Mental aktiv
Trainingsbroschüre

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

Finden Sie jeden Monat neue Übungen zum Trainieren der geistigen Fitness.

- Trainingscenter – fördern Sie gezielt Gehirnfunktionen
- Gehirnleistungstest – überprüfen Sie Ihre Gehirnleistung
- Persönlicher Account – zur Verfolgung der persönlichen Fortschritte
- Knobelforum – rätseln Sie interaktiv mit anderen Knoblern

Als kostenlose App verfügbar!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Sie rätseln lieber auf Papier?
Die Übungen können Sie jederzeit ganz einfach kostenlos im Trainingscenter runterladen und ausdrucken.

Der Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

Der *Ginkgo biloba-Baum*, das „lebende Fossil", wird heute weltweit angepflanzt, auch wegen seiner Resistenz gegen Umweltbelastungen. Der Grund hierfür liegt wahrscheinlich in schützenden Stoffen in seinen Blättern, unter anderem den sogenannten Flavonolglykosiden, Ginkgoliden und Bilobalid.

Im menschlichen Organismus können sie die Durchblutung im Gehirn fördern und damit bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung unterstützen.

Die Kraft im Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® – Wirksamkeit in Studien belegt[1]

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 Konzentrations- und Reinigungsprozess durchlaufen.

Das Resultat: Tebonin® konzent® mit dem enthaltenen Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien[1–3] wurde die Wirksamkeit von EGb 761® zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration bei geistigen Leistungseinbußen im Alter im Vergleich zu Placebo (Scheinmedikament), gezeigt.

1: Gauthier, S. and S. Schlaefke (2014). Clinical Interventions in Aging 9: 2065-2077. **2:** Grass-Kapanke, B., et al. (2011). Neuroscience & Medicine 2: 48-56.
3: Gavrilova, S. I., et al. (2014). Int J Geriatr. Psychiatry 29(10): 1087-1095.

Wirkweise von Tebonin®

Verbessert die Durchblutung

Fördert die Vernetzung der Nervenzellen

Verbessert die Signalverarbeitung zwischen den Nervenzellen

1 Tebonin® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn

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

2 Tebonin® fördert die Vernetzung der Nervenzellen und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit

Lernleistungen erfordern, dass Nervenzellen flexibel auf Reize und Informationen reagieren: Sie müssen neue Kontakte untereinander knüpfen und bestehende Kontakte anpassen. Tebonin® erhöht die sogenannte Neuroplastizität des Gehirns, welche genau für diese Vorgänge verantwortlich ist.

3 Tebonin® verbessert die Signalverarbeitung zwischen den Nervenzellen

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

Tebonin® stärkt Gedächtnis und Konzentration*

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent®: 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] Das auch bei Langzeiteinnahme gut verträgliche, pflanzliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Bequem ausreichend hoch dosieren – mit nur 1 Tablette am Tag

Für eine spürbare Verbesserung von Gedächtnis und Konzentration im Alltag bereits nach wenigen Wochen empfehlen wir eine Dosierung von 240 mg am Tag. Das entspricht 1x täglich einer Tablette Tebonin® konzent®.

1x täglich **1 Tablette**

Die kleine Tablette von Tebonin® konzent® unterstützt Sie dabei:

Sie ist leicht zu schlucken und enthält keine Lactose.

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. **1:** D. Weinbuch, Arzt und Wirtschaft, April 2017, Seite 13.

Für Einsteiger

Aufmerksamkeit

Hier fördern Sie Ihre Kreativität und die Fähigkeit der Wortfindung.

Wort-Quartett

Schreiben Sie – so wie im Beispiel vorgegeben – zu jedem Glücksklee vier Wörter, die zusammen mit dem vorgegebenen Wort im Kleeblatt einen Sinn ergeben.

