

Übungen für Gedächtnis & Konzentration



mental-aktiv 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.

Starten Sie jetzt mit den Übungen in dieser Broschüre. Viel Spaß beim Trainieren und alles Gute!

Ihr Tebonin®-Team

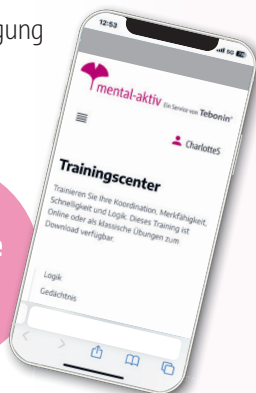


Mehr Übungen online auf:
www.mental-aktiv.de



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

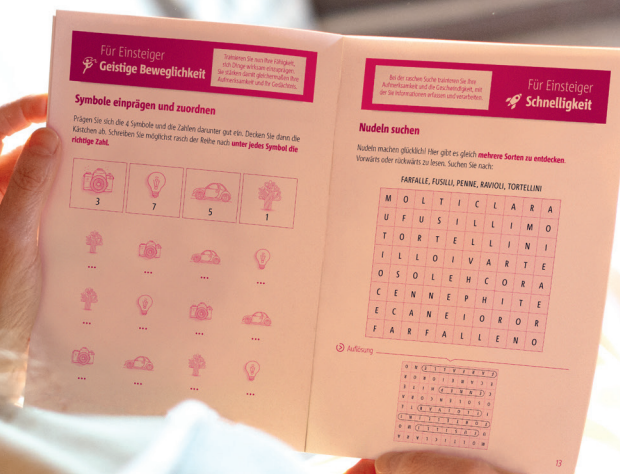
Auch als
**kostenlose
App
verfügbar!**



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/



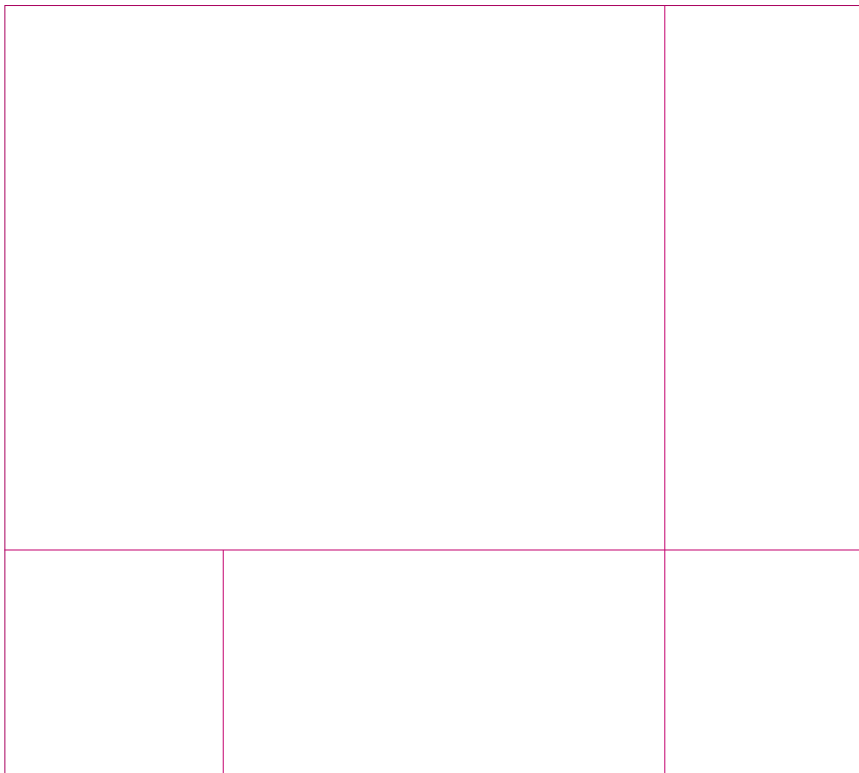
Für Einsteiger Aufmerksamkeit

Mit dieser Übung stärken Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Viereck-Suche

Wie viele Vierecke sind in dieser Zeichnung? **Schätzen Sie zuerst** mal, wie viele es denn ungefähr sein könnten. Und **dann stellen Sie die genaue Anzahl fest**.

