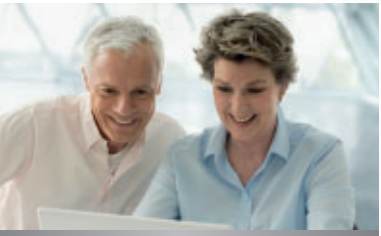
mental-aktiv

Übungsprogramm

für Einsteiger

2 / 2 0 1 2



Thema

Geistige Beweglichkeit

Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

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

Geistige Beweglichkeit: ein wichtiger Vorteil

Wer geistig beweglich ist, kann diese Fähigkeit vielfältig nutzen. Auch in komplizierten Situationen sich rasch und richtig entscheiden. Bei unerwarteten Anforderungen nicht in Panik geraten. In ungewöhnlichen Problemfällen auch ungewöhnliche Lösungen finden. Mentale Flexibilität hilft, den Anforderungen des Alltags in einer sich immer rascher wandelnden Welt gewachsen zu bleiben. Ständige Änderungen um uns herum verlangen geistige Beweglichkeit.

Fördern Sie Ihre mentale Flexibilität

Wer mental flexibel bleiben will, kann durch Training viel dafür tun. Das rasche Reagieren auf neue Aufgaben im Alltag kann gefördert werden. Das Ausprobieren neuer Lösungsansätze lässt sich üben. Dazu gehört auch der Mut, mal von der Routine abzuweichen und gedanklich neue Wege zu gehen. Mit geeigneten Übungen lässt sich das spielerisch ausprobieren. So entstehen Fähigkeiten, schwierige Situationen auch im Alltag zu meistern.

Nur ein gut funktionierendes Gehirn ist flexibel

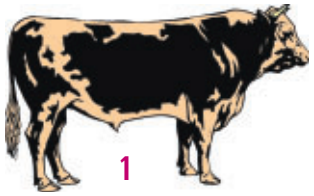
Deshalb ist Gehirntraining der beste Weg zu mehr geistiger Beweglichkeit. Wer rastet, der rostet! Wenn das Gehirn nicht ausreichend beschäftigt wird, büßt es seine Leistungsfähigkeit ein. Das richtige geistige Training ist deshalb der Schlüssel zu hoher geistiger Leistungsfähigkeit.
Um den Geist fit 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.

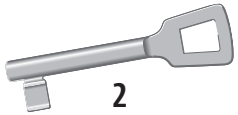
Tebonin®

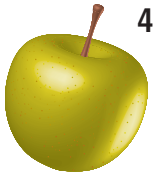
Wort-Findungen

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und die Fähigkeit, begriffliche und bildliche Wahrnehmung zu verknüpfen.

Ordnen Sie den 4 Gegenständen jeweils 3 passende Begriffe aus dem unteren Feld zu. Schreiben Sie die entsprechende Ziffer unter die gefundenen Begriffe. Beispiel: unter dem Wort Stall steht eine 1, weil der Stall zur Kuh gehört.







Rücken
Baum
Kuchen
Blume
Milch
Titel
Binder
Stall 1
Loch
Saft
Brett
Schwanz

E 4/1

mental-aktiv.de

Tebonin®

Buchstaben-Muster suchen

Suchen Sie nach drei gleichen Buchstaben, die so übereinander angeordnet sind, wie die markierten. Verbinden Sie diese so wie im Beispiel.

Tebonin® stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Mit der raschen Suche von Buchstaben-Mustern verbessern Sie zusätzlich Aufmerksamkeit und Ausdauer.

h H j	L H P	L P H	d b P
H P H	L H L	P h P	P H P
H N H	H L H	H N H	H h H
N b N	h P L	N H N	L N P
h b H	P L P	P H P	h L h
N P H	L h P	P L d	j P j
P L P	h H h	L e L	P L P
H j h	L b L	d L d	H N H
j N j	b N b	H P h	h b N
t P t	L H L	P H P	b P b
P H P	H d H	N L P	L H L

E 4/74

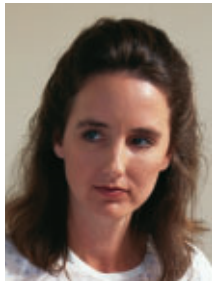
Wie viele solche Muster sind es insgesamt? ➡ .....

