

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

– der kostenlosen Trainingsplattform

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

- ✓ **Trainingscenter** – fördern Sie gezielte Gehirnfunktionen
- ✓ **Gehirnleistungstest** – überprüfen Sie Ihre Gehirnleistung
- ✓ **Persönlicher Account** – zur Verfolgung der persönlichen Fortschritte
- ✓ **Knobelforum** – Rätseln Sie interaktiv mit anderen Knoblern



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



Als kostenlose App verfügbar!

Konzentrierte Natur fürs Gehirn: Der Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®

Der *Ginkgo-biloba*-Baum, das „lebende Fossil“, ist heute weltweit verbreitet und sehr resistent gegen Umweltschäden. Der Grund hierfür liegt wahrscheinlich in den schützenden Stoffen in seinen Blättern unter anderem den sogenannten Flavonglykosiden, 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-Premiumextrakt EGb 761® – besondere Qualität in Studien belegt¹

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: Der Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien¹ wurde die Wirksamkeit von EGb 761® zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration bei geistigen Leistungseinbußen im Alter, im Vergleich zu Placebo (Scheinmedikament) gezeigt.

Tebonin® konzent® stärkt Gedächtnis und Konzentration

Tebonin® konzent® enthält den einzigartigen Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®. Das pflanzliche Arzneimittel zur Anwendung bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Es ist auch bei einer Langzeiteinnahme gut verträglich.

1. Der Hausarzt 04/2015, Seite 64
2. www.dgn.org/leitlinien/3176-leitlinie-diagnose-und-therapie-von-demenzen-2016 (abgerufen am 25.05.2018)

Die Wirksamkeit von täglich 240 mg des Ginkgo-Premiumextraktes EGb 761® ist wissenschaftlich besonders gut belegt.²

Die Einnahme ist denkbar einfach. Bei der konsequenten Einnahme von täglich einer Tablette Tebonin® konzent® 240 mg kann man in der Regel nach etwa zwei bis vier Wochen eine erste Wirkung spüren. **Die Einnahme über mindestens acht Wochen wird empfohlen.**

Tebonin® konzent® ist dreifach wirksam



► Tebonin® konzent® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn

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

► Tebonin® konzent® fördert die Vernetzung der Nervenzellen

Lernleistungen erfordern, dass Nervenzellen flexibel auf Reize und Informationen reagieren: Sie müssen neue Kontakte untereinander knüpfen und bestehende Kontakte anpassen. Tebonin® konzent® erhöht die sogenannte Neuroplastizität des Gehirns und damit auch die geistige Leistungsfähigkeit.

► Tebonin® konzent® verbessert die Signalverarbeitung zwischen den Nervenzellen

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

Für Einsteiger Thema Gedächtnis

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

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.



? Frage:
Wie viele JA sind im Kasten?
➔

JAEPZ35KJYUEREERJAP78Z
AHΨTHΣAJAZΨPB5PAPΨKHZ
EATVPZ3AΨA88JAZAΨUARΨJ6
Ψ5ΣΨCPΨCHΨCAZ5PΨH3A6Z3
3ΨZJACAΨP6PJATPO1ZRAPΨO
KECHΨCZ6PEPTPΨTJAΨARTPZ
ZΨASHΨRHPΨASEPΨSU8AZΔP
UΔ3ZJAΔAΨ3HΨ6PZΔPΣ5UPΨP
3PΨHZAΣTΨPZPΨZA8CHJAP8A
3PΨTZT3Δ1PΨΔ51T63ZA6PΨP1
ZEFJAPQZEF3PΨQMΨEPQEΨ

