

8 / 2009

Tebonin®

# MENTAL AKTIV

ÜBUNGSPROGRAMM  
FÜR  
FORTGESCHRITTENE

Thema:  
**Aufmerksamkeit**



**Tebonin®**

Mehr Energie für das Gehirn.

Bei nachlassender  
mentaler Leistungsfähigkeit

infolge zunehmender Funktionseinbußen  
der Nervenzellen im Gehirn.



Mit geprüften Übungen  
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



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)

Weitere Informationen  
und Übungen aus dem  
Tebonin®-Service: [www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de)





## Regelmäßiges Training

Beim Fitness-Training für den Kopf kommt es nicht auf langes und anstrengendes Üben an. Wichtig ist aber Regelmäßigkeit. Das Training sollte täglich erfolgen, auch am Wochenende und vor allem auch im Urlaub. Nur so bleiben wir geistig fit. Wenn aber längere Trainingspausen entstehen, das Gehirn nicht mehr richtig gefordert wird, lässt unser geistiges

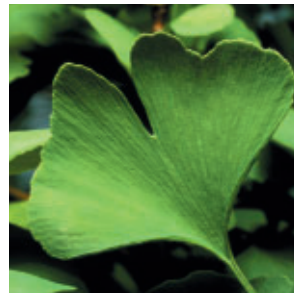
Leistungsvermögen gleich deutlich nach. Das bekannteste Beispiel dafür ist der so genannte Faulenzerurlaub ohne jede geistige Aktivität. Schon nach zwei Wochen kann das Denkvermögen soweit geschrumpft sein, dass wir den Anforderungen in unserer beruflichen Tätigkeit nur mit Mühe gerecht werden können. Nach so einem Urlaub fällt die Arbeit dann erst mal besonders schwer. Am besten Sie lassen es gar nicht erst so weit kommen.

## Wann und wie oft trainieren

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 können Sie ebenfalls etwas für Konzentration, Gedächtnisleistung und innere Ausgeglichenheit 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.



Jetzt erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten. Damit üben Sie, schnell und flexibel zu denken.

## ZAHLEN-SUCHE

Suchen Sie in jeder Zeile sorgfältig nach der roten Zahl. Sie ist viermal versteckt. Unterstreichen Sie möglichst rasch die gefundenen Zahlen.

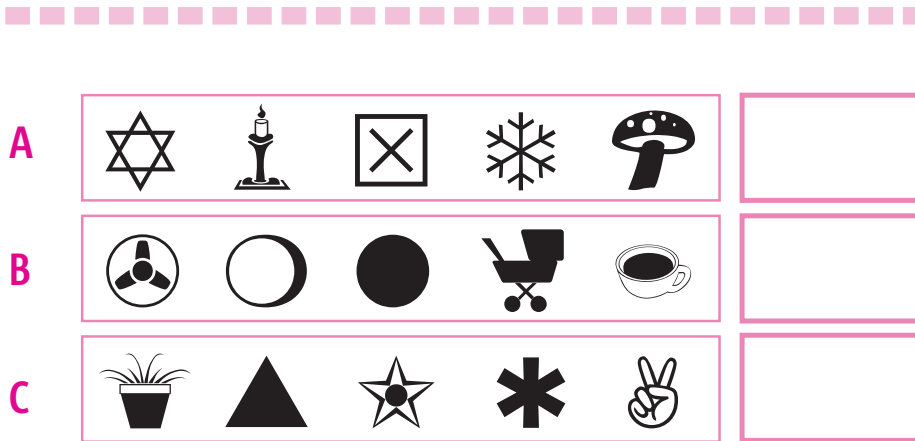
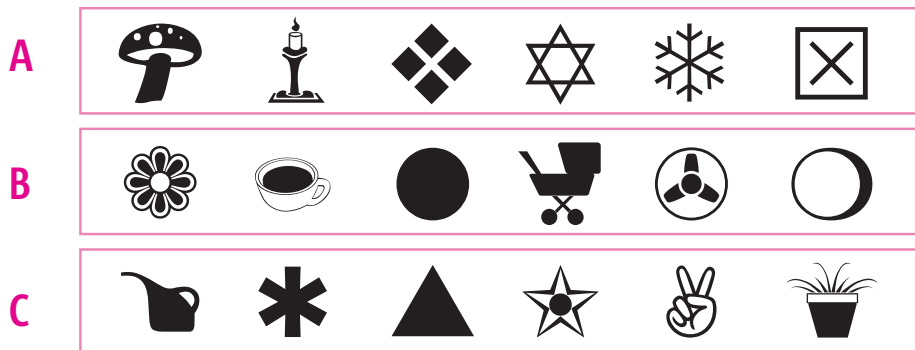
Mental aktiv mit Tebonin®

