

mental-aktiv

Übungsprogramm für Einsteiger

5 / 2010



Thema

**Geistige
Beweglichkeit**



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Gutes Gedächtnis ist wichtig

Das Gedächtnis ist eine phantastische Leistung unseres Gehirns. Es wählt aus der Vielzahl der auf uns einströmenden Informationen die für uns wichtigen aus und speichert sie ab. Die unwichtigen werden bald wieder vergessen oder gleich gar nicht aufgenommen. Diese wichtige Leistung wird uns aber meist erst dann bewusst, wenn sie nach und nach verloren geht. Kaum jemand freut sich über sein gut funktionierendes Gedächtnis. Aber viele klagen darüber, dass sie immer vergesslicher werden.

Gedächtnisprobleme sind ein Warnsignal

Nachlassendes Gedächtnis ist an sich schon unangenehm. Allerdings sollte man ehrlich prüfen, ob das Erinnern wirklich schwerer geworden ist oder wir nur der Mode folgen, von Gedächtnisproblemen zu reden. Wenn das Gedächtnis tatsächlich und merklich schwächer geworden ist, weist dies auf ein generelles Nachlassen der geistigen Fitness hin. Abgesehen von speziellen Erkrankungen ist das Gedächtnis eben nur eine der vielfältigen Funktionen geistiger Fitness. Wird diese schwächer, leidet auch das Gedächtnis darunter. Wenn Sie aber etwas für die allgemeine Fitness Ihres Gehirns tun, steigt auch die Gedächtnisleistung.

Die grauen Zellen brauchen Training

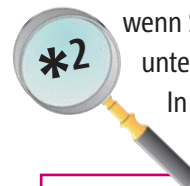
Wer rastet, der rostet! Das gilt ganz besonders für unser Gehirn. Wenn es nicht ausreichend beschäftigt wird, büßt es seine Leistungsfähigkeit ein. Das richtige geistige Training ist deshalb der Schlüssel zu hoher geistiger Leistungsfähigkeit. Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining 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® 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.



Symbole suchen

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.



1 3 0 *2 3 0 T Z 3 3 *0 *2 6 3 3 E 7
 *Z Q 5 G *2 5 G 1 E 5 *2 Z 8 1 E G
 L C *3 8 L *2 0 2 *L 5 2 D 0 *2
 *2 3 A J *7 R *2 J *E 7 2 7 R J
 1 R *2 L *C O *2 1 H 2 *K *E
 B Z *7 A 0 7 *3 G A *2 A L *7 6
 C H *2 C *Z R 8 H 3 *2 1 O *Z
 K 6 R *3 E *2 K E *1 E 2 *7 E 1

E 4/2

Wie oft haben Sie insgesamt *2 gefunden?





Buchstaben-Tausch

Tebonin®

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.



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.



Einprägen und erinnern

Tebonin®

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:

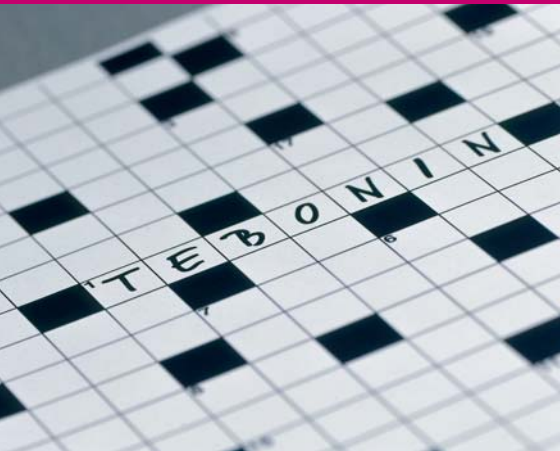
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Liste 2:

