

# Unaufmerksam?



Gratis  
für Sie,  
von Ihrer  
Apotheke!

Frischer Wind fürs Hirn:\*

## Ginkgo-Maren® Gehirn-Trainings- Programm Nr. 4

Übungen für mehr  
geistige Leistungsfähigkeit



**Ginkgo-Maren®**  
Das Ginkgo zum fairen Preis

# Geistig fit bis ins hohe Alter

**Bewegung hält fit - das gilt auch für den Kopf. Deshalb sollten Sie Ihr Gehirn regelmäßig vor Herausforderungen stellen. Beispielsweise mit den Übungen in diesem Heft. Das macht Spaß und bringt die grauen Zellen auf Trab. Und das Beste: Schon wenige Minuten täglich reichen, um merklige Erfolge zu erzielen.**



Aber auch im Alltag kann man einiges tun. Anstatt sich zum Beispiel vom Fernseher berieseln zu lassen, lieber einen interessanten Dokumentarfilm anschauen oder ein Buch lesen. Engagieren Sie sich ehrenamtlich oder lernen Sie eine Fremdsprache. Gehen Sie auf Bildungsreise, statt wochenlang am Strand herumzuliegen.

Oder laden Sie mal wieder Ihre Freunde zu einem Spieleabend ein, zum Beispiel mit Quizspielen, Logikspielen oder Scrabble.

Sie sehen, Gehirn-Training hat nichts mit dem langweiligen Lösen von Schulaufgaben zu tun, sondern kann eine Menge Spaß machen.

**Wir wünschen Ihnen viel Energie und Spaß beim Gehirn-Training!**

**Ihr Ginkgo-Maren®-Team**

# Übungen für mehr geistige Leistungsfähigkeit

**Keine Sorge, die folgenden Übungen kann jeder lösen. Sie wurden so ausgewählt, dass sie das Hirn trainieren, aber gleichzeitig auch Spaß machen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, stellen Sie alle Störfaktoren ab und versuchen Sie sich auf die Lösungen zu konzentrieren.**

Zusätzlich zu unserem Trainingsprogramm brauchen Sie lediglich einen Schreibstift und natürlich Ihre kleinen grauen Zellen. Die richtigen Lösungen finden Sie immer unten auf der Seite. Falls Sie zum „Spicken“ neigen, sollten Sie die Lösungen besser abdecken – dann würden Sie zusätzlich noch ein Blatt Papier benötigen.

Gehirn-Training sollte immer möglichst abwechslungsreich sein und Ihnen Freude bereiten. Deshalb haben wir Aufgaben für alle Disziplinen der Merkfähigkeit und Denkleistung eingebaut. Sie müssen die verschiedenen Übungen aber nicht zwangsläufig der Reihe nach lösen. Sehen Sie sich

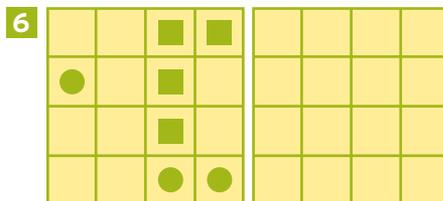
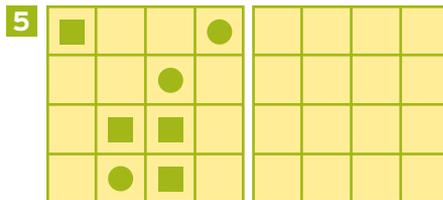
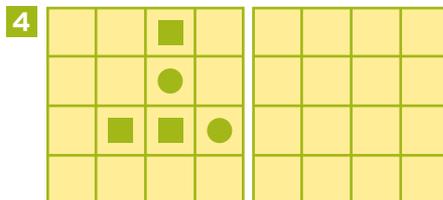
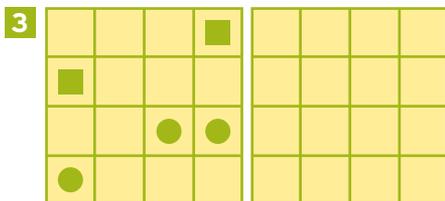
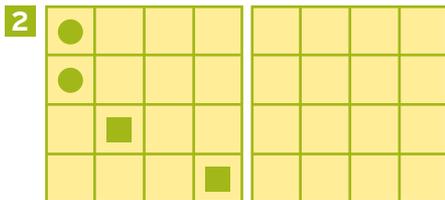
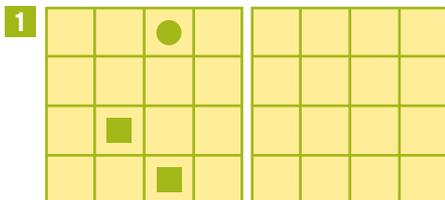
die Übungen erst einmal in Ruhe an und starten Sie dann mit denen, die Ihnen am meisten liegen. So motivieren Sie sich auch die anderen Übungen mit Elan anzugehen. Sie werden sehen, auch diese Übungen lassen sich lösen, vielleicht einfacher und schneller als zunächst gedacht. Aber keine Sorge, es gibt noch mehr kostenlose Trainingsprogramme von Ginkgo-Maren®. Sie wollen wissen wo? Natürlich dort, wo es auch Ginkgo-Maren® gibt – in Ihrer Apotheke.