- 5934** 759316879759343653845934936459344659357593446
- 1759** 1759784015717952749175962263175951795175914834
- 4965** 4956469495649496572276137496549242496562549658
- 3671** 236713136173435367123617672367167361746367161
- 6537** 396573423576537765735653749653726573565372947
- 6589** 965986765895921676589456598336589659865896764
- 8625** 28625286528625237486250286526286524858086252
- 1549** 15945154961594154945215947615494159495154950
- 6036** 560637660364798603663421660369861603656063364
- 8921** 378912892183891298921582891289892158912989217
- 6583** 653896583865384658386538658383472653846583925
- 5934** 5593475943593472845934845943939593495943045943
- 95920** 9277959204595902409592035895920489590249592094
- 87547** 328754769875741875472875746875475916875473672
- 39521** 395132395211825395215395123952145395128395218

# GUT EINGEPRÄGT

Prägen Sie sich jeweils die 6 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!

*Trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich Dinge wirksam einzuprägen. Sie stärken damit gleichermaßen Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gedächtnis.*



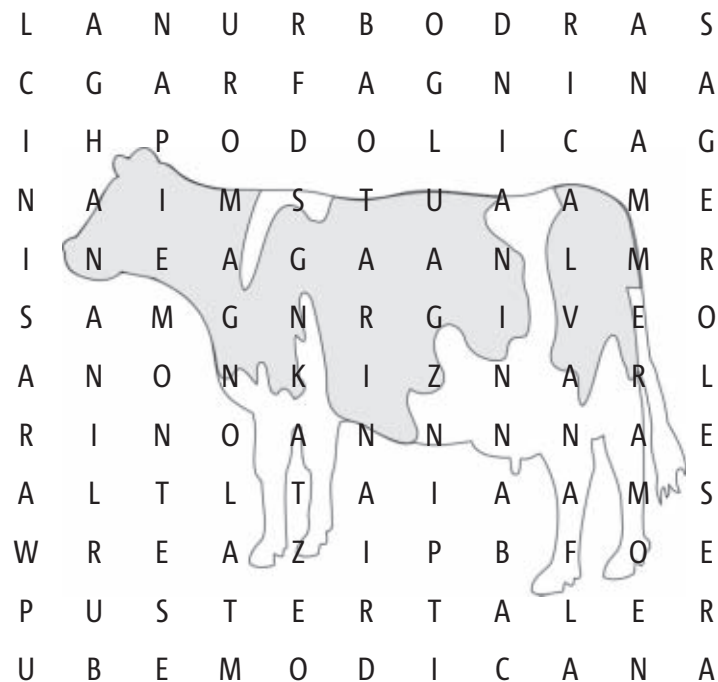
F 2/21

*Bei der raschen Suche trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen erfassen und verarbeiten.*

# TIER-VERSTECK

Hier haben sich 16 Kühe aus Italien versteckt. Suchen Sie in allen Richtungen nach den klangvollen Namen der folgenden Tiere:

Agerolese - Burlina - Cabannina - Calvana - Cinisara - Chianina  
 Garfagnina - Maremmana - Modicana - Piemontese - Pinzgau  
 Podolica - Pustertaler - Romagnola - Sardo Bruna - Tarina



F 2/22

Welches andere Tier hat sich unter die Kühe geschmuggelt?



## Tebonin® FITNESS-TIPP

### EIN MUNTERES GESPRÄCH

Mit Leuten reden macht Spaß – und macht fit. Ein munteres Gespräch kann das beste Gehirntraining sein. Wichtig ist dabei, dass Sie wirklich mit jemandem reden und nicht nur belanglos plaudern. Wenn jeder nur sagt, was ihm gerade auf der Zunge liegt, hat das Gehirn nicht viel zu tun. Wenn wir aber richtig miteinander reden, hinhören, was der andere sagt, und darauf eingehen, dann kommt die Denkkentrale in Schwung. Solche Gespräche trainieren das Gehirn. Nutzen Sie diese Trainingsmöglichkeit, reden Sie mit den Leuten.