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

E 4/6





Das 10-Minuten-Training

Sportler trainieren oftmals mehrere Stunden am Tag. Oft benötigen sie dazu spezielle Geräte oder Anlagen. Anfahrtswege und Kosten fallen an. Viel Aufwand, den man für das Training des Körpers auf sich nimmt. Wenn wir das wichtigste Organ unseres Körpers, das Gehirn, trainieren

wollen, ist das vergleichsweise mit wenig Aufwand verbunden. Gehirntraining benötigt keine Geräte, keine speziellen Vorkenntnisse, lässt sich fast immer und überall durchführen und benötigt vor allem nur sehr wenig Zeit. Einmal am Tag 10 Minuten trainieren, und schon haben Sie sehr viel für Ihre geistige Fitness getan. In nur 10 Minuten hat das Gehirn bei der richtigen Auslastung seine volle Aktionsbereitschaft entwickelt. Es ist die optimale Wirkung erreicht. Längeres Üben kann den Trainingserfolg nicht mehr erhöhen. Dann lieber öfter mal eine kleine Übung einschieben.



Platzkontrolle

Tebonin®

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? 



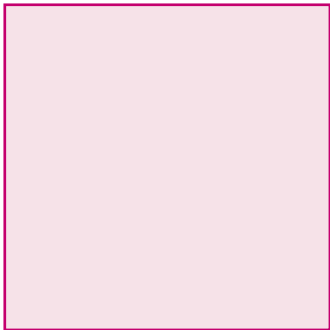
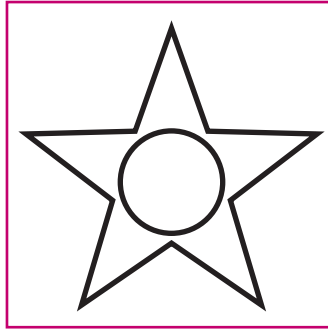
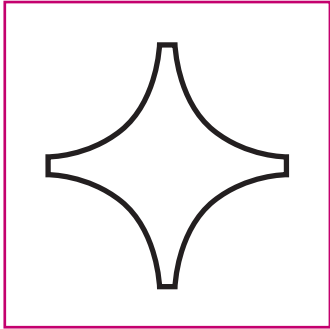


Einprägen und nachzeichnen

Tebonin®

Mit dieser Übung fördern Sie vor allem Ihr Konzentrationsvermögen, aber auch Ihre Merkfähigkeit.

Prägen Sie sich die 2 Bilder ca. 1 Minute lang ein. Decken Sie sie dann ab und zeichnen Sie beide aus der Erinnerung in die leeren Felder darunter.



E 4/10



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:



GELD •	R	• WASSER
WOHL •	S	• BEIN
TROTZ •	K	• STAND
SPEISE •	K	• DIENER
GÄSTE •	Z	• LINDE
SCHNEE •	F	• BEIL
SPAR •	P	• TRÄGER
STROH •	B	• VASE
ZAHN •	S	• EICHE

E 4/12





Ver-rücktes Gedicht

Tebonin®

Bei der Suche nach den verdrehten Begriffen fördern Sie Ihr Kombinationsvermögen und Ihre geistige Flexibilität.

Im Mai geraten nicht nur die Gefühle durcheinander, sondern manchmal auch Worte. Rücken Sie die vertauschten Buchstaben wieder zurecht.

Heute fiel ein warmer **uchaH** aus den hohen **üflTne**.

Weissdorn **nud** auch Fliederstrauch

schicken ihre **Detfü** ihm entgegen,

uns zur **dereFu** dem **Alpir** jedoch zum Neide.

Mai **riwd** es ihm nun verwehren, Kälte-**büKel** auszuleeren.

Auch der **oMdn** beeilte sich, nicht den halben **fopK** zu zeigen.

Rund und **nerdur** füllt er sich. **mdnololV** ist dem Mai zu eigen.

Roststaub fällt von **sAt** und **neRid**.

lesAl für den **aMi** sich schmückt, dass der Mond

das **irSelb** finde für das **nLad**, das **zagn** verzückt.

Sagt, die **nenSo** soll es glauben dass der Mai **gmeomekn** ist.



Flatterndes Gegurr der **ubTane** ist gewiss auch keine **tiLs**.

Mai, der ist das **rezH** im Jahre. Alle Wesen der **uraNt**

futr er wie mit der Fanfare, **tesotG** schöner Troubadour.



