



Zerstreut?

Frischer Wind fürs Hirn:*

Ginkgo-Maren® Gehirn-Trainings- Programm Nr. 1

Übungen für mehr
geistige Leistungsfähigkeit

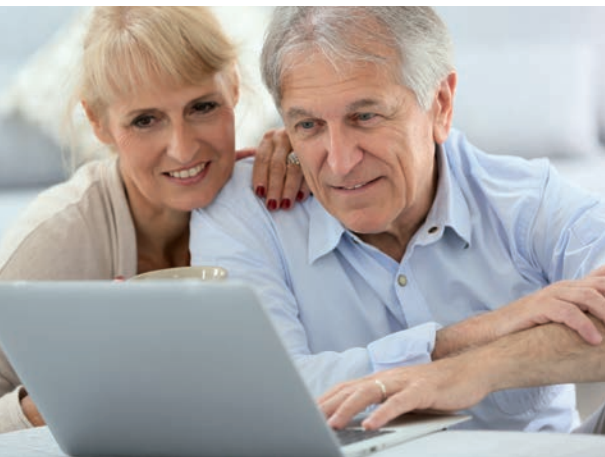
Gratis
für Sie,
von Ihrer
Apotheke!



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 merkbare 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 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.



Analogien finden

Bei dieser Übung werden immer drei Begriffe vorgegeben, ein vierter Begriff fehlt. Finden Sie diesen, indem Sie die selbe Beziehung des ersten Wortpaares auch beim zweiten Wortpaar herstellen. **Ein Beispiel: „Rose“ verhält sich zu „Blume“ wie „Pferd“ zu „Tier“.**

1 Samstag : Sonntag =
Juli :

2 Gehirn : denken =
Nase :

3 Maurer : Stein =
Schneider :

4 Hand : Finger =
Fuß :

5 hier : dort =
nah :

6 Fisch : Wasser =
Vogel :

7 Nadel : Faden =
Hammer :

8 Auto : Straße =
Schiff :

9 Riese : Zwerg =
groß :

10 Hund : Knochen =
Maus :

Logik:

Falsche Reihe

In jeder Reihe finden Sie vier Formen. Eine davon gehört nicht in die Reihe.

Finden Sie heraus, welche es ist!

1



2



3



4



5

G M A R

6



7



8



9



Konzentration:

Formen vergleichen

Unter den Vasen befinden sich 6 gleiche Paare. **Finden Sie sie!**

A

D

B

E

C

F



Konzentration:

Rechnen

Vervollständigen Sie die Rechenquadrate mit den Zahlen von 1-10, so dass alle Gleichungen aufgehen. **Los geht's!**