➔ Auflösung
10 mit dem Beispiel

ZEFJAPQZEF3PΨQMΨEPQEΨ
JAEPZ35KJYUEREERJAP78Z
AHΨTHΣAJAZΨPB5PAPΨKHZ
EATVPZ3AΨA88JAZAΨUARΨJ6
Ψ5ΣΨCPΨCHΨCAZ5PΨH3A6Z3
3ΨZJACAΨP6PJATPO1ZRAPΨO
KECHΨCZ6PEPTPΨTJAΨARTPZ
ZΨASHΨRHPΨASEPΨSU8AZΔP
UΔ3ZJAΔAΨ3HΨ6PZΔPΣ5UPΨP
3PΨHZAΣTΨPZPΨZA8CHJAP8A
3PΨTZT3Δ1PΨΔ51T63ZA6PΨP1
ZEFJAPQZEF3PΨQMΨEPQEΨ

Für Einsteiger Thema Schnelligkeit

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Kreativität und Ihre Sprachgewandtheit.

Namensgebung

Hier gibt es jede Menge Päckchen zu verteilen. Aber was wohl drin ist? Denken Sie sich in jeder Zeile zum **vorgegebenen Buchstaben** folgendes aus: eine Person die schenkt ①, eine glückliche Beschenkte ② und natürlich ein passendes ③ Geschenk ④. So wie es in der ersten Zeile vorgemacht ist.

① Von Herrn

Albert

E

N

D

H

② für Frau

Antonia

E

N

D

H

③ ein/e...

auffallende

e

n

d

h

④



Abendtasche

E

N

D

H

Für Einsteiger Thema Konzentration

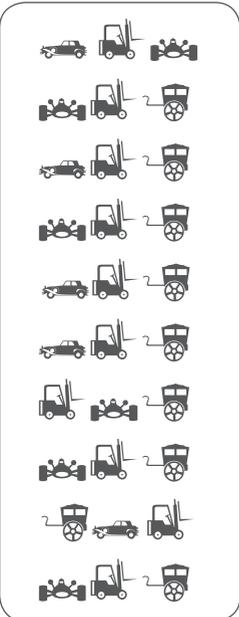
Hier fördern Sie neben Ihrem Konzentrationsvermögen auch noch Ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit.

Muster suchen

Suchen Sie in jeder Spalte rasch **nach den Symbolen**, wie sie im roten Feld angeordnet sind. Schreiben Sie die **richtige Anzahl** auf.

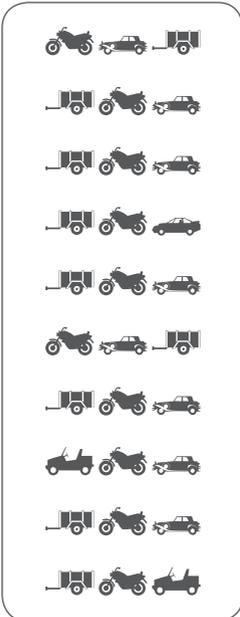


A ▶



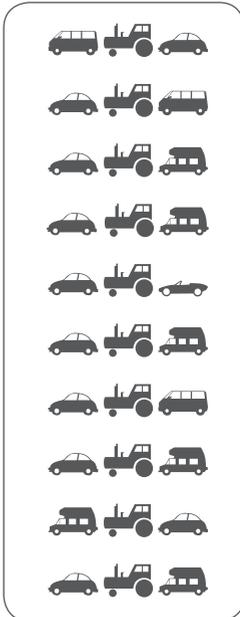


B ▶





C ▶



▶ **Auflösung**
A=4, B=5, C=5

Für Einsteiger Thema geistige Beweglichkeit

Mit dieser Übung fördern Sie sowohl Ihr Konzentrationsvermögen, als auch Ihre Merkfähigkeit.

Muster einprägen & nachzeichnen

Prägen Sie sich zunächst das erste Kästchen mit der genauen Anordnung der Symbole ungefähr **30 Sekunden** 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.

1

○		
♥		↗

2

+		□
		△

1

2

Für Einsteiger Thema Ausdauer

Üben Sie jetzt, eine Information für ein paar Sekunden festzuhalten. Das stärkt Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Doppelgänger gesucht

Von jedem Bild im oberen Feld sollte es unten einen **Doppelgänger** geben. **Eines fehlt.** Finden Sie heraus, was verloren gegangen ist.