E 4/15

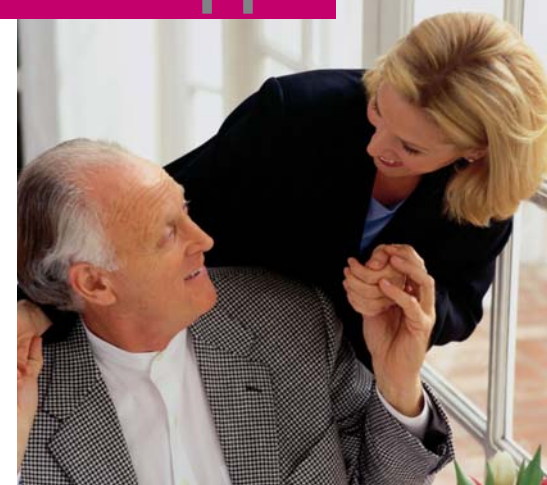


Tebonin® Fitness-Tipp

Mit den Händen reden

Wer seine Rede mit lebhaften Gesten unterstützt, kommt besser an, wird besser verstanden. Die Gesten des Redners sind ganz offensichtlich hilfreich für den Zuhörer. Denken Sie doch nur mal daran, wie Sie mit Händen und Füßen reden, wenn Sie sich im Urlaub verständlich machen wollen und die Sprache des Gastlandes nur unzureichend beherrschen.

Tatsächlich dient aber die Bewegung der Hände nicht nur dem besseren Verstehen und damit dem Zuhörer. Das Gestikulieren hilft auch und vor allem dem Redner. Die Bewegung führt zu einer zusätzlichen Anregung des Gehirns. Wer seine Hände mit bewegt, kann besser denken und besser reden. Nutzen Sie diesen Vorteil und lassen Sie Ihre Hände mitreden.





Fehler- suche

Hier haben sich in jedem Kästchen 3 Fehler eingeschlichen. Vergleichen Sie die übereinanderstehenden Zeichen. Unterstreichen Sie möglichst rasch die 3 Fehler so, wie es im ersten Kästchen vorgemacht ist.

Tebonin®

Nun trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Sie fördern Ihre Genauigkeit bei der Erfassung von Informationen, sowie Ihr Konzentrationsvermögen.

7 b 1 K F 7 6 9
7 r 1 K E 7 6 8

5 2 H 1 7 F 8 0
5 z H 1 j F 9 0

F K 5 4 z 2 u 5
F K 6 4 Z 2 n 5

A 5 6 7 K 7 0 F
A 5 9 7 h 7 6 F

9 d 7 4 K F 8 R
9 d z 4 r F & R

6 B 2 3 r F 1 4
9 B 2 8 r j 1 4

U 2 8 2 F K v
U l 8 2 f K y

F 3 6 R 8 g 5 K
F 9 6 R 3 g 5 X

E 4/16



Familienoberhaupt gesucht

Schreiben Sie in jedes rote Kästchen ein Wort, das jeweils zusammen mit den senkrecht zu lesenden 4 Wörtern einen Sinn ergibt.

Tebonin®

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

1 B

S C H A D E N	L A W I N E	K A N N E	B L Ä S E R
---------------------------------	----------------------------	-----------------------	----------------------------

2 K

K O P F	S A L A T	H O B E L	F A S S
------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

3 V

E I E R	N E S T	F E D E R	K Ä F I G
------------------	------------------	-----------------------	-----------------------

4 K

F O R M	G A B E L	B L E C H	R E Z E P T
------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------

E 4/18

Wenn Sie mögen, können Sie sich morgen noch mehr Wörter zu jedem Familienoberhaupt ausdenken.