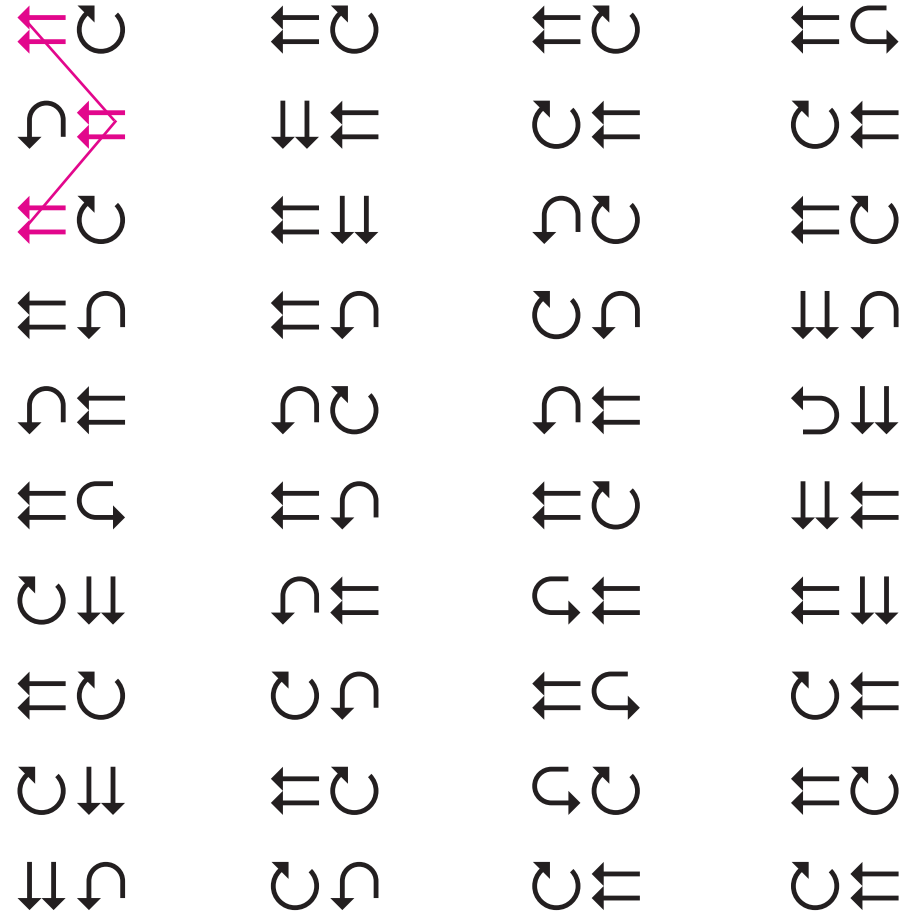


## ZEICHEN-MUSTER SUCHEN

Suchen Sie nach drei gleichen Zeichen, die so angeordnet sind, wie die roten Pfeile.

Streichen Sie diese so wie im Beispiel durch.

Mental aktiv mit Tebonin®



F 2/26

Wie viele solche Muster finden Sie insgesamt?  .....