# Gedächtnis:

## Was war wo?

Prägen Sie sich die Position der Formen im linken Kasten 10 Sekunden lang ein. Dann decken Sie den Kasten ab und tragen die Positionen in den Kasten rechts ein. **Los geht's!**



## Gedächtnis:

# Familienfest

Es ist mal wieder soweit: Familienfest. Prägen Sie sich die Abbildung unten für 2 Minuten genau ein. **Danach decken Sie die Abbildung ab und beantworten die folgenden Fragen:**



**1** Wie viele Familienmitglieder sind da?

**2** Was isst der Vater Lutz am liebsten?

**3** Wer isst die leckere Pizza?

**4** Wer sitzt links von Albert?

**5** Welche Namen beginnen mit A?

**6** Welches Gemüse steht auf dem Tisch?

Lösung: 1) 6; 2) Steak; 3) Anke; 4) Tante Anna; 5) Albert, Anna und Anke; 6) Spinat

## Konzentration:

# Ziffern zählen

- 1. Übung:** Zählen Sie, wie oft die Ziffer 1 in den Zahlenreihen vorkommt.
- 2. Übung:** Zählen Sie, wie oft die Ziffern 3 und 8 in den Zahlenreihen vorkommen.  
**Aber: zählen Sie beide Ziffern in einem einzigen Durchgang - also nicht erst die 3 und dann die 8!**