Tebonin®

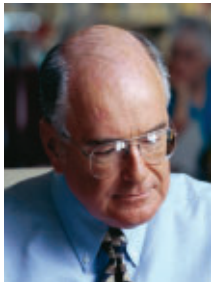
Personen-Gedächtnis

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

Stärken Sie Ihr Gedächtnis; Ihre Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und wieder abrufen zu können.



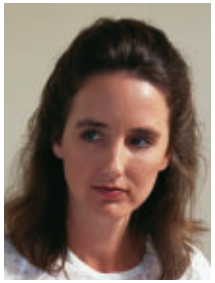
Frau Groß



Herr Mehl

Frau Laub

Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.



E 4/3

Tebonin® Fitness-Tipp

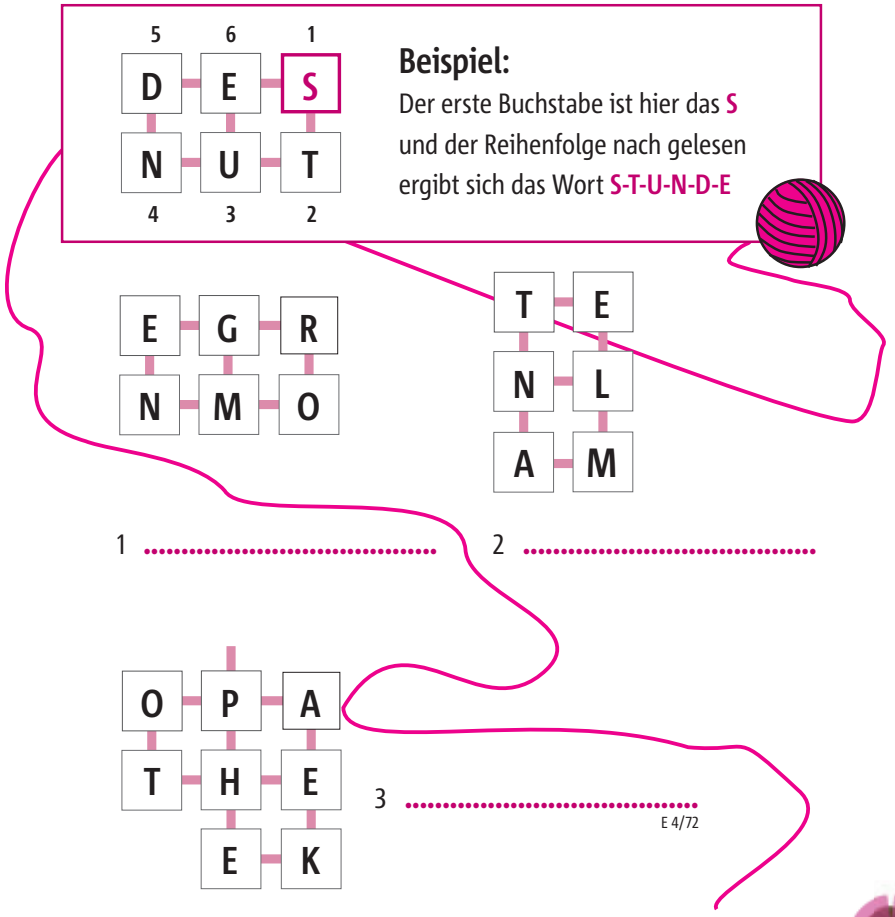
Kleine Schritte zum Erfolg

„Aller Anfang ist schwer“ heißt es. Oft liegt das auch daran, dass beim ersten Schritt das Ziel noch so weit ist. Weil man noch so viel vor sich hat, fängt man gleich gar nicht an. Einfacher ist es, ein nahes, leichter erreichbares Ziel in Angriff zu nehmen. So ist es sinnvoll und nützlich, sich Ziele zu stecken, die relativ schnell und sicher erreichbar sind. Bei größeren Vorhaben ist es deshalb sehr hinderlich, alles auf einmal erreichen zu wollen. Große Aufgaben, die sich über einen längeren Zeitraum hinziehen, sollten Sie lieber in kleinere Teilaufgaben zerlegen. Wenn Sie sich immer das nächste Teilziel vornehmen, haben Sie nie so einen riesigen Berg vor sich, der unüberwindbar scheint. Außerdem ist jedes erreichte Teilziel schon ein Erfolg.

