

mental-aktiv

Übungsprogramm für Fortgeschrittene

6 / 2010



Thema
Kreativität



Mit geprüften Übungen
Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Tebonin®

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





Aktivierung macht das Gehirn fit

Das Gehirn hat seine eigenen Fitness-Regeln. Es ist nicht immer aktiv. Erst wenn es gefordert wird, aktiviert es sich und entfaltet seine aktuelle Leistungsfähigkeit. Dieser Aktivierungs-Prozess ist gewissermaßen das vorgegebene Fitness-Programm fürs Gehirn. Wenn dieser Aktivierungsvorgang zu selten ausgelöst wird, verliert das Gehirn an Leistungsfähigkeit. Ein eintöniger Alltag ohne

Abwechslungen und ohne Herausforderungen lässt die Denkkzentrale aus der Übung kommen und ein ungeübtes Gehirn kann deutlich weniger leisten als ein geübtes.

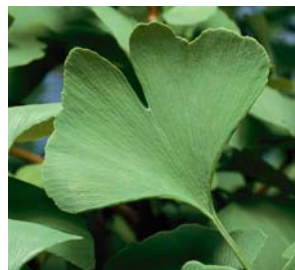
Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining erforderlich. Kurze Aktivierung reicht aus. In 5 bis 10 Minuten bringt sich das Gehirn so richtig in Schwung, wenn es entsprechend gefordert wird. Damit ist auch schon der optimale Trainingseffekt erreicht. Längeres Training bringt keinen zusätzlichen Nutzen. Lieber kurz und öfter üben.

Regelmäßiges Training

Beim Fitness-Training für den Kopf kommt es also 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.

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.



Buchstaben-Muster suchen

Tebonin®

Bei der raschen Suche erhöhen Sie die Geschwindigkeit der Aufnahme und Kontrolle von Informationen.

Suchen Sie nach 4 gleichen Buchstaben, die so angeordnet sind, wie die markierten Zeichen. Streichen Sie diese so wie im Beispiel durch.

saah	nggh	shhd	gdav	hggs
hssh	gnns	assd	gpph	zhha
dzzs	sggz	paas	dggp	bzzh
nszh	gzzg	apps	hddg	nssa
hnnz	zkka	vaag	vhhd	dnns
vhhn	szzg	pvva	zvvz	zddn
nvvd	naaz	vddh	dzzs	azza
gnnv	snaa	szzh	nddz	ghhz
nssa	zssn	dssd	hnnv	dggg
kaag	dzzg	aggs	zhha	hdds
skka	addz	naad	kzzk	vhhd
nssk	vaah	vnnk	dkkn	nvvg
hnna	hvva	pvvg	nddk	snnv
ghhk	shhg	gppv	annh	kssd
vddh	assd	sggd	gaad	dkks
nvvg	haas	dssd	dgga	gdda
dhhv	hnna	gaas	svvd	gnnd

F 8/1

Wie viele solcher Muster finden Sie insgesamt?

mental-aktiv.de





Ordnung im Setzkasten

Teabonin®

Hier trainieren Sie neben Ihrer geistigen Flexibilität auch noch Ihr Kombinationsvermögen.

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

L	GE	SP
GE	AN	L
D	AN	GE

F 8/2



Wort-Verwandlungen

Teabonin®

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und zusätzlich noch Ihre Sprachgewandtheit.

Wortverwandlungskünstler ans Werk! Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils **nur einen** Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:

Der **MANN** verwandelt sich so zum **WEIB**

M	A	N	N
W	A	N	N
W	E	N	N
W	E	I	N
W	E	I	B

B	A	R	T
H	O	S	E

Wie kommt der **BART** bis zur **HOSE**?



Wer bringt den **GAST** an die **LUFT**?