6894127868283156696781258632476958

3358456921535878787253398547866125

25614588331112383282139546485225832

35832196119853883258647473342535831

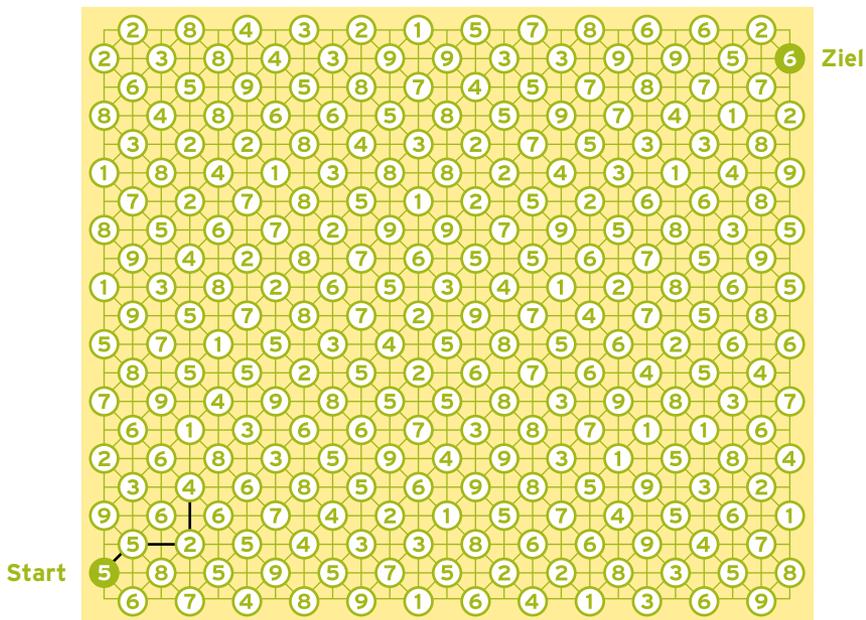
83695823348885138431191233547838322

91147887935357818965883254233582183

# Konzentration:

## Der kürzeste Weg

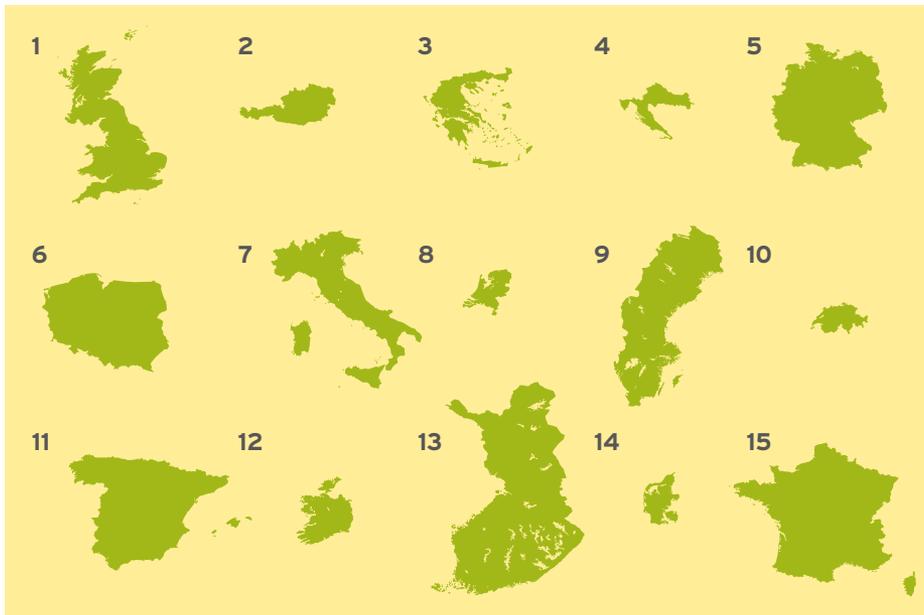
Die Ziffern geben an, wie lang der Weg zwischen zwei Punkten ist. Suchen Sie immer den kürzesten Weg zum nächsten Punkt. Es darf waage- bzw. senkrecht und diagonal gegangen werden. Die ersten 3 Schritte haben wir für Sie schon gemacht ... **Wie lang ist der Weg? Los geht's!**



## Aufmerksamkeit:

# Länder in Europa

Ordnen Sie die Umrisse den Ländern Dänemark, Deutschland, England, Finnland, Frankreich, Griechenland, Holland, Irland, Italien, Kroatien, Österreich, Polen, Schweden, Schweiz und Spanien zu!  **Tipp: Alle Länder sind zueinander maßstabsgetreu dargestellt.**