Geschätzte Anzahl Vierecke:



Gezählte Anzahl Vierecke:

➤ Auflösung

12 Vierecke

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

Für Einsteiger Ausdauer

Verwirrte Wortfamilien

Bringen Sie in jeder Zeile die **Buchstaben in die richtige Reihenfolge**. Es sind nur Wörter, die jeweils zusammen mit dem roten Wort einen Sinn ergeben.

**M
O
R
G
E
N**

NADL

TDUSN

FUFELM

TERSN

**S
E
I
F
E
N**

LANBES

PESDERN

ROEP

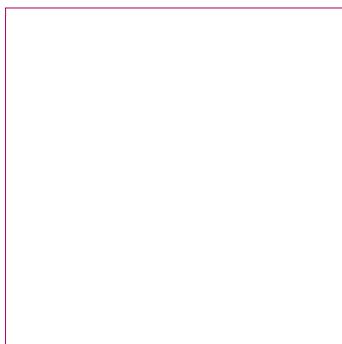
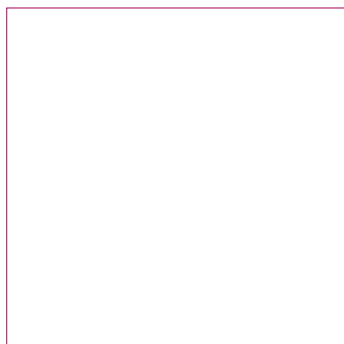
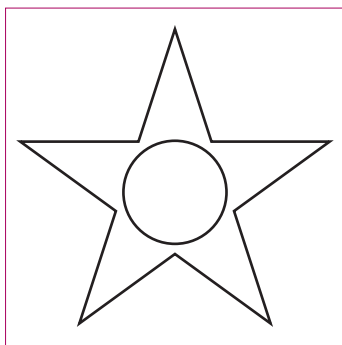
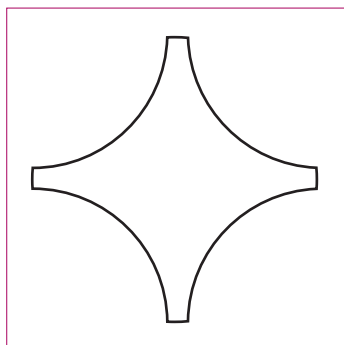
MCAHUS

➤ Auflösung

MORGEN: LAND, -STUND, -MUFFEL, -STERN
SEIFEN: -BLASEN, -SPENDER, -OPER, -SCHAUUM

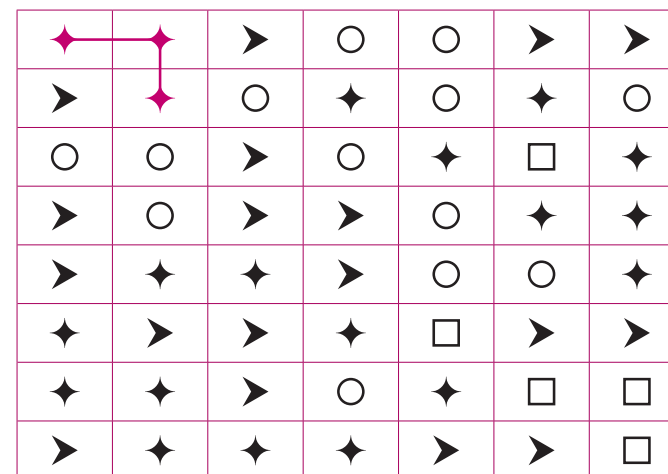
Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich die 2 Bilder ca. 1 Minute lang ein. Decken Sie sie dann ab und **zeichnen Sie beide aus der Erinnerung** in die leeren Felder darunter.