Wort-
-Schwall
-Führer
-Findung
-Klang

Sommer-

Rosen-

Schul-

Mond-

Baum-

Auflösung

Rosen: -Wasser, -Duft, -Strauch, -Blüte
Mond: -Licht, -Finsternis, -Kalender, -Phasen
Sommer: -Abend, -Kleid, -Tag, -Urlaub
Schul: -Stunde, -Klasse, -Ausflug, -Heft
Baum: -Wipfel, -Krone, -Stamm, -Rinde

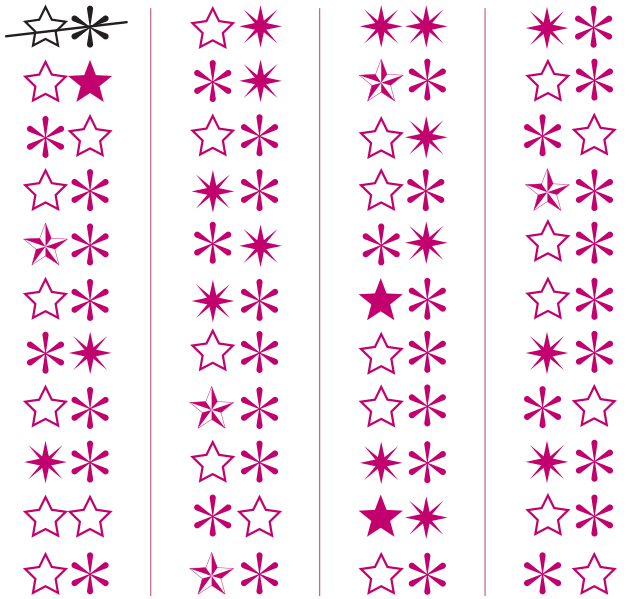
Bei der aufmerksamen Suche trainieren Sie Ausdauer und Genauigkeit.

Für Einsteiger

Ausdauer

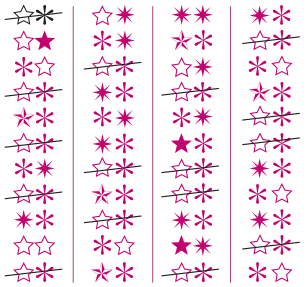
Zeichen Suchen

Suchen Sie nach den Zeichenkombinationen, wie die in der ersten Zeile. Streichen Sie sie so wie im Beispiel durch. Wie viele solche Muster sind es ingesamt?



Auflösung

16-mal mit dem Beispiel



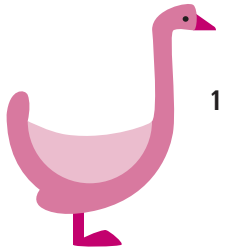
Für Einsteiger

Geistige Beweglichkeit

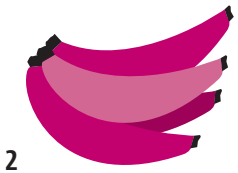
Bei der Suche fördern Sie Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Aufmerksamkeit.

Bild-Wort-Kombination

Zu jedem Bild gehört jeweils ein Begriff aus den vier Kästchen. Schreiben Sie hinter jedes Wort die entsprechende Nummer der Abbildung. Zum Vogel (Bild mit der Nummer 1) passt das Wort Nest. Sie müssen allerdings genau hinschauen, denn die Wörter sind gespiegelt. Beim **Nest** steht als Beispiel schon eine **1**.



1



2

○ STAUDE	○ SCHEIBE
① NEST	○ SCHLOSS

○ SORTE	○ FUTTER
○ REIFEN	○ MILCH

○ SCHALE	○ EI
○ LAMPE	○ TEIG

○ FLUG	○ LAIB
○ ERNTE	○ STÄNDER

3

4

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

Für Einsteiger

Schnelligkeit

Familienoberhaupt gesucht

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

1. K			
S	L	V	S
T	A	E	A
A	U	R	E
D	F	K	G
T		E	E
		H	
		R	

2. R			
M	W	B	K
O	A	E	R
N	S	E	A
T	S	T	N
A	E		Z
G	R		

3. W			
R	W	A	A
E	U	L	T
I	N	L	L
S	D		A
E	E		S
	R		

4. W			
S	S	B	L
C	I	R	A
H	L	U	U
A	B	C	T
T	E	H	
Z			

Auflösung

1 Kreis 2 Rosen 3 Welt 4 Wort

Für Einsteiger

Gedächtnis

Mit dieser Übung können Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Genauigkeit bei der Wahrnehmung verbessern.