Gedanken im Zahlenversteck

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

Tebonin®

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

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

E 4/19

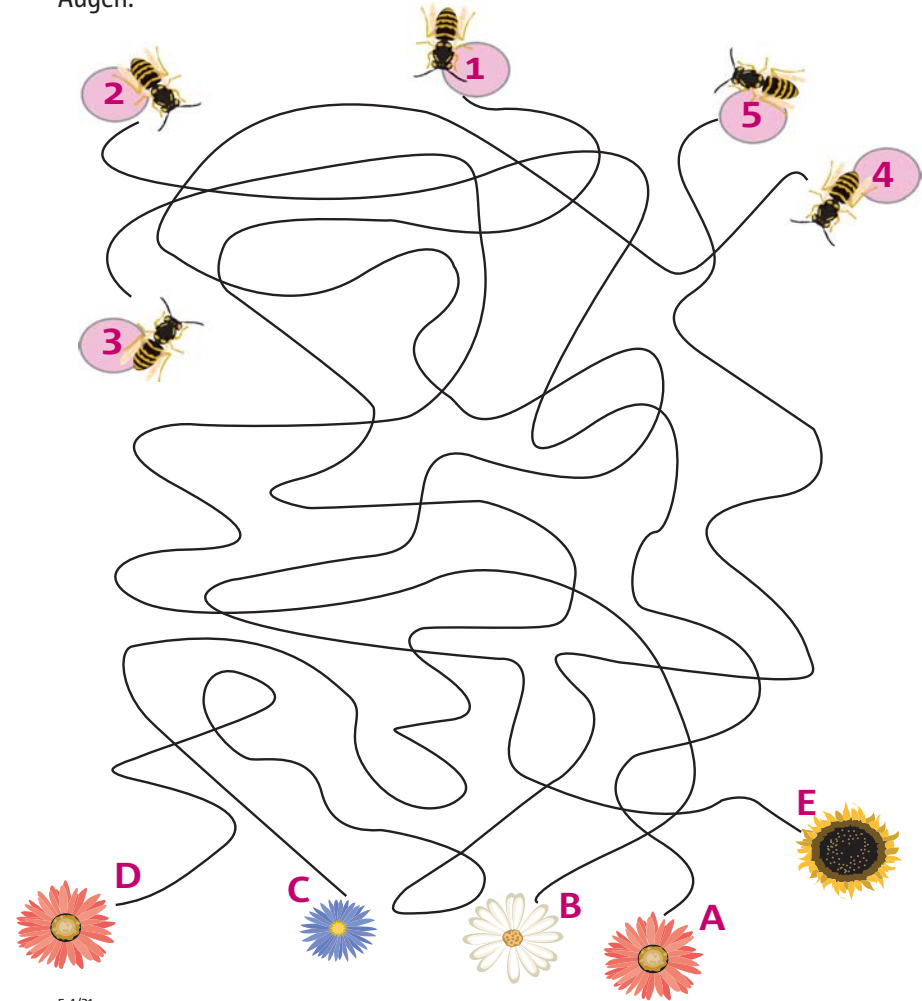


Wer fliegt wohin?

Schreiben Sie die richtige Nummer in die Blüten. Verfolgen Sie die Linien zunächst mal nur mit den Augen.

Tebonin®

Mit dieser Aufgabe fördern Sie Ihre Wahrnehmung und Ihr Konzentrationsvermögen.



E 4/21





Nicht alles auf einmal

Scheinbar ist es ein Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit, wenn Menschen mehrere Dinge gleichzeitig tun. Das so genannte Multitasking ist aber eine falsche Strategie, wenn man Aufgaben korrekt und fehlerfrei erledigen möchte. Das menschliche Gehirn kann sich tatsächlich immer nur auf eine Sache konzentrieren. Mehreres gleichzeitig geht nicht. Wenn wir es

dennoch versuchen, wechselt unsere Aufmerksamkeit ständig zwischen den verschiedenen Aufgaben. Das aber lässt die Gefahr von Fehlern deutlich ansteigen. Wer beim Kochen telefoniert, kann schon mal die Suppe versalzen. Letztlich ist es nicht nur sicherer, sondern auch rationeller, wenn wir eines nach dem anderen machen.



Spruch-Stücke

Tebonin®

Nun können Sie gezielt Ihre Kombinationsfähigkeit trainieren.

Hier hat jemand einen weisen Spruch in viele Stücke zerschnitten und obendrein auch noch kräftig durcheinandergeschüttelt. Nur der Anfang stimmt! Bringen Sie die einzelnen Teile wieder in die richtige Reihenfolge. Lösen Sie diese Aufgabe erst mal im Kopf.