G	A	S	T
L	U	F	T

F 8/3





Machen Sie sich ein Bild

Wie kann es sein, dass jemand sich 30 Dinge merkt, die er nur einmal gehört hat? Wie schaffen die Gedächtniskünstler ihre phänomenalen Leistungen? Eine sehr hilfreiche Methode ist das Bilder-Machen. Wenn Sie sich beispielsweise Ihren Einkaufszettel mit 7 oder 8 verschiedenen Dingen

merken wollen, sollten Sie sich den Einkauf bildlich vorstellen. Machen Sie sich ein Bild davon, wie die benötigten Artikel im Einkaufswagen liegen. Stellen Sie sich die einzelnen Teile plastisch an einem bestimmten Platz im Einkaufswagen oder -korb vor. Die schweren Sachen ganz unten, die empfindlichen oben drauf. Ein solches Bild merkt sich Ihr Gehirn leichter als eine Liste von Wörtern.



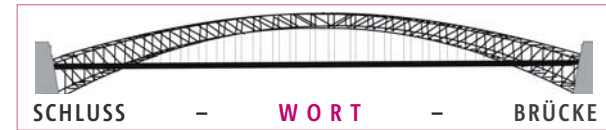
Wort-Brücken

Tebonin®

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

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:



JUGEND •	• ANSAGE
BAU •	• HAUS
HAUS •	• STUHL
HERZ •	• KATER
SUPPEN •	• RAND
MÜLL •	• STEIGER
VOLL •	• LANDUNG
GEIZ •	• KRAUSE
MEER •	• FASS

F 8/4





Schreiben mit links

Tebonin®

Hier müssen Sie eine eingeübte Gewohnheit durchbrechen. Damit fördern Sie Ihre Feinmotorik und zusätzlich Ihr Konzentrationsvermögen.

Schreiben Sie die griechischen Zeichen zunächst nur in die Luft und danach in die Zeilen. Erst mit der rechten und dann mit der linken Hand (Linkshänder machen es genau umgekehrt).

λ	λ
σ	σ
τ	τ
ζ	ζ
π	π
φ	φ
δ	δ

F 8/8



Buchstaben-Kapriolen

Tebonin®

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

Bilden Sie mit den vorgegebenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können bei jedem Buchstaben beginnen. Am besten nehmen Sie dazu eine Schachfigur, ein Männchen aus „Mensch-ärgere-dich-nicht“ oder nur Ihren Zeigefinger. Es darf in alle Richtungen gehüpft werden: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber wenigstens an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort allerdings nur einmal benutzt werden!

Beispiel: Das Wort in den roten Feldern → GRAS

G	I	E	L
S	R	T	N
A	L	A	G
R	S	N	E

F 8/9



Viel Spaß beim Suchen! Geben Sie aber nicht zu früh auf! Sie sollten mindestens 10 Wörter finden. Können schaffen mehr als doppelt so viele!





Verschwundene Rechenzeichen

Tebonin®

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Kombinationsvermögen.

Hier sind einfache Rechenaufgaben zu lösen. Leider sind alle Rechenzeichen verlorengegangen. Das macht die Sache natürlich etwas schwieriger. Setzen Sie die fehlenden Operationszeichen (+, -, x oder :) so ein, dass das Rechenergebnis am Ende der Zeile stimmt.