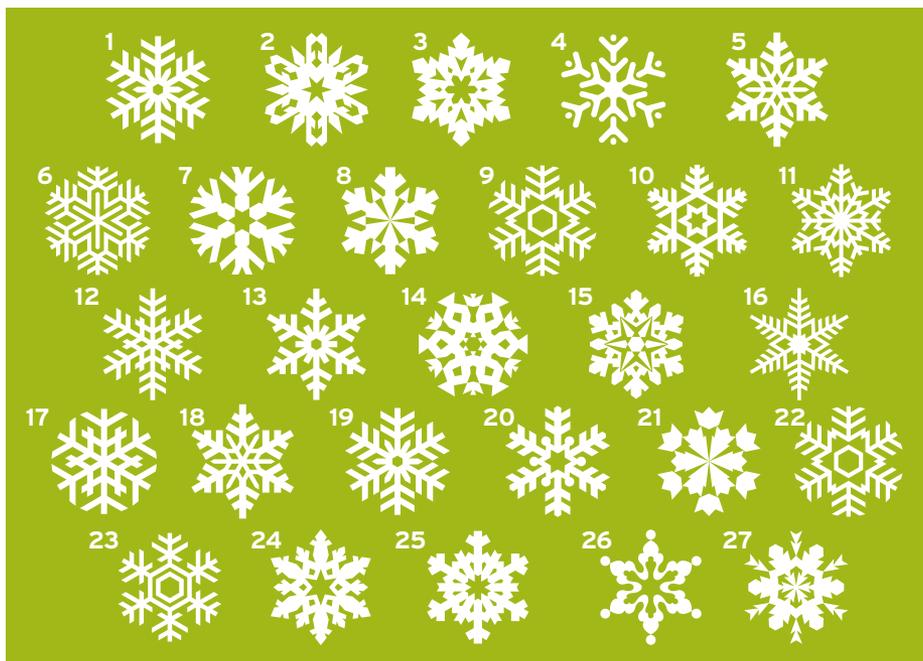


Lösung: 1) England; 2) Schweiz; 3) Griechenland; 4) Kroatien; 5) Deutschland; 6) Polen; 7) Italien; 8) Holland; 9) Schweden; 10) Schweden; 11) Spanien; 12) Irland; 13) Finnland; 14) Dänemark; 15) Frankreich

# Aufmerksamkeit:

## Paare finden

Leise rieselt der Schnee ... Einige Schneeflocken sind genau gleich. **Wie viele Paare finden Sie?**



Ordnen Sie die Zeilen so, dass jede eine korrekte Gleichung enthält und tragen Sie die Lösung in die leeren Felder darunter ein. **Tipp: Punktrechnung vor Strichrechnung.**

<b>A</b>	+	=	1	5	2	3	x
<b>B</b>	=	:	4	3	9	7	+
<b>C</b>	x	=	7	2	8	9	-
<b>D</b>	=	+	3	7	6	5	:
<b>E</b>	=	+	2	3	3	9	x

<b>A</b>							
<b>B</b>							
<b>C</b>							
<b>D</b>							
<b>E</b>							

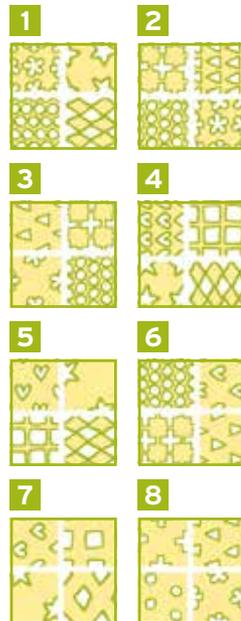
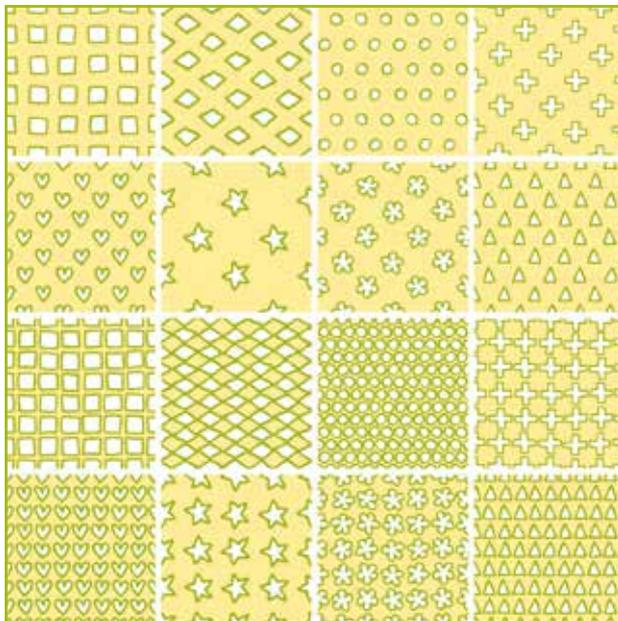
<b>F</b>	-	=	7	6	2	5	x
<b>G</b>	=	+	8	6	4	4	:
<b>H</b>	x	=	3	5	6	-	9
<b>I</b>	=	+	1	2	7	5	:
<b>J</b>	=	-	3	4	5	7	x

<b>F</b>							
<b>G</b>							
<b>H</b>							
<b>I</b>							
<b>J</b>							

# Konzentration:

## Bildausschnitte

Rechts sehen Sie acht Bildausschnitte des linken Bildes. **Ein Ausschnitt passt nicht zum Originalbild. Finden Sie heraus, welcher?**



## Aufmerksamkeit:

# Namen finden

Wie viele Vornamen finden Sie in diesem Buchstabensalat? Die Wörter können von oben nach unten, von links nach rechts und von unten nach oben gelesen werden.