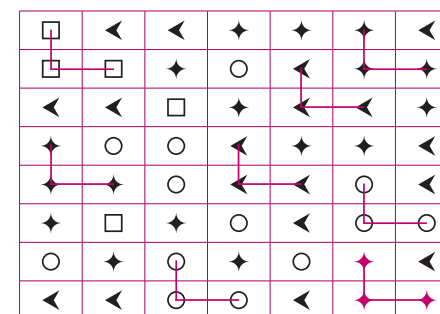
Platzkontrolle

Kontrollieren Sie die verschiedenen Symbole im Kasten. Immer wenn Sie **3 gleiche Zeichen** finden, die so im rechten Winkel angeordnet sind, wie die 3 roten Zeichen, dann verbinden Sie diese so, wie es im Beispiel vorgemacht ist.



Wie viele solcher Kombinationen sind es insgesamt?

➤ Auflösung



8-mal mit dem Beispiel

Silben-Spurt

Tippen Sie der Reihe nach so schnell wie möglich die Buchstabenpaare des unten genannten **Satzes von Erasmus von Rotterdam** an. Beginnen Sie mit dem roten Feld.

schaut	tet	Ma	die	durchs
Tor	Vie	ter	le	Tat
ehe	der	durch	Wil	schrei
le	Fens	le	das	

Viele Male schaut der Wille durchs Fenster,
ehe die Tat durch das Tor schreitet.

Konzentriert lesen

Bei diesem Text sind die **Wörter unüblich zertrennt und die Satzzeichen fehlen**.
Sie erfahren hier etwas über eine äußerst gesunde Frühlingspflanze, die unter anderem
auch bei Vergesslichkeit hilfreich sein soll. (ü = ue, ä = ae).

Ein Eural Tehe iLpflanz Zeer freut sic
himf ruehj ahrq Ross erbe Liebt heit
Manbr auch tinsch attig enpar ksnu
rimm erde rnas enac hzug Ehen Umd
enwu erzig enba erlauc hzufin Densch
ondie alt Enger man ens ammel tendi
Ege sund Enbla ette rund glaub tend
Urch denver zehr zuba erenk raef ten
zuge Lang Ende Sinten siven Geru
chswe genw irddi epflanz zeau
chwi l derkn oblaU chgen annt baer lauc
histb Esser vertra eglic halsk Nobl auch ersE
nktb Lutzuc kercho Leste rinun db Lutd ruckr Einig
tader nundb Lutun distg Utfu erleb ermage nund Dar
mund nichtz Uverg Esse nerhi Lftge genv Erkalk Ung



➤ Auflösung

Eine uralte Heilpflanze erfreut sich im Frühjahr großer Beliebtheit. Man
braucht in schattigen Parks nur immer der Nase nachzugehen, um den
wuerzigen Baerlauch zu finden. Schon die alten Germanen sammelten die
gesunden Blätter und glaubten, durch den Verzehr zu Baerenkraeffen
zu gelangen. Des intensiven Geruchs wegen wird die Pflanze auch Wilder
Knoblauch genannt. Baerlauch ist besser verträglich als Knoblauch. Er senkt
Blutdruck, Cholesterin und Blutdruck, reinigt Adern und Blut und ist gut für
Leber, Magen und Darm. Und nicht zu vergessen: Er hilft gegen Verkalkung.

Für Fortgeschrittene Aufmerksamkeit

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!

MAHL	▶	HALM
STICH	▶	
RUMMEL	▶	
RACHE	▶	
BOHLE	▶	
ZETTEL	▶	
KNABEN	▶	
MEHL	▶	

Es können durchaus auch mal andere Wörter zu finden sein
als die in der Lösung angegebenen!

