

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 gezielt 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-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 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-Spezialextrakt EGb 761® – Wirksamkeit 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-Spezialextrakt 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.

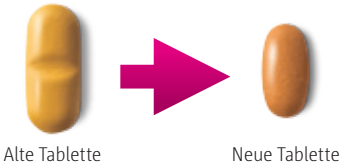
Tebonin® konzent® stärkt Gedächtnis und Konzentration

Tebonin® konzent® enthält den einzigartigen Ginkgo-Spezialextrakt 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. Deuschl G, et al. S3-Leitlinie Demenzen, Kapitel 3.1.1.3: Deutsche Gesellschaft für Neurologie; 2016.

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.**

JETZT NEU: Leichter zu schlucken dank kleinerer Tablette in bewährter Qualität



Die neue kleinere Tablette Tebonin® konzent® erleichtert die tägliche Einnahme von 1 x 240 mg.

Tebonin® konzent® ist dreifach wirksam

Die Wirksamkeit von täglich 240 mg des Ginkgo-Spezialextraktes EGb 761® ist wissenschaftlich belegt.¹

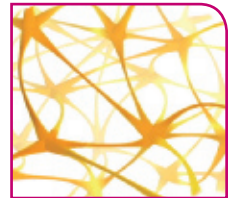
▶ Tebonin® konzent® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn

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 Aufmerksamkeit

Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und erhöhen Sie dabei gleichzeitig Ihre Konzentration.

Konzentriert lesen

Hier finden Sie einen guten Vorschlag, wie Sie auch mit einer einfachen Fingerübung Ihr Gehirn trainieren können. Sie müssen sich allerdings beim Lesen erst mal ordentlich anstrengen. Denn anstelle der Wortzwischenräume steht hier jeweils die Buchstabenkombination **ABCDE**.

FINGERABCDEÜBUNGENABCDEFÜRSABCDEKÖPFCHEIN
ABCDEAUCHABCDEMITABCDEBEWEGUNGSABCDEUNDABCDEF
KOORDINATIONENSABCDEÜBUNGENABCDEDERABCDEFINGER
ABCDEKANABCDEMANABCDEBEIDEABCDEGEHIRN
HÄLFTEABCDESEHRABCDEGUTABCDETRAINIERENABCDE
FOLGENDEABCDEÜBUNGABCDEIST
ABCDEGANZABCDEBESONDERS
ABCDEDAFÜRABCDEGEEIGNETABCDE
ABCDEFÜHRENABCDE
SIEABCDEDERABCDEREIHE
ABCDENACHABCDEDIEABCDE
EINZELNENABCDEFINGERABCDEZUMABCDEDAUMEN
ABCDEUNDABCDEWIEDERABCDEZURÜCKABCDE
ZUERSTABCDERECHTSABCDEDANNABCDELINKSABCDE
DANACHABCDEMITABCDEBEIDENABCDEHÄNDEN
ABCDEGLEICHZEITIGABCDE



Auflösung

Fingerübungen fürs Köpfchen auch, mit Bewegungs- und Koordinationsübungen der Finger kann man beide Gehirnhälften sehr gut trainieren! Folgende Übung ist ganz besonders dafür geeignet: Führen Sie der Reihe nach die einzelnen Finger zum Daumen und wieder zurück. Zuerst rechts, dann links, danach mit beiden Händen gleichzeitig.

Für Einsteiger

Thema Ausdauer

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität und zugleich fördern Sie auch Ihre Ausdauer.

Bildersprache

Ersetzen Sie die drei verschiedenen pinken Zeichen durch die **richtigen Buchstaben** und Sie erhalten einen Tipp (ä = ae, ö = oe).

W ↘ R
↘ RS ↘ GU ↘
ZUHO ↘ R ↘ ,
KA ↑ ↑ SPA ↘ ↘ ↘ R
GU ↘ MI ↘ R ↘ D ↘ ↑ .

Auflösung

Wer erst gut zuhört kann später gut mitreden.



Für Einsteiger

Thema Ausdauer

Bei der raschen Suche trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit, aber auch Ihre Ausdauer.

Wort-Versteck

Suchen Sie das Wort **UHR**. Es kann vorwärts, rückwärts, senkrecht und waagrecht versteckt sein. Es kommt insgesamt **4 mal** vor.

	U	R	U	H	E	R
U	R	U	H	E	H	U
R	U	H	E	H	U	R
U	H	E	H	U	R	U
H	E	H	U	R	U	H
R	H	U	R	U	H	E
H	U	R	U	H	R	

Auflösung

	R	H	U	R	U	H
E	H	U	R	U	H	R
H	U	R	H	E	H	H
U	R	U	H	E	H	U
R	U	H	E	H	U	R
U	H	E	H	U	R	U
R	E	H	U	R	U	

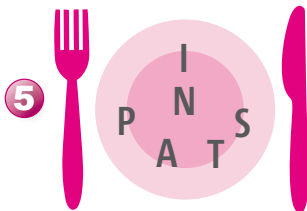
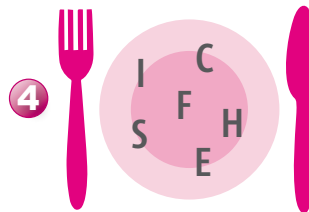
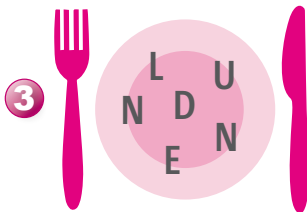
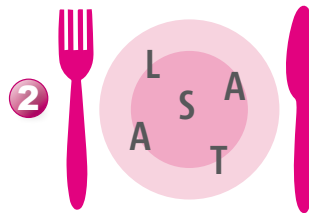
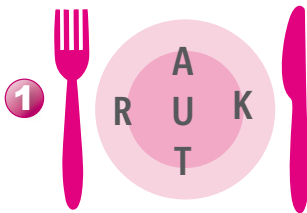
Für Einsteiger

Thema Kreativität

Nun trainieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit und die Fähigkeit der Wortfindung.