Wort-Bruch-Stücke

Hier sind Wörter entgegen jeder Trennungsregel in zwei Stücke zerschnitten worden. Verbinden Sie die richtigen Teile so wie beim ersten Wort.

1	Zaube	○	○	dmühle
2	Stau	○	○	lhaken
3	Ange	○	○	nkranz
4	Win	○	○	rstab
5	Schre	○	○	esee
6	Ope	○	○	zmusik
7	Blume	○	○	bsauger
8	Tan	○	○	ibtisch
9	Bad	○	○	rnglas

Auflösung

1 Zauberstab 2 Staubsauger 3 Angelhaken 4 Windmühle 5 Schreibtisch
6 Opernglas 7 Blumenkranz 8 Tanzmusik 9 Badesee

Jetzt können Sie üben, mehrere Dinge auf einmal im Kopf zu speichern und aus dem Gedächtnis wieder abzurufen.

Für Einsteiger

Konzentration

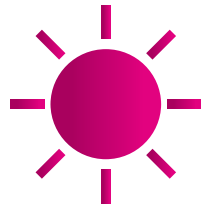
Einprägen und erinnern

Prägen Sie sich die erste Wetterkarte zwei Minuten lang ein. Decken Sie sie danach ab und schreiben alle Informationen in die leeren Zeilen darunter. Mit der zweiten Karte machen Sie es dann ebenso.

Frankfurt

- stark bewölkt
- heftige Regenschauer
- Höchsttemperatur 8 Grad
- heftige Windböen

Frankfurt



Teneriffa

- wolkenloser Himmel
- strahlender Sonnenschein
- Lufttemperatur 25 Grad
- Wassertemperatur 19 Grad

Teneriffa

Für Fortgeschrittene

Konzentration

Mit dieser Übung werden Genauigkeit und Ausdauer bei der Wahrnehmung trainiert.

Wörter-Suche im Buchstabenfeld

Suchen Sie die aufgelisteten Produkte in allen Richtungen – auch diagonal. Streichen Sie die gefundenen Wörter durch. **12 Buchstaben** bleiben übrig, die der Reihe nach gelesen süßes Obst ergeben.

H	O	N	E	R	E	E	B	M	I	H
A	N	I	N	E	G	N	A	R	O	A
P	H	C	U	A	L	B	O	N	K	S
R	G	M	R	K	S	E	I	L	P	E
I	L	H	E	I	A	G	L	I	A	L
K	E	C	W	R	L	E	N	N	P	N
O	F	L	G	P	A	A	S	S	R	U
S	P	I	N	A	T	E	R	E	I	E
E	E	M	I	P	N	O	N	N	K	S
N	A	E	N	F	A	N	A	N	A	S
W	E	I	Z	E	N	K	E	I	M	E

- Ananas
- Aprikosen
- Aepfel
- Eier
- Haselnuesse
- Himbeeren
- Honig
- Ingwer
- Kaese
- Knoblauch
- Linsen
- Milch
- Orangen
- Paprika
- Salat
- Senf
- Spinat
- Weizenkeime

1. Das süße Obst heißt?
2. Welche der aufgelisteten Wörter sind zweimal zu finden?

Auflösung

1 Honigmelonen 2 Spinat und Paprika

Mit dieser Übung stärken Sie Ihr Konzentrations- und Kombinationsvermögen.