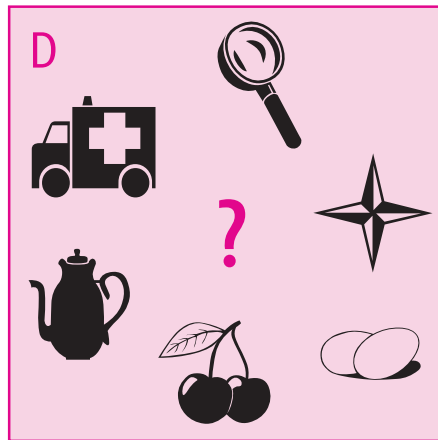
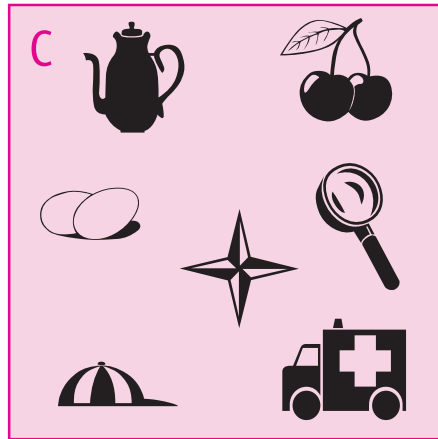
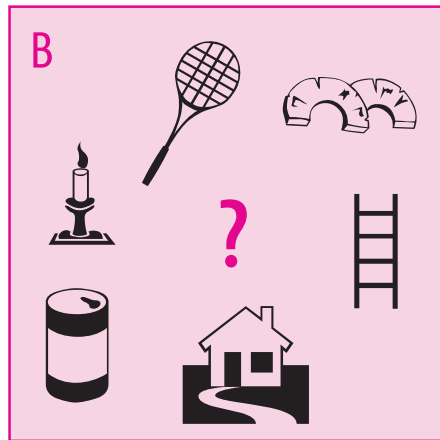
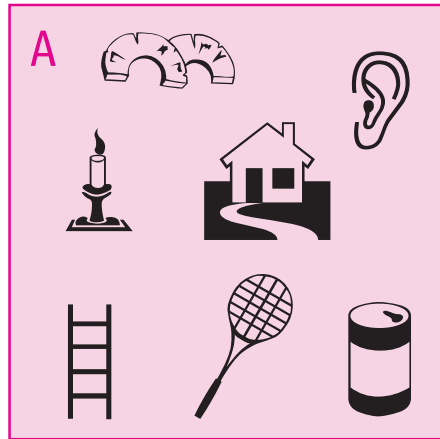


Wenn Sie die folgende Übung so schnell wie möglich durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns und Ihr Konzentrationsvermögen.

# GUT EINGEPRÄGT

Decken Sie die unteren Kästchen ab. Prägen Sie sich die Bilder in Feld A gründlich ein. Schieben Sie dann das Blatt nach oben, so dass nur die unteren Kästchen zu sehen sind. Welches Symbol fehlt in Feld B? Mit den Feldern C und D machen Sie es dann ebenso.

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Kurzzeitgedächtnis.



F 2/8

# WORT-BRÜCKEN

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.

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

Beispiel:



CHRIST •	.....	• KAVALIER
ZIMT •	.....	• GUCKER
PACK •	.....	• KORB
NACHT •	.....	• BEIN
BLÜTEN •	.....	• LAMPE
MINERAL •	.....	• KOPF
DREI •	.....	• PUNKT
FENSTER •	.....	• SCHUH
EIER •	.....	• SITZ

F 2/23

## ZAHLENSPURT

Verbinden Sie die Zahlen von **1** bis **70** miteinander. Beginnen Sie mit der **70** und zum Schluss kommen Sie bei der **1** an. Führen Sie diese Übung erstmal nur mit den Augen durch, dann durch Antippen mit dem Finger.



Jetzt erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten. Das führt zu einer Verbesserung der Denkleistung insgesamt.

66	26	34	20	62	21				
6	17	32	24	27	25	1			
23	49	53	12	69	4	47			
65	28	14	43	17	19				
	61	31	56	9	5	35	36		
51	42	38	60	37	50	40	39		
48	15	63	18	46	59	33			
8	22	58	13	7	45	67	29		
36	52	10	55	57	70	16	44	2	30
	11	68	3	54	41	64			

F 2/24

Welche zwei Zahlen kommen zweimal vor? .....



## Tebonin® FITNESS-TIPP

### NACHRICHTEN ANDERS AUFNEHMEN

Die täglichen Nachrichten im Fernsehen sind nicht wirklich immer spannend. Wir schauen sie uns gewohnheitsmäßig an, oft ohne uns damit zu beschäftigen. Man wird unaufmerksam und bekommt vielleicht manches nicht mit, was eigentlich interessant gewesen wäre. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit überprüfen und stärken wollen, probieren Sie mal folgendes aus: Schalten Sie nach den Nachrichten das Fernsehgerät für 2 Minuten aus. Versuchen Sie, sich an möglichst viele Themen der Nachrichten zu erinnern. Sie bekommen mehr mit und haben zugleich ein gutes Gedächtnistraining.



# VERSCHWUNDENE RECHENZEICHEN

Hier fehlen alle Operationszeichen zwischen den einzelnen Zahlen. Setzen Sie je nach Bedarf die Zeichen **+**, **-**, **x** oder **:** so an die richtige Stelle, dass am Ende der Zeile das Rechenergebnis stimmt.