➤ Auflösung

LEHM	MEHL
BANKEN	KNABEN
LETZE	ZETTEL
HOBL	BOHLE
ARCHE	RACHE
MURMEL	RUMMEL
TISCH	STICH

Hier stärken Sie Ihr Gedächtnis:
Ihre Fähigkeit, Informationen
aufzunehmen, zu speichern und
wieder abrufen zu können.

Für Fortgeschrittene Ausdauer

Personen-Gedächtnis

Prägen Sie sich alle 3 Gesichter ein und dazu auch noch die jeweiligen Angaben zu den Personen. Lassen Sie sich genügend Zeit, bis alle Angaben genau im Gedächtnis gespeichert sind. Decken Sie dann die obere Hälfte dieser Seite ab.



Rolf Sanders
Augenarzt



Kathie Reinert
aus Ratingen



Paul Klemp
Bruder von Kathie

Wiederholen Sie nun diese Angaben möglichst vollständig.



.....
.....



.....
.....



.....
.....

Muster einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich zunächst das erste Kästchen mit der **genauen Anordnung der Symbole** ca. 1 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.

1

⊙		↗
△		
	★	↘

1

2

✦		♂
	↗	⊗
Ω		

2

Buchstabentausch

Bilden Sie aus jedem roten Wort **2 neue Wörter**. Dazu dürfen Sie jeweils nur einen Buchstaben austauschen, so wie es im Beispiel vorgemacht ist.

Z	E	I	L	E	▶	Z	E	L	L	E	▶	T	E	I	L	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	K	R	A	U	T	▶					▶				
2	S	O	N	N	E	▶					▶				
3	H	E	I	D	E	▶					▶				
4	R	E	I	S	E	▶					▶				
5	L	E	D	E	R	▶					▶				

Es gibt noch mehr Lösungen als die vorgeschlagenen!
Sie können deshalb gerne nochmal Buchstaben austauschen.

➤ Auflösung

1 KRAUT – BRAUT – KRAFT
2 SONNE – WONNE – SONDE
3 HEIDE – WEIDE – HERDE
4 REISE – WEISE – REIFE
5 LEDER – FEDER – LEIER



Für Fortgeschrittene Gedächtnis

Hier trainieren Sie neben Ihrer
Aufmerksamkeit auch noch
Ihr Kombinationsvermögen.

Verschwundene Rechenzeichen

Hier fehlen alle Operationszeichen zwischen den einzelnen Zahlen. Setzen Sie je nach Bedarf die Zeichen **+**, **-**, **x** oder **:** so an die richtige Stelle, dass am Ende der Zeile das Rechenergebnis stimmt.

A	3	?	3	?	5	?	9	= 10
B	5	?	2	?	4	?	3	= 6
C	4	?	5	?	7	?	3	= 5
D	2	?	8	?	5	?	10	= 15
E	6	?	5	?	3	?	1	= 5
F	8	?	4	?	6	?	9	= 19
G	10	?	6	?	7	?	8	= 15

➤ Auflösung

$51 = 8 - 7 + 9 + 01$ **D**
 $61 = 6 + 9 + 4 - 8$ **F**
 $5 = 1 + 3 + 5 - 9$ **E**
 $51 = 01 + 5 - 8 + 7$ **D**
 $5 = 3 + 7 - 5 + 4$ **C**
 $9 = 3 + 2 - 4 + 5$ **B**
 $01 = 9 + 5 - 3 + 3$ **A**



Für Fortgeschrittene Konzentration

Bei der raschen Suche trainieren
Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre
geistige Schnelligkeit.

Zahlenversteck

Suchen Sie in jeder Zeile sorgfältig nach der roten Zahl. Sie ist 4-mal versteckt.
Unterstreichen Sie möglichst rasch die gefundenen Zahlen.