a)	6	?	3	?	5	?	2 = 10
		
b)	8	?	3	?	7	?	5 = 13
		
c)	6	?	3	?	3	?	3 = 4
		
d)	9	?	6	?	5	?	12 = 36
		
e)	3	?	4	?	3	?	4 = 40
		
f)	27	?	3	?	3	?	7 = 56
		

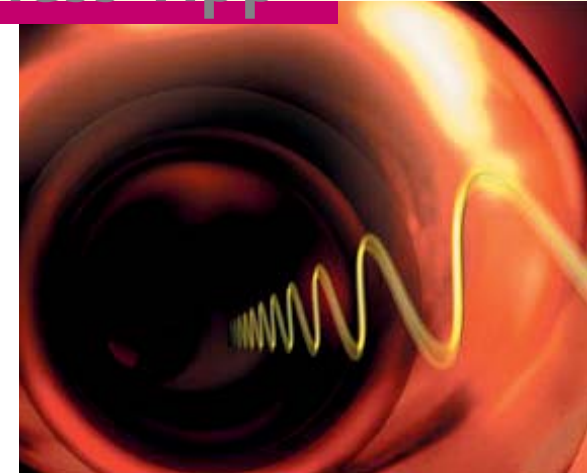
F 8/14



Tebonin® Fitness-Tipp

Die Sinne trainieren

Unsere mentale Leistungsfähigkeit hängt eng mit der Wahrnehmung zusammen. Je besser wir wahrnehmen können, umso mehr Anregungen bekommt unser Gehirn. Deshalb ist es wichtig, die Sinne zu schärfen. So können Sie z. B. den Hörsinn trainieren: Stellen Sie Ihr Radiogerät sehr leise. Gehen Sie dann soweit weg, dass Sie das gesprochene Wort gerade noch hören können. Probieren Sie die Grenze aus, ab der Sie dann wirklich nichts mehr verstehen. Oder hören Sie ganz einfach mal so in die Stille. Ganz aufmerksam. Es ist fast immer was zu hören.





Platz-Kontrolle

Tebonin®

Wenn Sie die folgende Übung so schnell wie möglich durchführen, trainieren Sie wirkungsvoll die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Gehirns und fördern zusätzlich Ihre Aufmerksamkeit.

Immer wenn Sie 3 gleiche Zeichen finden, die so im Winkel angeordnet sind, wie die drei roten Zeichen in der linken Ecke, dann verbinden Sie dieses wie im Beispiel vorgegeben.

F 8/17

Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt?