Labyrinth-Wörter

Tebonin® versorgt das Gehirn mit mehr Energie und mit der Übung Wort-Labyrinth bleiben Sie geistig beweglich.

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.



Tebonin®

Buchstaben-Tausch

Hier trainieren Sie Ihr Kombinationsvermögen und Ihre geistige Flexibilität. Zusätzlich fördern Sie Ihre Fähigkeit der Wortfindung.

Bilden Sie aus jedem vorderen Wort zwei neue Wörter. Dazu dürfen Sie jeweils nur einen Buchstaben austauschen. Im Beispiel ist für das erste Wort das Z in T verändert und für das zweite Wort das I in L.

	Z	E	I	L	E	→	T	E	I	L	E	→	Z	E	L	L	E		
1	H	A	F	T	→					→									
2	R	O	S	E	→					→									
3	W	O	R	T	→					→									
4	M	I	L	Z	→					→									
5	L	A	U	B	→					→									

E 4/4

Es gibt noch mehr Lösungen, als die vorgeschlagenen! Sie können deshalb später auch nochmal Buchstaben austauschen.

Tebonin®

Ordnung im Setzkasten

Mit Tebonin® und dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrationsvermögen.

Ordnen Sie die Buchstabengruppen im kleinen Setzkasten so in den großen Kasten ein, dass drei Wörter entstehen, die jeweils einmal waagerecht und einmal senkrecht zu lesen sind.

LS	NA	I
ROS	HE	E
E	I	NA

	LS	

E 4/71

Tebonin®

Einprägen und erinnern

Jetzt können Sie üben, mehrere Dinge auf einmal im Kopf zu speichern und im Gedächtnis zu behalten.

Prägen Sie sich die erste Einkaufsliste eine Minute lang ein und decken Sie sie danach ab. Schreiben Sie dann die Produkte in die leeren Zeilen.
Mit der zweiten Liste machen Sie es ebenso. Wenn Sie die verschiedenen Dinge zu einer Geschichte verbinden, können Sie sich die Liste leichter merken.

1

Puderzucker
Zahnpasta
Schokolade
Kartoffeln

2

Olivenöl
Essiggurken
Mineralwasser
Tomaten

Liste 1:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Liste 2:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

E 4/6

Tebonin® Fitness-Tipp

Suchen Sie Abwechslung

Der Wunsch nach Abwechslung kann auftauchen bei Langeweile, aber auch bei Überbelastung und Stress. Und tatsächlich hilft Abwechslung in beiden Fällen. Das menschliche Gehirn reagiert sehr aktiv auf Veränderungen, auf Neues. Immer wenn sich etwas ändert, wird das Gehirn besonders aktiv, steigt unsere geistige Leistungsfähigkeit. Bei Stress und Anspannung bringt die Abwechslung neue Energien. Aufgaben, die trotz größter Anstrengung nicht zu bewältigen waren, werden lösbar. Wenn Sie merken, Sie kommen mit einer Sache nicht weiter, versuchen Sie's mal auf eine ganz andere Art. Oder machen Sie einfach zwischendurch was ganz Anderes. Dann geht es wieder voran, mit neuem Schwung.

Tebonin®

Wort-salat

Mit Tebonin® und der Kombination von Wortteilen fördern Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen, und Ihre Konzentration.

Hier sind Pflanzen und Kräuter zu suchen. Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Buchstabenteile der hier genannten Namen durch.