Hier trainieren Sie neben Ihrer Aufmerksamkeit auch noch Ihr Kombinationsvermögen.

a)	4	?	4	?	2	?	2 = 34
		....		....		....	
b)	5	?	4	?	5	?	5 = 25
		....		....		....	
c)	9	?	1	?	4	?	8 = 16
		....		....		....	
d)	3	?	3	?	3	?	3 = 3
		....		....		....	
e)	2	?	4	?	2	?	4 = 4
		....		....		....	
f)	7	?	8	?	7	?	8 = 64
		....		....		....	
g)	6	?	5	?	4	?	3 = 5
		....		....		....	

FF1270

# PLATZ-KONTROLLE

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

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Wahrnehmungsvermögen.


F 2/6

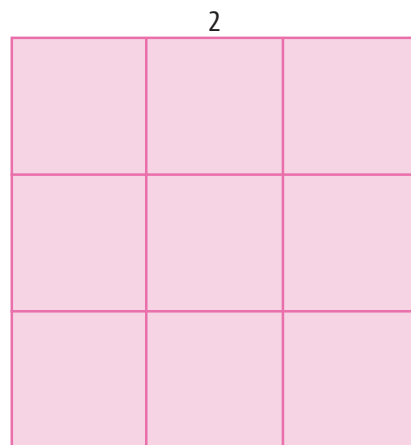
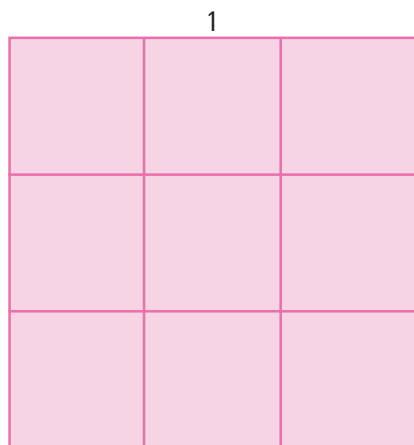
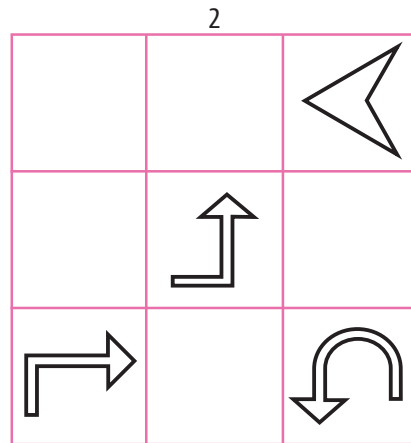
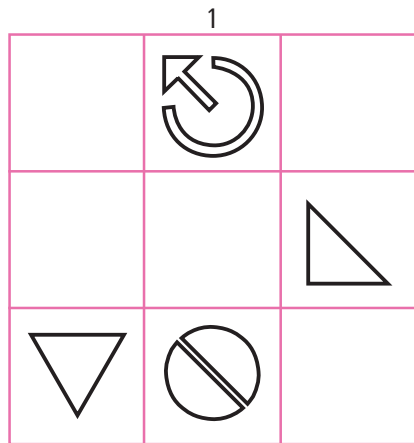
Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt? .....

# MUSTER EINPRÄGEN UND NACHZEICHNEN

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.



Mit dem Einprägen der Muster fördern Sie vor allen Dingen Ihr Konzentrationsvermögen und Ihr Kurzzeitgedächtnis.



F 2/25



Bei der raschen Suche erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen verarbeiten.

# WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie nach dem roten Wort. Es ist dreimal in derselben Zeile versteckt: zweimal vorwärts und einmal rückwärts zu lesen. Unterstreichen Sie möglichst rasch diese Wörter!