Was gibt es hier zu essen?

Auf den Tellern sind verschiedene Speisen mit verdrehten Buchstaben angerichtet. Versuchen Sie möglichst rasch herauszufinden, **was auf welchem Teller serviert wird**.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

► Auflösung

1. Kraut, 2. Salat, 3. Nudeln, 4. Fische, 5. Spinat

Für Einsteiger

Thema Schnelligkeit

Wenn Sie diese Übung sorgfältig durchführen, steigern Sie wirkungsvoll Aufmerksamkeit und Genauigkeit der Wahrnehmung.

Spurensuche

Von jeder dunklen Fußspur im weißen Feld sollte es einen Abdruck im dunklen Feld geben. **Einer ist zu wenig.** Suchen Sie danach.



► Auflösung

Nr. 6 fehlt

Für Fortgeschrittene Thema Ausdauer

Hier fördern Sie Ihre geistige Flexibilität und außerdem auch noch Ihre Fähigkeit der Wortfindung.

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	H A L M
R E I M
B O R T E
R E S T
L A M A
L E B E N
L I E B E
L E S E



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

► Auflösung

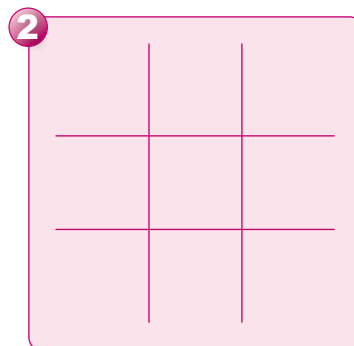
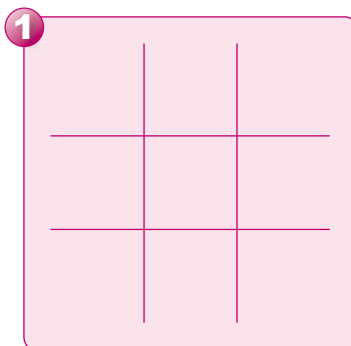
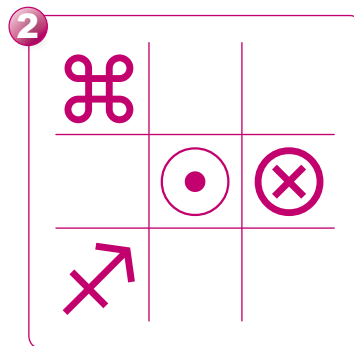
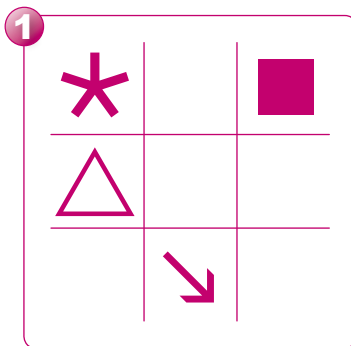
LEBEN - EMIR, BORTE - STER, LAMA - ALMA,
LEBEN - NEBEL, LIEBE - BEILE, LESE - ELSSE

Für Fortgeschrittene Thema Gedächtnis

Mit dieser Übung fördern Sie die Genauigkeit Ihrer Wahrnehmung und vor allem Ihr Kurzzeitgedächtnis.

Muster einprägen & nachzeichnen

Prägen Sie sich zunächst das erste Kästchen mit der genauen Anordnung der Symbole ca. eine Minute 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.



Für Fortgeschrittene Thema geistige Beweglichkeit

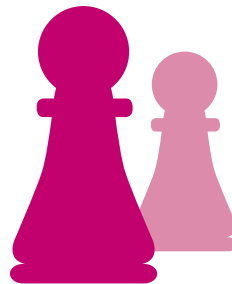
Tranieren Sie nun wieder Ihre geistige Flexibilität. Zugleich unterstützen Sie damit auch Ihre Kreativität.

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!**

Beispiel: Das Wort in den roten Feldern **EULE**

T	I	R	E
E	M	U	N
A	L	D	S
G	E	O	E



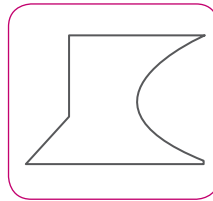
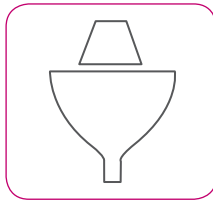
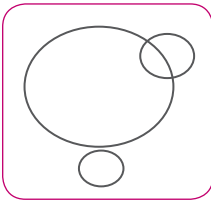
Viel Spaß beim Suchen! Geben Sie aber nicht zu früh auf! Sie sollten mindestens 10 Wörter finden. Könner schaffen mehr als doppelt so viele!

Für Fortgeschrittene Thema 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 darunter.**



Jetzt rätseln auf:
www.mental-aktiv.de

JETZT NEU:

Als kleinere
Tablette in
bewährter Qualität



Wirkstoff:

240 mg Ginkgo-Spezial-
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
NEU: Frei von Lactose

Stempel