► Auflösung

Nr. 10 fehlt

Für Einsteiger Thema Aufmerksamkeit

Bei der raschen Wörtersuche erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.

Wörtersuche

Suchen Sie nach dem **roten Wort!** Es ist **zweimal in der Zeile** daneben versteckt. Unterstreichen Sie die gefundenen Wörter möglichst rasch.

MEILEN	E MEILENPIRFASSMEILENHSITRLER
THEMA	EMTTHEMATATUBETLETHEMAAKLB
SINNE	SAFTSINNERKRESELSISINNEHSNTE
STRAND	RNSTRANDRASRANDSTRANDSTAR
TALER	ATARATWTALERATRLTATTALERADEL
ERNST	ERTWURSRSTERNSTWURMSERNSTU
PREISE	LISPREISEKEPREISEIHTEEPGEREM
GURKE	RUMGURKEGUMMIRUGGURKESSLD
TANK	NANARTANKENASETANKADNKARZT
PINSEL	SIDPINSELEHMEPREREPINSELEZH
ALTER	KIGLICHTALTERKATERCESLALTERBR
BAUEN	AUGEBAUENRLETNERNBAUENRESE

► Auflösung

BAUEN	AUGEBAUENRLETNERNBAUENRESE
ALTER	KIGLICHTALTERCESLALTERBR
PINSEL	SIDPINSELEHMEPREREPINSELEZH
TANK	NANARTANKENASETANKADNKARZT
GURKE	RUMGURKEGUMMIRUGGURKESSLD
PREISE	LISPREISEKEPREISEIHTEEPGEREM
ERNST	ERTWURSRSTERNSTWURMSERNSTU
TALER	ATARATWTALERATRLTATTALERADEL
STRAND	RNSTRANDRASRANDSTRANDSTAR
SINNE	SAFTSINNERKRESELSISINNEHSNTE
THEMA	EMTTHEMATATUBETLETHEMAAKLB
MEILEN	E MEILENPIRFASSMEILENHSITRLER

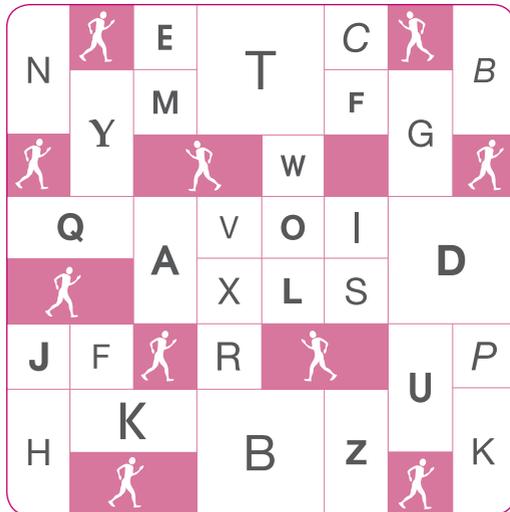
Für Fortgeschrittene Thema Gedächtnis

Mit dieser Übung erhöhen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.

Buchstaben-Spurt rückwärts

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst rasch der Reihe nach auf die **Buchstaben des Alphabets**. Beginnen Sie mit dem Z.

Frage: Welche drei Buchstaben kommen hier doppelt vor?



Auflösung

B, F, K

Für Fortgeschrittene Thema Schnelligkeit

Hier fördern Sie Ihre geistige Flexibilität und zusätzlich noch Ihre Sprachgewandtheit.

Wort-Verwandlung

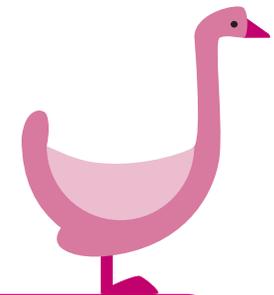
Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils nur einen **Buchstaben verändern** und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:



Frage:

Wie wird die GANS zum RIND?



