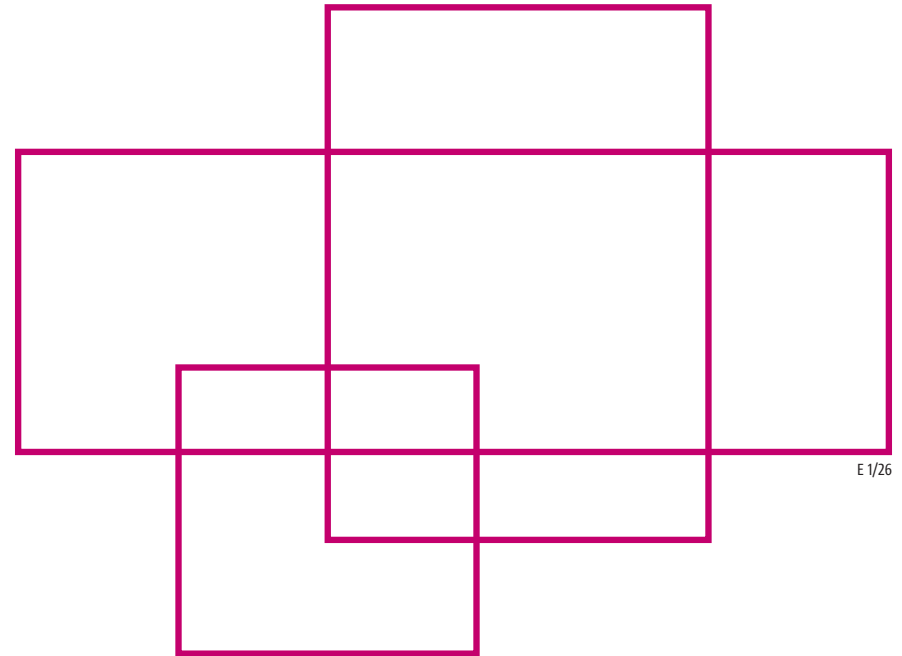
Viereck-Suche

Wie viele Vierecke sind in dieser Abbildung? Schätzen Sie zuerst mal wie viele es denn ungefähr sein könnten. Und dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.

Tebonin®

Diese Übung stärkt Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr geistiges Durchhaltevermögen.

Geschätzte Vierecke \dashrightarrow



E 1/26

Gezählte Vierecke \dashrightarrow



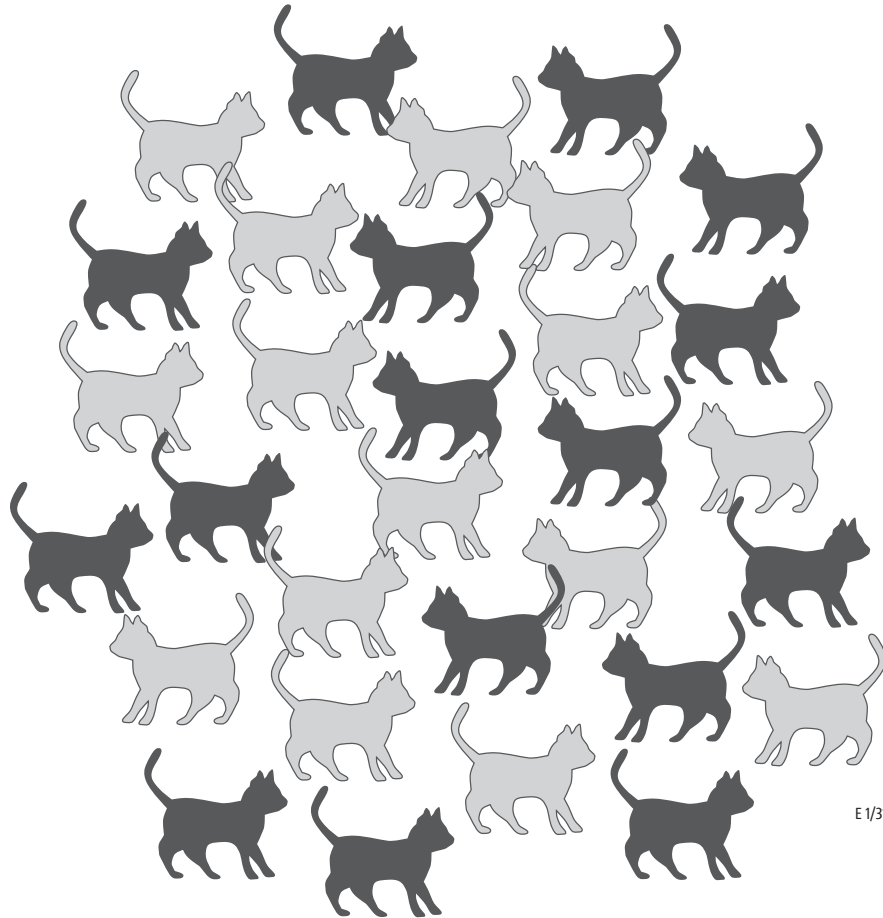


Katzen-Treffen

Hier will jeder schwarze Kater ein graues Kätzchen haben. Prüfen Sie nach, ob wirklich jeder eines findet.

Tebonin®

Nun können Sie wieder Ihre Ausdauer fördern.