<b>RINDE</b>	RINDNIDENRINDENEDEDNIRRINBNDRRINSRINDESE
<b>TORTE</b>	TOTNRTORETROTENTORTEETROTORTORTETORTNBE
<b>NATUR</b>	NRSNATUHRNATURLNANATURKELINATHRUTANE
<b>LAMPEN</b>	LAMLAMPENLAPMELAMANITNEPMALAMLAMPENP
<b>TELEFON</b>	TELEFNOPFTRONOFLETJLTELEFONJKLTELEFON
<b>MUSIK</b>	MUMUSIKMUSKISUMKMUSKINKMUSINMUSIKKUS
<b>KRANZ</b>	KRANZKRANSRANZNARKRKRNZNANRKARZKRANZ
<b>GEISTER</b>	RIERTGEISTSHGEISTERTGEISTERERETSIEGNSGEI
<b>DATEN</b>	AHDATNENNETADLDETDATENDATANDATENDTANDE
<b>FILTER</b>	FILTEFNTESETLIFINERFILTRFILTERNINEFILTERRITE
<b>BENGEL</b>	DENGBENGELENGELBENKELEGNEBEBLBENGELTEN
<b>MARDER</b>	MARDREMARDEREDNREDRAMERARDMARDERDENAR
<b>GLOBUS</b>	GLGLOBUSLOBSUBOLGOLBUSLOBLGLOBOLGLOBUS
<b>GIPFEL</b>	GIPFDGIPFIGIPFELIPFGIPFELPFIFIPFLEFPIGPIPFLEF
<b>ZEILEN</b>	ZEILNELIEZUZIELENZEILENZTZEILENEZTNEHZEILNE

F 2/5

## NAMEN BESSER MERKEN



Viele meinen, sie hätten kein gutes Namensgedächtnis. Es gibt aber kein spezielles Gedächtnis für Namen.

Wenn wir uns an Namen nicht erinnern, liegt das eher daran, dass wir sie nicht wirklich ins Gedächtnis aufgenommen haben. Namen bleiben sicherer im Gedächtnis, wenn Sie sofort beim ersten Hören nachfassen, ob Sie den Namen richtig verstanden haben und wie man ihn schreibt. Dann sollten Sie die betreffende Person

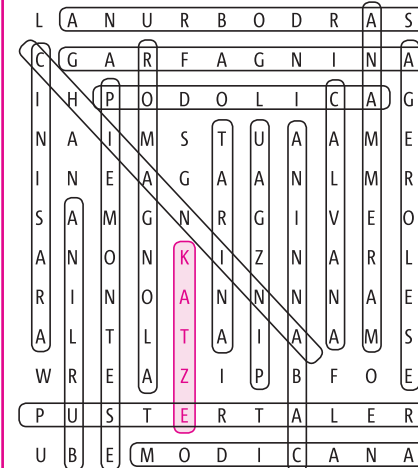
unbedingt gleich mit Namen ansprechen. Und nach der Verabschiedung sollten Sie ein paar Gedanken darauf verwenden, was dieser Name bedeutet und wie diese Deutung mit der betreffenden Person zusammenhängen könnte.

So bleibt der Name sicherer im Gedächtnis haften.

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

## LÖSUNGEN:

Seite 5: 1 Katze hat sich versteckt



Seite 10: 17 und 36

- Seite 12:
- a)  $4 \times 4 \times 2 + 2 = 34$
  - b)  $5 - 4 \times 5 \times 5 = 25$
  - c)  $9 - 1 : 4 \times 8 = 16$
  - d)  $3 + 3 + 3 : 3 = 3$
  - e)  $2 \times 4 \times 2 : 4 = 4$
  - f)  $7 \times 8 : 7 \times 8 = 64$
  - g)  $6 + 5 + 4 : 3 = 5$

Seite 13: 18-mal mit dem Beispiel

Seite 7: 14-mal mit dem Beispiel

Seite 9: Rosen, Stern, Papier, Tisch, Duft, Wasser, Eck, Leder, Schalen (hier sind vielleicht auch noch andere Lösungen möglich!)



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)

# Tebonin® konzent 240 mg

Enthält 240 mg Tebonin®  
in einer Filmtablette



## Was ist das Besondere an Tebonin®?

-  **Tebonin®** enthält den Spezialextrakt EGb 761®.
-  Ein aufwändiges Herstellungsverfahren gewährleistet die **gleich bleibend hohe Qualität** des pflanzlichen Arzneimittels.
-  **Tebonin®** wirkt in den Nervenzellen des Gehirns. **Die Energieversorgung wird verbessert.**
-  **Tebonin®** spürt man auch: man fühlt sich **konzentrierter, ausgeglichener, belastbarer.**

## Stärkt Gedächtnis und Konzentration.



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

**Pflanzlicher Wirkstoff.  
Gut verträglich.**

**Tebonin® intens 120 mg** 120 mg/Filmtablette / **Tebonin® konzent 240 mg** 240 mg/Filmtablette  
Für Erwachsene ab 18 Jahren. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Beschwerden bei hirnanorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (demenzielles 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.**  
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe



**Mit der Natur.  
Für die Menschen.**

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