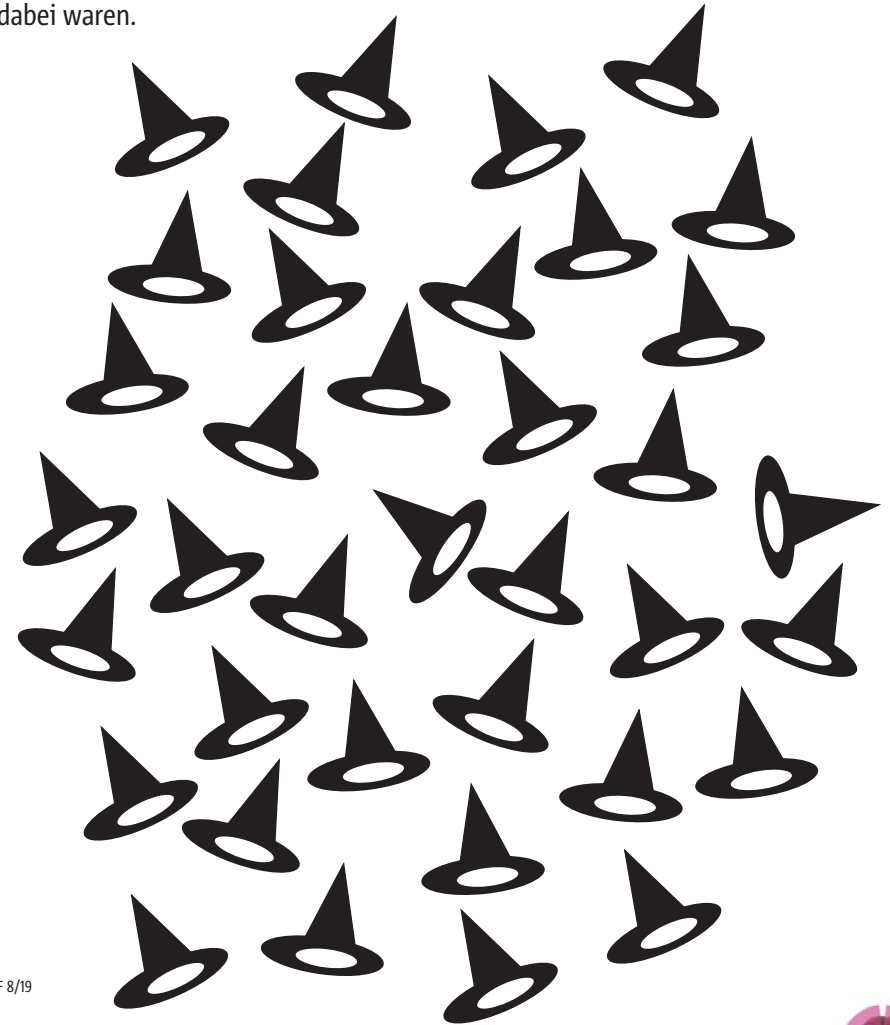


Hüte zählen

Tebonin®

Hier fördern Sie neben Ihrer Aufmerksamkeit auch noch Ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit.

Harry Potter verzaubert viele Leser. Kontrollieren Sie rasch, wie viele Potter-Fans um Mitternacht in einer Buchhandlung bei der Premiere des neuen Buches dabei waren.



F 8/19





Konzentriert Lesen

Teabonin®

Üben Sie nun Ihre Konzentrationsfähigkeit und zugleich Ihre Flexibilität bei der Aufnahme von Informationen.

Hier fehlen die Satzzeichen und die Wörter sind willkürlich zertrennt. Lesen Sie laut und langsam. Die roten Buchstaben der Reihe nach gelesen verraten Ihnen um welche Baumfrucht es hier geht. (a = ae, ö = oe, ü = ue)

esg ehtu **M**ein erst ach elig enges ellen derb iszu reinfu
ehru ngder kart offel eins ehrve rbreitetedun dwert
volle snahr ung smitte lward as fru echt chen hate sins
ichwe resve rzehr en willmus sers tdiescha leknac ken
esst ecktv ollwi chtig erinh alts stoff ewies taer keei
weis sund hochw ertig erkoh lenhy dr**A**t edie uns ergeh
irn miten ergi evers orge naus serde menth aelte sneb
enmag nesi umka liu mund folsa eurea uchrei chlich
vita minc und s einf ettge halti stdeu tlichege ringe **R**alsd erv onnu essens chonhil
deg ard**V**o nbing enwus stedi esefr uchtz uscha etzen manf inde tbei ihrver schied
enere zepteu ndt ipps wer sc hmerze **N**ander milz leide tbrat edi eseker neet wasa
mfeue rund danne sseer sieof tetwa swarmu nddi emilzw irdw arm unds trebtna
chvoel ligerg esun dheitge kochtef ruech teem pfahl hild egar dgege nkop fschm
erze nundz ursta erkun gderne **r**vEaus serde mwarz iederm einun gdass derm enc
hdem dasge hirni nfolg etrock enhe itlee rundd erdah erschw achimk opfstgeko
chteker nezus ichneh men sollea ufdas sse inge hirnw aech stund gefu elltw irdob
dasge **g**e**N**verg esslich keita uchgeh olfenh atist nichtb ekan ntmi tgehnr ntrain ingk
lappte sabe rgan zbest immt.