E 1/31

graue →

schwarze →



Konzentriert lesen

Hier ist ein Gruß von Goethe versteckt. Allerdings sind zusätzliche Buchstaben eingefügt. Lesen Sie nur jeden zweiten Buchstaben, dann wissen Sie, womit der Dichter grüßen lässt. Sie können beim Lesen gleich die richtigen Buchstaben unterstreichen (ü = ue).

Tebonin®

Trainieren Sie nun Ihre Konzentrationsfähigkeit und außerdem Ihre Flexibilität bei der Aufnahme von Informationen.

*Dlemr Sotarpalumsns,
drebn ilcmh
grempefoltuhelcrkt,
Gerlupersksle dsipceh
vriperlsthasupsleknsdemparl!
Ipckh hiasb mlipceh osfat
gredbruhescakrt, Asceh,
wposhgl efisnetrakurstegnjdmbafl,
Uznkd ikhsn adnes Hietroz
gsedorlupercakit Wsihe
heurnpdresrztetrapuksbeonudpmkarl!*



E 1/32

Wenn Sie den Text entziffert haben, können Sie ihn später richtig auf ein Blatt schreiben, und wenn Sie Lust haben, auch noch auswendig lernen.





Lesen sie gerne?

Diese Frage wird oft mit „ja“ beantwortet. Aber fast genau so oft folgt die Einschränkung: „Ich habe kaum Zeit dafür.“ So kommt es, dass die meisten wohl mehr Zeit vor dem Fernsehgerät verbringen als mit lesen. Fernsehen ist bequem und entspannend, verleitet aber zur Passivität. Im Gegensatz dazu

ist Lesen ein sehr aktiver Prozess. Während Sie einen Roman oder einen Bericht lesen, entwerfen Sie in Ihrem Kopf Bilder und Vorstellungen, die weit über das geschriebene Wort hinausgehen. Selbst jetzt, wo Sie diese Zeilen lesen, denken Sie wahrscheinlich schon darüber nach, ob das bei Ihnen auch zutrifft. Oder Sie suchen nach einem Beispiel, wie das sein könnte. Ihr Gehirn ist dabei sehr aktiv. So gesehen ist lesen wirksames Gehirntraining.



Schachtelwörter

Tebonin®

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

Wenn Sie die leere Schachtel in der Mitte mit den richtigen Buchstaben füllen, ergeben sich in jeder Zeile zwei sinnvolle neue Wörter. Das erste Wort endet mit der gesuchten Buchstabenkombination. Das zweite Wort beginnt damit.

Beispiel: →

1	T R E F -	F E N	2	- S T E R
---	-----------	-------	---	-----------

- 1 K E R - - D E R
- 2 A L - - Z E T T
- 3 K L A - - T E L
- 4 H E N - - L E
- 5 R A H - - G E

E 1/37





Bilder- sprache

Ersetzen Sie die drei verschiedenen roten Zeichen durch die richtigen Buchstaben und Sie erhalten einen Tipp (ä = ae, ö = oe).

Tebonin®

Mit dieser Übung
trainieren Sie Ihre
geistige Flexibilität
und zugleich fördern
Sie auch Ihre Ausdauer.

W ↗ R

↗ RS ↘ GU ↘

ZUHO ↗ R ↘ ,

KA ↑ ↑ SPA ↗ ↘ ↗ R

GU ↘ MI ↘ R ↗ D ↗ ↑ .

E 1/15



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

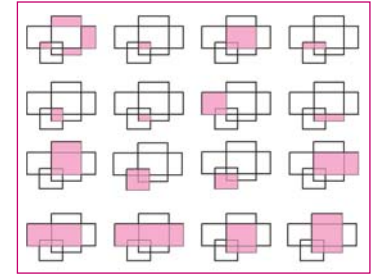


Lösungen

Seite 3: 13-mal mit dem Beispiel

1652	4133	7636
3223	7136	2665
5239	3669	5656
6993	1621	0404
5949	8929	7441
4754	4991	0465
1445	2924	7553
1427	1442	3579
4314	2469	5762
6821	2991	7224
0112	0952	4285
8168	1224	2747
4334	5252	0771

Seite 13: 19 Vierecke



Seite 14: 16 schwarze, 15 graue Katzen

Seite 15: Der Strauß, den ich gepflueckt,
Grueße dich vieltausendmal!
Ich hab mich oft gebueckt,
Ach, wohl eintausendmal,
Und ihn ans Herz gedreuckt
Wie hunderttausendmal!

Seite 5: 1 Milch, 2 Eis, 3 Berg, 4 Zug, 5 Warte,
6 Laub, 7 See, 8 Spitz, 9 Brief

Seite 7:

H	A	S	E
D	O	S	E
S	A	U	M
S	O	D	A

Seite 17: 1 KER - LE - DER, 2 AL - TER - ZETT,
3 KLA - VIER - TEL, 4 HEN - KEL - LE,
5 RAH - MEN - GE

SEITE 18: Wer erst gut zuhoert, kann spaeter gut
mitreden.

↗ = E ↘ = T ↑ = N

Seite 10: Kein Lächeln geht verloren.
Es kehrt zu Dir zurück.

Seite 12: Hand: -Ball, -Kuss, -Schuh, -Stand
Ton: -Topf, -Art, -Fall, -Krug

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 Spezialextrakt EGb 761®.
-  Ein besonderes 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