

Mental aktiv

Trainingsbroschüre

Wie viele
Dreiecke sehen Sie?



Jetzt losrätseln!

Übungen für die geistige Fitness

Ein Service von
Tebonin®

Liebe Leserin, lieber Leser,

bleiben Sie mental aktiv und tun Sie jetzt schon was fürs Gedächtnis!

Mit unseren Übungen zum Gehirnjogging können Sie einfach und effektiv die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns trainieren.

Wie beim körperlichen Training kommt es auch beim mentalen Training darauf an, dass es regelmäßig stattfindet. Schon wenige Minuten täglich können bereits nach kurzer Zeit zu merklichen Erfolgen führen.

Viel Spaß beim Trainieren und alles Gute!

Ihr Tebonin®-Team



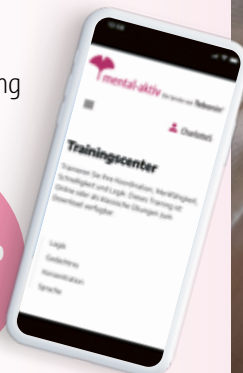
Mehr Übungen online auf:
www.mental-aktiv.de



Hier finden Sie jeden Monat neue Übungen zum Trainieren.

- ✓ Trainingscenter – fördern Sie gezielt Gehirnfunktionen
- ✓ Gehirnleistungstest – überprüfen Sie Ihre Gehirnleistung
- ✓ Persönlicher Account – zur Verfolgung der persönlichen Fortschritte
- ✓ Informationsbereich zum Thema Gedächtnis

Auch als
kostenlose App
verfügbar!



Sie rätseln lieber auf Papier?

Unsere klassischen Übungen können Sie jederzeit ganz einfach kostenlos im Trainingscenter herunterladen und ausdrucken. Monatlich neue Übungen!

www.mental-aktiv.de/trainingscenter/



Der Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® in Tebonin®

Ginkgo-Blätter enthalten die therapeutisch wirksamen Substanzen nur in geringer Menge. Um diese für die moderne Medizin nutzbar zu machen, müssen sie einen sehr aufwendigen und komplexen Herstellungsprozess durchlaufen. Nur durch ein genau abgestimmtes Zusammenspiel der Herstellungsschritte und ständige Kontrollen kann sichergestellt werden, dass am Ende ein immer gleich hochwertiges Produkt steht.

**Vom Anbau bis zum fertigen Produkt
alles aus einer Hand**

Lückenlose Qualitätskontrolle im Herstellungsprozess



Höchste Qualität
Erforscht, entwickelt & hergestellt
in Deutschland

Die Wirksamkeit von dem in Tebonin® enthaltenen Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien¹⁻³ zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration bei geistigen Leistungseinbußen im Alter im Vergleich zu Placebo gezeigt.



Wirkweise von Tebonin®

Verbessert die Durchblutung

Fördert die Vernetzung der Gehirnzellen

Unterstützt die Signalverarbeitung
zwischen den Gehirnzellen



1) **Tebonin® verbessert die Durchblutung im Gehirn**

Tebonin® erhöht die Fließfähigkeit des Blutes, ohne die Gerinnungseigenschaften zu verändern. Dadurch werden auch feine Kapillaren besser durchblutet und das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt.

2) **Tebonin® fördert die Verbindung der Gehirnzellen**

Lernleistungen erfordern, dass Gehirnzellen flexibel auf Reize und Informationen reagieren: Sie müssen neue Kontakte untereinander knüpfen und bestehende Kontakte anpassen.

3) **Tebonin® unterstützt die Signalverarbeitung**





Gehirnzellen setzen Botenstoffe frei, die der Informationsweitergabe dienen. Tebonin® sorgt dafür, dass bestimmte Botenstoffe länger im Zwischenraum der Gehirnzellen verbleiben, und verbessert so die neuronale Signalverarbeitung.

Tebonin® stärkt Gedächtnis und Konzentration*

Tebonin® konzent® 240 mg: stärkt Gedächtnis und Konzentration*

Tebonin® konzent® enthält den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®, einen der am besten untersuchten Pflanzenextrakte weltweit. Seine Wirksamkeit und Sicherheit sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.¹⁻³ Das auch bei Langzeiteinnahme gut verträgliche, pflanzliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Ihre Vorteile auf einen Blick

-  Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
-  Einfache Einnahme: nur 1x tägl. 1 Tablette
-  Pflanzlich und gut verträglich, außerdem frei von Lactose
-  Leicht zu schlucken dank der kleinsten Tablette mit 240 mg Ginkgo-Extrakt im Markt

1x täglich  1 Tablette

Die Einnahme
**über mindestens
8 Wochen** wird
empfohlen.



Für Einsteiger Aufmerksamkeit

Jetzt erhöhen Sie Ausdauer und Konzentration. Zugleich trainieren Sie die Schnelligkeit der Abläufe in Ihrem Denkapparat.