F 8/24

Es handelt sich um

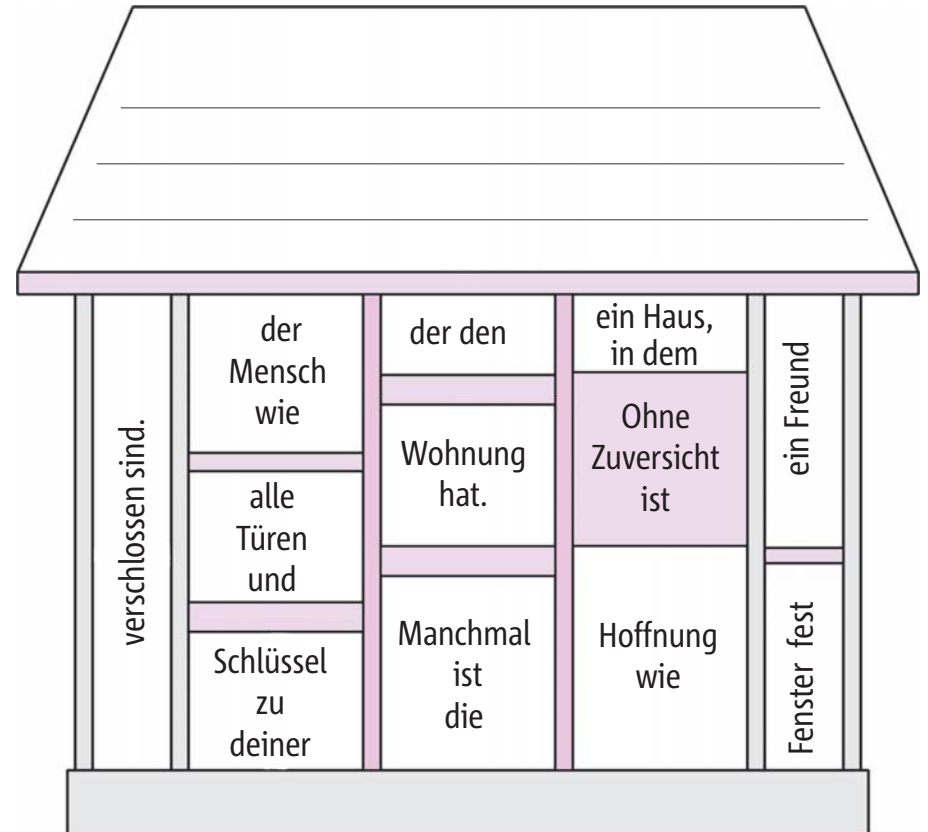


Geheimnisvolles Haus

Teabonin®

Abschließend üben Sie nochmal Ihre geistige Beweglichkeit und steigern damit auch Ihre Fähigkeit, kreativ zu denken.

Dieses Haus hat es in sich. Wenn Sie die einzelnen Teile in die richtige Reihenfolge bringen, erhalten Sie zwei Sätze, die Licht nicht nur in Wohnungen bringen können. Lösen Sie diese Aufgabe erst im Kopf und schreiben Sie dann den Text auf das Dach des Hauses.



F 8/25





Überraschen Sie sich selbst

Routine ist Gift für den Geist. Abläufe, die wir schon fast im Schlaf können, geben unserem Gehirn das Kommando zum Abschalten. Wenn das Gehirn nicht gebraucht wird, schaltet es um auf Energiespargang. Es dämmt dann so dahin. Soll es wach werden, braucht es neue Reize. Vor allem

bei Überraschungen wird es hellwach. Gönnen Sie Ihrem Gehirn ab und zu eine kleine Überraschung. Brechen Sie mit Gewohnheiten. Wählen Sie mal einen anderen Weg zur Arbeit. Putzen Sie sich die Zähne auch mal mit der linken Hand. Lesen Sie die Tageszeitung in anderer Reihenfolge als sonst. Machen Sie alles, was Sie immer gemacht haben, halt manchmal nur ein bisschen anders.



Hier trainieren Sie neben Ihrem geistigen Kombinationsvermögen auch noch Ihre Ausdauer.

Was kommt nun?

Jede Zahlenreihe ist hier nach einem logischen System aufgebaut. Ermitteln Sie zuerst die einzelnen Schritte von einer Zahl zur nächsten. So finden Sie dann heraus, welche Zahl am Ende der Reihe stehen muss.