Für Fortgeschrittene

Geistige Beweglichkeit

Verschwundene Rechenzeichen

Hier sind einfache Rechenaufgaben zu lösen. Leider sind alle Rechenzeichen verloren gegangen. Das macht die Sache natürlich etwas schwieriger. Setzen Sie die fehlenden Operationszeichen (**+**, **–**, **x** oder **:**) so ein, dass das Rechenergebnis am Ende der Zeile stimmt (Punkt vor Strich nicht beachten).

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

Auflösung

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

Für Fortgeschrittene

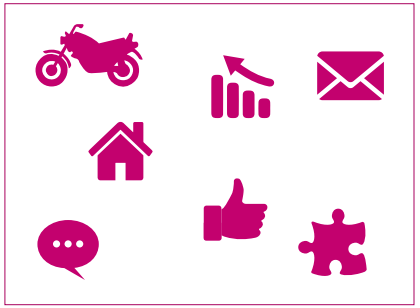
Gedächtnis

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

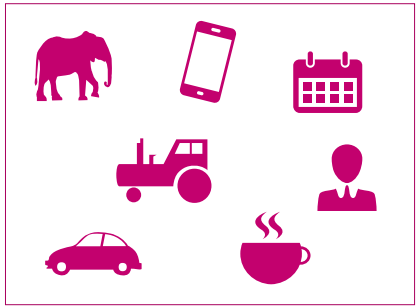
Gut eingeprägt

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

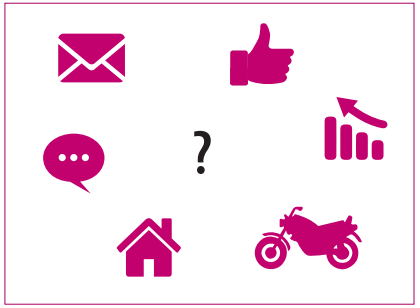
A



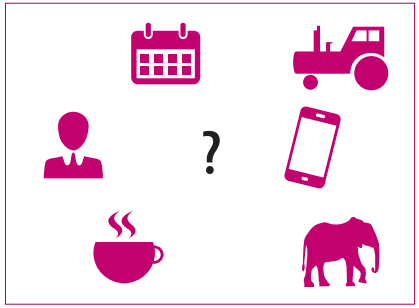
C



B



D



Trainieren Sie nun Ihre geistige Beweglichkeit. Zusätzlich fördern Sie damit auch Ihre Fähigkeit der raschen Wortfindung.

Für Fortgeschrittene

Schnelligkeit

Buchstaben-Kapriolen

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!

M	I	R	S
E	L	A	I
T	B	E	P
N	U	P	F

Beispiel:
Das Wort in den farbigen Feldern:
MILBE

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

Auflösung

1 ALB 2 ALM 3 APFEL 4 BLEI 5 BUNT 6 BUNTE 7 EILE 8 ELBA 9 ELBE 10 ELIAS 11 IRA
12 LAPP 13 LAPPE 14 LARS 15 LEBE 16 LEIM 17 LIEB 18 LIEBE 19 LIRA 20 MEILE 21 MELBA
22 MILBE 23 MIR 24 NUT 25 NUTE 26 PALME 27 PEP 28 PUTE 29 RIA 30 RIAS 31 RIPPE
32 SAEBEL 33 SALBE 34 SIEB 35 SIPPE 36 TEIL 37 TEILE 38 TUBE 39 TUN 40 TUPFE 41 UTE usw.

Jetzt rätseln auf:
www.mental-aktiv.de

Wirkstoff:
240 mg Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

Einnahmedauer:
wirksam nach ca. 2–4 Wochen,
Einnahme über mind. 8 Wochen empfohlen

Dosierung:
täglich 1 x 1 Tablette
Tebonin® konzent® 240 mg

Verträglichkeit:
gut, auch bei Langzeiteinnahme,
frei von Lactose

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe 804094515/Schw/404680/80000/0621