Zahlen verbinden rückwärts

Verbinden Sie die **Zahlen von 1 bis 30 miteinander**. Beginnen Sie mit der **30** und fahren Sie fort, bis Sie bei der **1** ankommen. Führen Sie diese Übung zunächst nur mit den Augen durch. Danach verbinden Sie die Zahlen mit einem Stift.



		9	20	24	
	27	25	1	23	17
19	6	12	4		28
14	15	18	30	22	
5	13	7	8		29
26	10	16		2	
3	21		11		



Nun trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Sie fördern Ihre Genauigkeit bei der Erfassung von Informationen sowie Ihre Ausdauer.

Für Einsteiger Ausdauer

Fehlersuche

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.

P 6 S M P \$ K Z P 6 S <u>W</u> P <u>S</u> K <u>Z</u>	S F 9 8 T F f 1 R S F 7 8 T F L 1 K
9 H 7 F G 5 7 1 2 9 H Z F B 5 7 Z 2	J 7 f 7 1 U 8 6 S J 9 f 5 1 U D 6 S
K F 1 2 V 7 2 F \$ K F L 2 8 7 2 F S	L C E D 0 9 U G T L A E D 8 9 U R T
5 S U 7 F 4 G 3 2 9 S U 7 J 4 B 3 2	G S 8 B 0 1 K S 5 G 7 8 N 0 1 K 8 5

➤ Auflösung

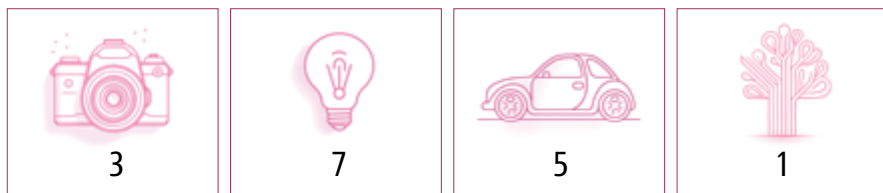
G 7 8 N 0 1 K 8 5 G S 8 B 0 1 K S 5	9 S U 7 J 4 B 3 2 5 S U 7 F 4 G 3 2
L A E D 8 9 U R T L C E D 0 9 U G T	K F L 2 8 7 2 F S K F 1 2 V 7 2 F \$
J 9 f 5 1 U D 6 S J 7 f 7 1 U 8 6 S	9 H Z F B 5 7 Z 2 9 H 7 F G 5 7 1 2
S F 7 8 T F L 1 K S F 9 8 T F f 1 R	P 6 S W P \$ K Z P 6 S M P \$ K Z

Für Einsteiger Geistige Beweglichkeit

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

Symbole einprägen und zuordnen

Prägen Sie sich die 4 Symbole und die Zahlen darunter gut ein. Decken Sie dann die Kästchen ab. Schreiben Sie möglichst rasch der Reihe nach **unter jedes Symbol die richtige Zahl**.



...



...



...



...



...



...



...



...



...



...



...



...

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

Für Einsteiger Schnelligkeit

Nudeln suchen

Nudeln machen glücklich! Hier gibt es gleich **mehrere Sorten zu entdecken**. Die Begriffe sind vorwärts oder rückwärts zu lesen. Suchen Sie nach:

FARFALLE, FUSILLI, PENNE, RAVIOLI, TORTELLINI

M	O	L	T	I	C	L	A	R	A
U	F	U	S	I	L	L	I	M	O
T	O	R	T	E	L	L	I	N	I
I	I	L	O	I	V	A	R	T	E
O	S	O	L	E	H	C	O	R	A
C	E	N	N	E	P	H	I	T	E
E	C	A	N	E	I	O	R	O	R
F	A	R	F	A	L	L	E	N	O

➤ Auflösung

O	N	E	L	L	A	F	A	R	V	F
R	O	R	O	I	E	N	C	A	E	
E	T	I	H	P	E	N	N	E	C	
A	R	O	C	H	E	L	O	S	O	
E	T	R	V	A	R	I	L	O	I	
I	N	L	L	E	L	T	O	R	T	
O	W	L	L	I	S	F	U	S	I	
A	R	A	L	C	L	I	O	L	T	

Beim aufmerksamen Vergleichen fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Wortkasten-Vergleich

Vergleichen Sie möglichst rasch den Inhalt der beiden Wortkästen.
Welche **2 Wörter fehlen** im unteren Kasten?



Bauch	Mutter	Hemd
Mond	Gurken	Leine
Kerze	Igel	Konzert
Rose	Wand	Ohren

Rose	Gurken	Igel	
Bauch	Konzert	Mond	
Mutter	Ohren	Hemd	Leine

➤ Auflösung

Kerze, Wand

Hier sind vor allen Dingen Ihre Konzentration und Ihr Kurzzeitgedächtnis gefragt.

Umgedrehte Lebensweisheit

Prägen Sie sich den folgenden Satz von Natalia Ginzburg gut ein. Decken Sie ihn dann mit einem Blatt Papier ab und schreiben Sie ihn aus dem Gedächtnis **Wort für Wort** immer so in die vorgesehenen Kästchen, dass jedes Wort von rückwärts zu lesen ist.