NACHTKERZE • SEIFENKRAUT
WOHLDUFTENDE EBERRAUTE • WOLLZIEST
ZITRONENTHYMIAN

HTK SE WOH KRA HYM

IF FTE NAC ER

RRA UTE WOL LZI

EST LDU NDE ZIT IAN

UT RON ZE EBE ENT EN

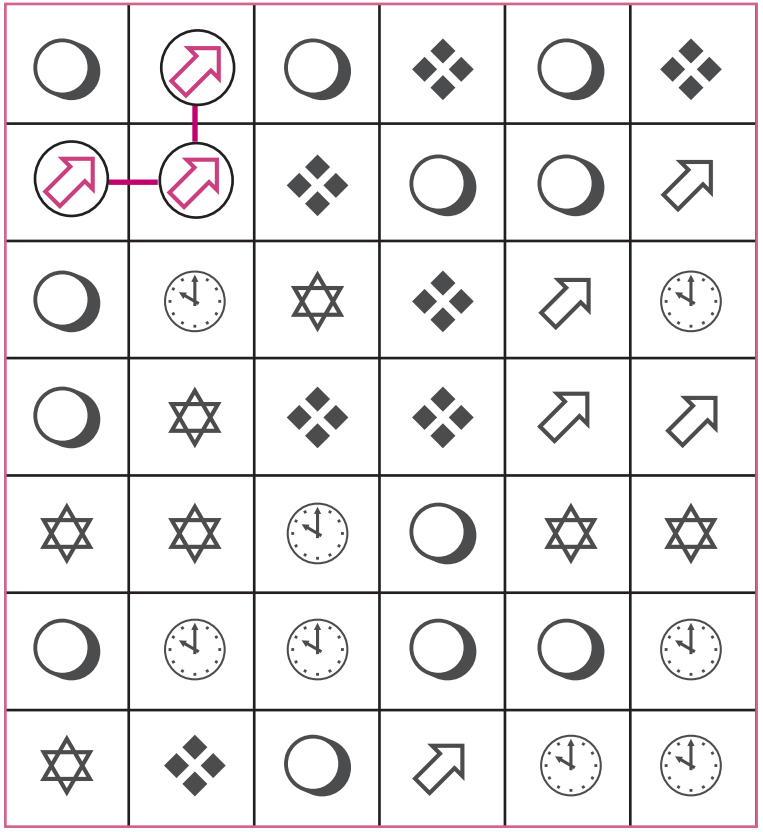
E 4/69

Tebonin®

Platz-Kontrolle

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 markierten Zeichen, dann verbinden Sie diese so, wie es im Beispiel vorgemacht ist.



E 4/8

Wie viele solcher Kombinationen sind es **insgesamt?** ➡ .....

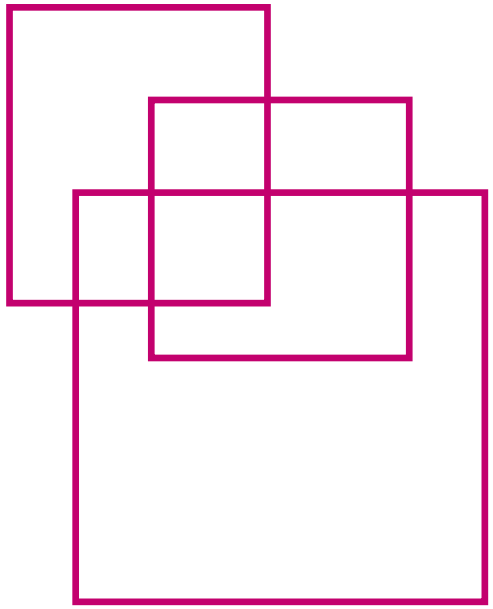
Tebonin®

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.

Tebonin® aktiviert die Kraftwerke in den Nervenzellen des Gehirns und diese Übung verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr geistiges Durchhaltevermögen.

Geschätzte Vierecke ➡ .....



Gezählte Vierecke ➡ .....

E 4/67

Tebonin®

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.

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Kombinationsvermögen.

A	4	?	3	?	3	?	5	=	15
B	8	?	5	?	3	?	4	=	10
C	2	?	1	?	3	?	2	=	2
D	7	?	7	?	2	?	6	=	10

E 4/11

Tebonin® Fitness-Tipp

Zusammenhänge helfen erinnern

Sie wollen sich etwas einprägen, aber kurz darauf ist es schon wieder vergessen. Natürlich ist das ärgerlich. Oftmals aber liegt es nur daran, dass wir uns zu wenig Gedanken gemacht haben über das, was wir uns merken wollten.
Das müssen keine tief schürfenden Gedanken oder Überlegungen sein. Es müssen nur irgendwelche Zusammenhänge hergestellt werden. Denken Sie an etwas, das irgendwie damit zusammenhängt, ähnlich aussieht oder einen ähnlichen Wortklang hat. Suchen Sie nach irgendwelchen Verbindungen. Denn: Zusammenhangloses wird schnell vergessen.