Frage:

Wie wird die TINTE zur KARTE?



Auflösung

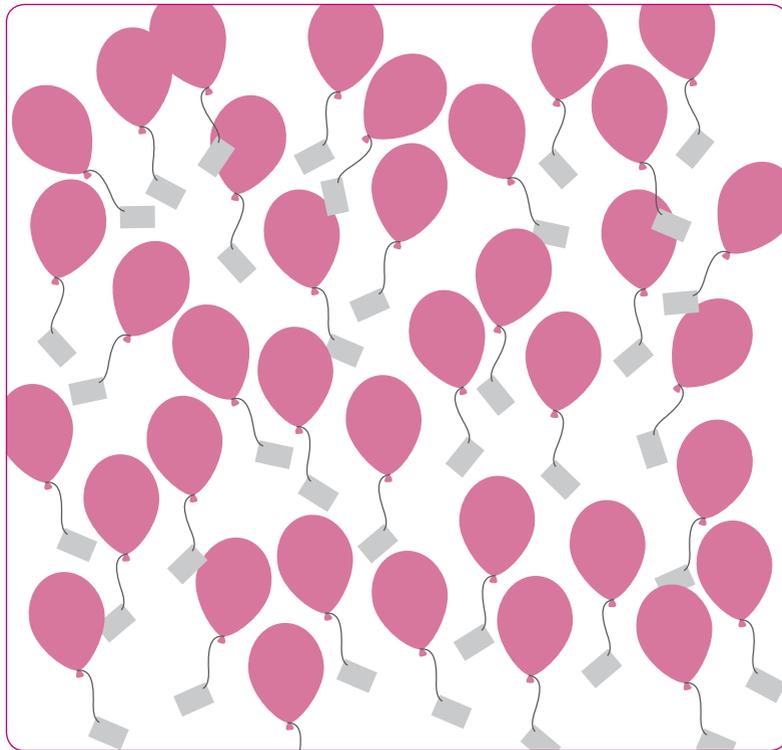
Gans, Hans, Hand, Rand, Rind; Tinte, Tante, Karte, Karte

Für Fortgeschrittene Thema geistige Beweglichkeit

Hier fördern Sie neben Ihrer Aufmerksamkeit auch noch Ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit

Luftballons zählen

Bei einer Hochzeit lassen Gäste Luftballons mit Grußkarten an das Brautpaar in die Luft steigen. **Zählen Sie rasch wie viele Luftballons** aufsteigen.



► **Auflösung**
37 Luftballons

Für Fortgeschrittene Thema Konzentration

Üben Sie jetzt Ihr Kombinationsvermögen und Ihre geistige Flexibilität.

Anagramme

Bilden Sie mit den Buchstaben eines jeden Wortes einen neuen Begriff. Sie müssen dazu **von jedem Wort jeden Buchstaben einmal verwenden**: so wie im Beispiel in der ersten Zeile. Und es darf kein Buchstabe übrig bleiben!

M A H L
E L K E
L I S T
R A S T
S A N G
R O S E

H A L M
.....
.....
.....
.....
.....



Vielleicht lassen sich auch noch andere Wörter bilden als die in den Lösungen angegebenen. Probieren Sie es aus!



Jetzt rätseln auf:
www.mental-aktiv.de

► **Auflösung**
ELKE = KLEE, LIST = STIL, RAST = STAR, SANG = GANS, ROSE = EROS



✓ **Wirkstoff:**
240 mg Ginkgo-Premium-
extrakt EGb 761®

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

✓ **Einnahmedauer:**
wirksam nach 2–4 Wochen,
Einnahme über mind. 8 Wochen
wird empfohlen

✓ **Verträglichkeit:**
gut, auch bei Langzeiteinnahme

Stempel

*IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 12/2018.

Tebonin® konzent® 240 mg. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel 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 804094187/346689/100000/0618