INTE

DERD ICHF CHEN EINL

STDE ERED KANN DUBI

REIN ASMA RESSI ZIGE

ARA EBEN USW UERD

E 4/22





Schachtel- Wörter

Füllen Sie die leeren Schachteln mit passenden Buchstaben. Dann ergeben sich in jeder Zeile zwei sinnvolle neue Wörter. Beim ersten Wort steht die gesuchte Silbe immer am Ende, das zweite Wort muss mit dieser Silbe beginnen.

Beispiel: Kästchen 1 + **TEL** = **SCHACHTEL** und **TEL** + Kästchen 2 = **TELLER**

	1		2
	SCHACH		LER
a)	MUT		ZETT
b)	BLU		IOR
c)	GRA		ZIN
d)	MAU		DE

E 4/23



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

Tebonin®

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

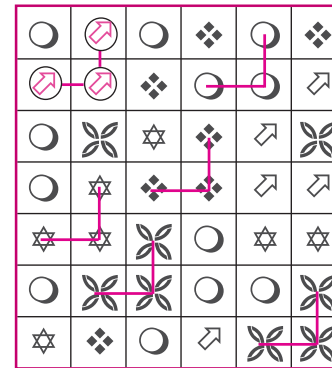


Lösungen

Seite 3: 14-mal *2 mit dem Beispiel

- Seite 4: 1 HAFT - SAFT - HAFF
- 2 ROSE - DOSE - ROST
- 3 WORT - HORT - WIRT
- 4 MILZ - PILZ - MALZ
- 5 LAUB - TAUB - LAUS

Seite 7: 6-mal mit dem Beispiel



Seite 9: REGEN; STAND; KOPF; KAMMER; ZIMMER; FALL; PAKET; BLUMEN; STEIN

Seite 10:

Heute fiel ein warmer **Hauch** aus den hohen **Lüften** Weissdorn **und** auch Fliederstrauch schicken ihre **Düfte** ihm entgegen, uns zur **Freude** dem **April** jedoch zum Neide. Mai **wird** es ihm nun verwehren, Kälte-**Kübel** auszuleeren. Auch der **Mond** beeilt sich, nicht den halben **Kopf** zu zeigen. Rund und **runder** füllt er sich. **Vollmond** ist dem Mai zu eigen. Roststaub fällt von **Ast** und **Rinde**. **Alles** für den **Mai** sich schmückt, dass der Mond das **Silber** finde für das **Land**, das **ganz** verzückt. Sagt, die **Sonne** soll es glauben dass der Mai **gekommen** ist. Flatterndes Gegurr der **Tauben** ist gewiss auch keine **List**. Mai, der ist das **Herz** im Jahre. Alle Wesen der **Natur ruft** er wie mit der Fanfare, **Gottes** schöner Troubadour.

Seite 12:

7 b 1 K F 7 6 9	5 2 H 1 7 F 8 0
7 r 1 K E 7 6 8	5 z H i j F 9 0

F K 5 4 z 2 u 5	A 5 6 7 K 7 0 F
F K 6 4 z 2 n 5	A 5 9 7 h 7 6 F

9 d 7 4 K F 8 R	6 B 2 3 r F 1 4
9 d z 4 r F & R	9 B 2 8 r i 1 4

U 2 8 2 F K v	F 3 6 R 8 g 5 K
U 1 8 2 f K y	F 9 6 R 3 g 5 X

Seite 13: 1 Blech, 2 Kraut, 3 Vogel, 4 Kuchen

Seite 14: Ein Mensch, der seine Gedanken immer fuer sich behält, hat vielleicht gar keine.
André Heller

Seite 15: 1C, 2A, 3B, 4E, 5D

Seite 17: Interessiere dich fuer dein Leben du bist der Einzige der daraus was machen kann

Seite 18: a) MUT - TER - ZETT b) BLU - SEN - IOR
c) GRA - BEN - ZIN d) MAU - ER - DE

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®?

-  **Tebonin®** enthält den 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®** spürt man auch: man fühlt sich **konzentrierter, ausgeglichener, belastbarer.**

**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 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