Bilder-sprache

Wenn Sie die verschiedenen roten Zeichen durch die richtigen Buchstaben ersetzen, erhalten Sie ein chinesisches Sprichwort. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben (Ä = AE).

Mit Tebonin® und dieser Übung erlangen Sie mehr geistige Flexibilität und zugleich fördern Sie auch Ihre mentale Ausdauer.

E 4/65

Tebonin®

Gedanken
im Zahlenversteck

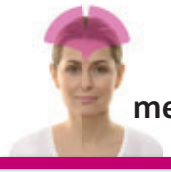
Bei der Suche nach den verstreuten Buchstaben fördern Sie Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Aufmerksamkeit.

Wenn Sie die hier verstreuten Buchstaben der Reihe nach lesen, entdecken Sie einen klugen Satz, und Sie erfahren auch, von wem dieser Ausspruch stammt.

40123EI61741395NM6747895EN6741395S
C6987495HD674789578543ER6741395SE6
712495IN694745EG641356ED67139145AN
6741395KE3261395NI6741395MM9941395
ER34968FU7854325249ER3513267SI35268
CH35268BE368HA78268EL213576TH77968
AT274972VI169134842EL72503732LE1478
5446IC67413HT786832GA798645RK271219
7EI4916138NE511679.
AN2134389DR468378542643ÉH1249
83254973EL7854743LE378597R254973

E 4/19

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: **Kuh:** Stall, Milch, Schwanz
Schlüssel: Brett, Blume, Loch
Buch: Binder, Titel, Rücken
Apfel: Kuchen, Baum, Saft

Seite 4: 17-mal

h H j	L H P	L P H	d b P
H P H	L H L	P h P	P H P
H N H	H L H	H N H	H h H
N b N	h P L	N H N	L N P
h b H	P L P	P H P	h L h
N P H	L h P	P L d	j P j
P L P	h H h	L e L	P L P
H j h	L b L	d L d	H N H
j N j	b N b	H P h	h b N
t P t	L H L	P H P	b P b
P H P	H d H	N L P	L H L

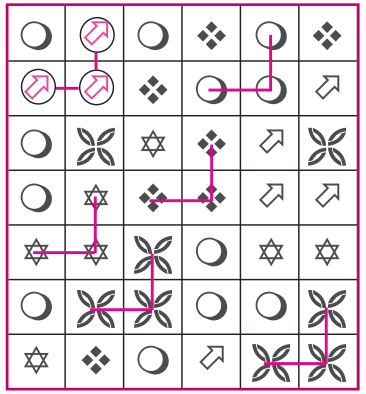
Seite 7: 1 Morgen, 2 Mantel, 3 Apotheke

Seite 8:
1 HAFT - **S**AFT - HAF**F**
2 ROSE - **D**OSE - ROS**T**
3 WORT - **H**ORT - WI**R**T
4 MILZ - **P**ILZ - MA**L**Z
5 LAUB -**T**AUB - LA**U**S

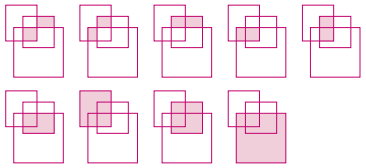
Seite 9:

ROS	I	NA
I	LS	E
NA	E	HE

Seite 13: 6-mal mit dem Beispiel



Seite 14: 11 Vierecke



Seite 15:
A: 4 + 3 + 3 + 5 =15
B: 8 - 5 + 3 + 4 = 10
C: 2 - 1 + 3 - 2 = 2
D: 7 + 7 + 2 - 6 =10

Seite 17: Natur, Zeit und Geduld sind die besten Ärzte.

Seite 18: Ein Mensch, der seine Gedanken immer fuer sich behaelt, hat vielleicht gar keine.
André Heller

Bitte beachten Sie auch unsere Informationen zu Tebonin® auf der folgenden Seite!

Tebonin® konzent 240 mg

Enthält 240 mg Tebonin® in einer Filmtablette

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.**

Stärkt Gedächtnis und Konzentration.*

Pflanzlicher Wirkstoff. Gut verträglich.

Nutzen Sie JETZT Ihr persönliches Übungsprogramm **www.mental-aktiv.de**

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

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.

SCHWABE

Mit der Natur. Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
www.tebonin.de
www.schwabe.de

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe Stand: Januar 2012