Reihenfolge

Beispiel: Das Wort **MAN** ist so zu schreiben:

N	A	M
1.	2.	3.

MAN SOLLTE NIE GELD,
GEFÜHLE ODER GEDANKEN
AUF DIE SEITE LEGEN.
SPÄTER BRAUCHT MAN
SIE NICHT MEHR.

.....

.....

.....

.....

.....

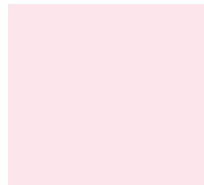
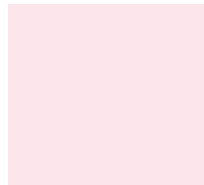
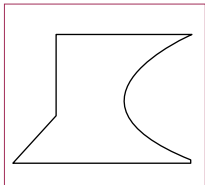
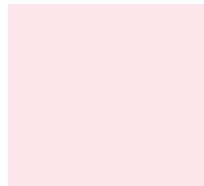
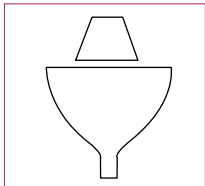
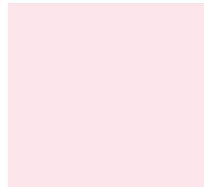
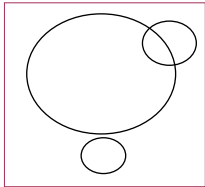


Für Fortgeschrittene Konzentration

Mit dieser Übung fördern Sie vor allem Ihr Konzentrationsvermögen und Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich die 4 Bilder ca. 2 Minuten lang ein. Decken Sie sie dann ab. **Zeichnen Sie aus der Erinnerung** alles in die leeren Felder daneben.



Üben Sie jetzt Ihr Kombinationsvermögen und Ihre geistige Beweglichkeit.



Für Fortgeschrittene Geistige Beweglichkeit

Bildersprache

Hier **fehlen nur 3 Buchstaben**. Ersetzen Sie die Zeichen durch die richtigen Buchstaben und Sie erhalten ein Sprichwort (ä = ae).

DA ❖ ❖ UCH 📺 📺
 U 📺 D IRR 📺 📺 I ❖ T
 GUT, D 📺 📺 📺 DURCH
 ❖ I 📺 L 📺 R 📺 T MA 📺
 📺 📺 U 📺 W 📺 G 📺
 K 📺 📺 📺 📺 📺 .



Für Fortgeschrittene Gedächtnis

Mit dieser Übung stärken Sie
Ihr Konzentrations- und
Wahrnehmungsvermögen.

Zahlen-Muster suchen

Suchen Sie nach **4 gleichen Ziffern**, die so angeordnet sind wie die roten Zeichen.
Streichen Sie diese so wie im Beispiel durch.

2652	4133	7635	1027
3663	7136	2665	1003
5936	6119	6456	2120
6993	1231	0407	9324
5449	8924	7441	7332
4754	4991	0564	5623
4775	2429	7593	5224
1437	1442	3559	1215
2443	2964	5765	3227
6821	2991	2824	1332
0882	0259	4885	8938
8668	1223	2748	7994
4338	5752	0771	3459
1338	8631	1017	2453
7713	2665	6165	1445
4771	3226	5113	5114
5534	3442	6221	6771

➤ Auflösung

22-mal mit dem Beispiel

6771	6221	3442	5534
5114	5113	3226	4771
1445	6165	2665	7713
2453	1017	8631	1338
3459	0771	5752	4338
7994	2748	1223	8668
8938	4885	0259	0882
1332	2824	2991	6821
3227	5765	2964	2443
1215	3559	1442	1437
5224	7593	2429	4754
5623	0564	4991	4754
7332	7441	8924	5449
9324	0407	1231	6993
2120	6456	6119	5936
1003	2665	7136	3663
1027	7635	4133	2652

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



Für Fortgeschrittene Schnelligkeit

Wortverwandlungen

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

1. Wie kommt der **KARL** zum **KORN**?

K	A	R	L
K	O	R	N

2. Wie kommt die **MAUS** zum **MEHL**?

M	A	U	S
M	E	H	L



➤ Auflösung

1. KARL – KERL – KERN – KORN
2. MAUS – MAUL – MAHL – MEHL



Jetzt rätseln auf:
www.mental-aktiv.de



Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt
Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung
einer altersbedingten Verschlechterung
geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität
bei leichter Demenz.

Höchste Qualität
Erforscht, entwickelt
& hergestellt
in Deutschland



Wirkstoff:

240 mg Ginkgo-
Spezialextrakt EGb 761®



Einnahmedauer:

Einnahme über mind. 8 Wochen
empfohlen



Dosierung:

Täglich 1 x 1 Tablette
Tebonin® konzent® 240 mg



Verträglichkeit:

Gut, auch bei Langzeiteinnahme,
frei von Lactose