5934	593687975934359384593459645934465943057593446
1759	17597817584175491759621751759517530175911754
4965	649659494965720274961374965492496754962549658
3671	12367131367435367123676723671672367463671367
6537	36573124265365372656537496537265395653726536
6589	906598676589596586589456584336589658658967645
8625	286252515862523748625086295862947862808625285
1549	41594515496354815494528154601549415451549501
6036	56033766036479860366603166036603160365726034
8921	78912989218389298921588923789892158923989217
6583	84616965838465846583865876583836586594658392
5934	95593472364593472593593485939093849593495935
95920	927795920459592409592035895920489592704959209
87547	3287547687545371875472875746875475916875478754
39547	7395432395471825395475395493954745395438395478

Alltagstipps und Tricks für Gedächtnis und Konzentration



Abwechslung in Ihre Routine bringen

Durch Abweichungen von Ihrer Routine wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns gefördert. Wählen Sie also zum Beispiel mal einen neuen Weg zum Supermarkt oder zur Arbeit.



Tagesablauf zurückverfolgen

Durch die abendliche Rekonstruktion Ihres erlebten Tages können sich die aufgenommenen Informationen festsetzen. Nehmen Sie sich dafür vor dem Schlafengehen kurz Zeit und lassen Sie Ihren Tag noch einmal gedanklich Revue passieren.



Kleine Pausen

Das Gehirn ist etwa 90 Minuten am Stück dazu in der Lage, die gesamte Leistung abzurufen. Im Anschluss ist es sinnvoll, eine kurze Pause einzulegen. Gönnen Sie sich also hin und wieder eine kleine Auszeit.



Neue Fähigkeiten erlernen

Beim multisensorischen Lernen werden mehrere Sinne gleichzeitig aktiviert, dies kann Ihre Gedächtnisleistung verbessern und die Informationsverarbeitung vertiefen. Probieren Sie doch mal ein neues Gericht, oder pflanzen Sie etwas Neues im Garten oder auf dem Balkon. Hierbei werden der Tast-, Geruchs-, Seh- und Geschmackssinn gleichermaßen stimuliert.



Lernspiele

Suchen Sie nach mentalen Herausforderungen. Im Alltag können das zum Beispiel Kreuzworträtsel oder Sudokus sein. Das erfolgreiche Lösen von Aufgaben kann die Freisetzung von Dopamin stimulieren, die kognitiven Funktionen stärken und die Denkfähigkeit fördern.



Lese- und Hörverständnis steigern

Lesen Sie regelmäßig Bücher oder hören Sie Podcasts zu verschiedenen Themen. Das Trainieren des Lese- und Hörverständnisses kann die Gedächtnisleistung verbessern und gleichzeitig Ihr Wissen erweitern.



Soziale Interaktionen pflegen

Aktive soziale Interaktionen fördern die kognitive Gesundheit. Diskutieren Sie Themen mit Freunden oder nehmen Sie an Gruppenaktivitäten teil, um Ihr Gedächtnis zu stimulieren.



Sportliche Betätigung





Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung des Gehirns und trägt zur Bildung neuer Nervenzellen bei. Ein aktiver Lebensstil kann somit das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen fördern.

Öfter vergesslich?*

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 Ihrer Apotheke erhältlich.

Die Vorteile auf einen Blick

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

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



* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

¹ Basta, X. et al. Die Medizinische Welt 2017; 68: 46-52.

² Gauthier, S. and Schlaefke, S. Clinical Interventions in Aging 2014; 9: 2065-77.

³ Von Boetticher, A. NeuropsychiatrDisTreat 2011; 7: 441-7.

**Öfter
vergesslich?***

Meine **Nr.1**
für Gedächtnis
& Konzentration*



HÖCHSTE QUALITÄT

Erforscht, entwickelt und hergestellt in **Deutschland**

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trochenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

804094743/B&W/464141/80000/0224

**Gedruckt auf
Recycling-Papier**

Unser Beitrag zum Umweltschutz