E	M	E	A	R	M	I	N	S
L	A	G	M	I	N	T	B	R
S	N	E	F	D	I	G	E	F
E	T	S	K	A	N	W	R	X
L	O	T	T	O	A	T	T	A
T	N	P	A	S	E	J	O	M
N	I	L	S	G	U	W	E	L

## Geistige Beweglichkeit:

### Synonyme suchen

Suchen Sie den Begriff, der als Oberbegriff für die beiden gegenübergestellten Wörter verwendet werden kann. **Tipp: Suchen Sie zunächst für jedes einzelne Wort nach Synonymen und erst dann einen gemeinsamen Begriff.**

**A** Pflanzentrieb - Bakterie

**B** Tier - Abhörgerät

**C** Fluss - Elektrik

**D** Halsbinder - Tier

**E** Stadt - Schiffsteil

**F** Fest - Sportgerät

**G** Motorteil - Lichtquelle

**H** Gebäude - Sicherung

**I** Währung - Knochenteil

**J** Pflanze - TV-Sendung

**K** Kunststoff - Statue

**L** Baum - Knochen

**M** Ausweis - Höhenpfad

**N** Gespann - Eisenbahn

**O** Flagge - Mundgeruch

**P** Gasthaus - Handel

# Frischer Wind fürs Hirn\*

Sind Sie manchmal vergesslich? Fällt Ihnen die Lösung kniffliger Aufgaben schwerer als gedacht? Können Sie sich nur schwer konzentrieren? Fühlen Sie sich häufig schlapp und abgespannt? Die Ursache für diese Symptome könnte eine nachlassende Hirnleistung sein.



Eine gute Maßnahme dagegen ist regelmäßiges Hirntraining. Eine weitere bewährte Hilfe kommt

aus der Natur. Genauer gesagt vom Ginkgo-Baum (*Ginkgo biloba*). Extrakte aus den Blättern dieser uralten Baumart enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die eine positive Wirkung auf die Funktionsweise des Gehirns haben:

- **Verbesserung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns**
- **Verbesserung der Reizübertragung der Nervenzellen**
- **Schutz der Nervenzellen**
- **„Schutz“ vor freien Radikalen**

Diese positiven Effekte kann man spüren. Und zwar als eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Gedächtnisleistung und der geistigen Leistungsfähigkeit. Allerdings braucht es dafür ein wenig Geduld. Denn diese Effekte stellen sich nicht gleich nach der ersten Tablette ein, sondern frühestens nach ein paar Wochen.

# Ginkgo-Maren®

## Das Ginkgo zum fairen Preis

**Je früher man etwas gegen die nachlassende Hirnleistung tut, desto größer sind die Chancen, die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Lebensalter zu erhalten. Eine gute und preiswerte Hilfe ist Ginkgo-Maren®.**

### Ginkgo-Maren®

- **fördert die Konzentration**
- **stärkt die Gedächtnisleistung**
- **unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit**

Für Ginkgo-Maren® werden nur sorgfältig ausgewählte Ginkgo-biloba-Blätter verwendet. Dadurch enthält der Extrakt einen hohen Anteil wertvoller Inhaltsstoffe. Hinzu kommt, dass sowohl die Gewinnung des Extraktes als auch die Herstellung des fertigen Arzneimittels ständigen und strengen Kontrollen unterliegen. Dadurch wird gewährleis-

tet, dass der Inhalt jeder einzelnen Packung gleichermaßen gut wirksam und gut verträglich ist. Ginkgo-Maren® ist als Tablette in den Packungsgrößen 30, 60 und 120 Stück erhältlich.

Ginkgo-Maren® kommt übrigens von der Firma Krewel Meuselbach GmbH, einem seit Jahrzehnten auf hochwertige, pflanzliche Präparate spezialisierten Unternehmen.



Wenn Sie Fragen zu Ginkgo-Maren®  
haben oder weitere Informationen wünschen,  
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf  
info@krewel-meuselbach.de  
www.ginkgo-maren.de

**\* Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.**

**Ginkgo-Maren® 120 mg Filmtabletten.** Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anw.:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnganorgisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Maren® begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Hinweis: Enthält Lactose und Glucose. **Stand: 05/14-1.**  
**Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf**

*„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“*

Krewel  
  
Meuselbach