122> 113> 104> 95> 86> **A**

47> 61> 75> 89> 103> **B**

63> 67> 72> 66> 70> **C**

169> 155> 142> 130> 119> **D**

45> 48> 54> 63> 75> **E**

77> 91> 75> 89> 73> **F**

F 8/26



Wörter bilden

Tebonin®

Mit dieser Übung fördern Sie insbesondere Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Prägen Sie sich beim folgenden Wort die Position der einzelnen Buchstaben gut ein. Sie merken sich M = 1, O = 2, N = 3 usw.

M O N D S C H E I N
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Decken Sie dann dieses Wort mit einem Blatt zu. Jetzt sollen Sie die einzelnen Buchstaben **aus dem Kopf** abrufen und mit den angegebenen Nummern neue Wörter bilden.

a) mit den Buchstaben Nummer:
1 - 2 - 10 - 4

.....

b) mit den Buchstaben Nummer:
7 - 8 - 9 - 1

.....

c) mit den Buchstaben Nummer:
5 - 2 - 3 - 10 - 8

.....

d) mit den Buchstaben Nummer:
4 - 2 - 5 - 8

.....

e) mit den Buchstaben Nummer:
7 - 2 - 5 - 8 - 3

.....

f) mit den Buchstaben Nummer:
5 - 9 - 3 - 10 - 8

.....

Wenn Ihnen das Abrufen der Buchstaben aus dem Gedächtnis zu schwierig ist, dürfen Sie das Ausgangswort wieder aufdecken. Geübte sollten aber nicht mehr nachschauen! Bilden Sie noch möglichst viele Wörter mit diesen 10 Buchstaben. (Versuchen Sie 10 Wörter zu finden. Könner schaffen viel mehr!)



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: Insgesamt 30-mal

saah	nggh	shhd	gdav	hggs
hsch	gnns	assd	gpph	zhha
dzzs	sggz	paas	dggp	bzzh
nszh	gzzg	apps	hdhg	nssa
hhaqz	zkka	vaag	vhhd	dnas
vhhh	szeg	pvva	zvvz	zddh
nvvd	naaz	vddh	dzas	azza
gnnv	snna	szzh	nddz	ghhz
nssa	zssr	dssd	hnnv	dggg
kaag	dzzg	aggs	zhha	hdhs
skka	addz	naad	kzzk	vhhd
nssk	vaah	vnnk	dkek	nvvg
hnna	hvva	pvvg	nddk	snnv
ghhk	shhg	gppl	annh	kssd
vddh	assd	sggd	gaad	dkks
nvvg	haas	dssd	dggg	ghda
dhhv	hnna	gaas	svvd	gnnd

Seite 4:

SP	AN	GE
AN	GE	L
GE	L	D

Seite 5: BART – BAST – BASE – HASE – HOSE
GAST – LAST – LUST – LUFT

Selte 7: Zeit, Land, Dach, Muskel, Teller, Berg, Mond, Hals, Salz

Seite 10: A: 6 - 3 + 5 + 2 = 10
B: 8 + 3 + 7 - 5 = 13
C: 6 + 3 + 3 : 3 = 4
D: 9 + 6 : 5 x 12 = 36
E: 3 x 4 x 3 + 4 = 40
F: 27 - 3 : 3 x 7 = 56

Seite 12: 17 Kombinationen

Seite 13: 37 Hüte

Seite 14: MARONEN

Seite 15: Ohne Zuversicht ist der Mensch wie ein Haus, in dem alle Türen und Fenster fest verschlossen sind. Manchmal ist die Hoffnung wie ein Freund, der den Schlüssel zu deiner Wohnung hat.

Seite 17: A: -9 -9 -9 -9 -9 = 77
B: +14 +14 +14 +14 +14 = 117
C: +4 +5 -6 +4 +5 = 75
D: -14 -13 -12 -11 -10 = 109
E: +3 +6 +9 +12 +15 = 90
F: +14 -16 +14 -16 +14 = 87

Seite 18: a) Mond, b) Heim, c) Sonne, d) Dose, e) Hosen, f) Sinne

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