1

$$\boxed{A} \times 2 + \boxed{B} = 5$$

$$+ \quad \times \quad +$$

$$4 + \boxed{C} - \boxed{D} = 3$$

$$= \quad = \quad =$$

$$5 \quad 12 \quad 10$$

3

$$6 : \boxed{A} + \boxed{B} = 13$$

$$- \quad + \quad \times$$

$$\boxed{C} + \boxed{D} + 2 = 9$$

$$= \quad = \quad =$$

$$5 \quad 8 \quad 20$$

2

$$\boxed{A} \times \boxed{B} + 1 = 10$$

$$\times \quad + \quad +$$

$$\boxed{C} \times \boxed{D} : 2 = 9$$

$$= \quad = \quad =$$

$$9 \quad 9 \quad 3$$

4

$$18 - \boxed{A} + \boxed{B} = 10$$

$$: \quad : \quad +$$


$$\boxed{C} \times 3 + \boxed{D} = 20$$

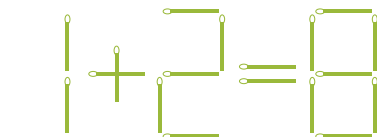
$$= \quad = \quad =$$

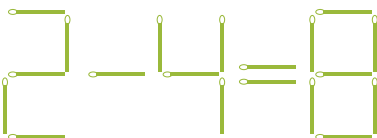
$$3 \quad 3 \quad 3$$

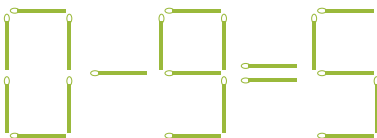
Streichholzrätsel

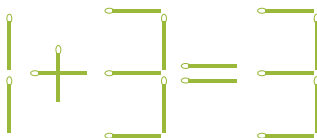
Die Gleichungen gehen nicht auf. **Legen Sie jeweils ein Streichholz so um, dass die Rechenaufgaben wieder stimmen.**

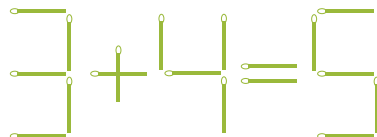
1 

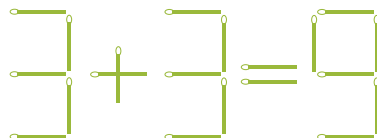
2 

3 

4 

5 

6 

7 

Geistige Beweglichkeit:

Zahlenreihe

Vervollständigen Sie die Zahlenreihen.

Beispiel: 2, 4, 6, 8, 10, 12

A 2, 4, 8, 16, 32,

F 23, 20, 17, 14, 11,

B 7, 10, 13, 16, 19,

G 2, 6, 3, 7, 4, 8,

C 2, 5, 7, 10, 12,

H 1, 3, 6, 10, 15, 21,

D 1, 2, 11, 12, 21,

I 4, 9, 16, 25, 36,

E 6, 11, 14, 19, 22,

J 1, 2, 10, 20, 100,

SCHWER

K 1, 4, 9, 16, 25,

M 1, 3, 7, 15, 31,

L 2, 4, 6, 10, 16,

N 1, 9, 2, 8, 3, 7, 4,

Aufmerksamkeit:

Wortsuche

Im nebenstehenden Kasten sind die unten stehenden Wörter versteckt.

Schaffen Sie es, alle Wörter zu finden?

Baum

Bank

Erinnerung

Farbe

Geldbeutel

Ginkgo

Karte

Murmel

Rose

Salz

Stift

Wasser

Zeitung

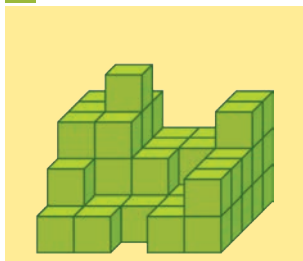
A	M	U	R	M	E	L	C	E	F
I	M	E	S	K	G	B	E	H	V
Z	B	E	G	O	A	L	A	S	I
K	A	N	E	P	S	R	K	U	M
I	N	O	L	A	F	O	T	S	M
A	K	R	D	S	A	S	I	E	R
L	I	S	B	T	R	E	U	R	O
K	A	T	E	F	B	R	O	I	N
W	E	I	U	K	E	V	O	N	O
K	G	F	T	M	A	R	E	N	K
W	S	T	E	G	E	V	Q	E	V
A	O	M	L	A	I	N	T	R	S
S	I	K	E	R	T	N	V	U	M
S	A	L	Z	S	L	O	K	N	U
E	L	Z	E	I	T	U	N	G	K
R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

Aufmerksamkeit:

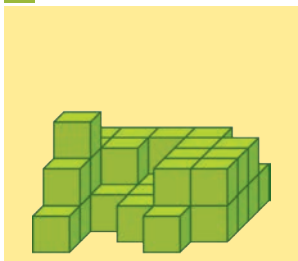
Würfel zählen

Zählen Sie alle Würfel die für die Formen verbaut wurden.

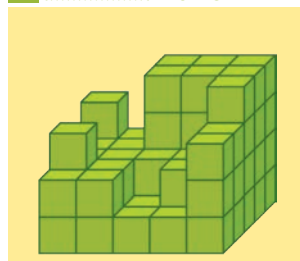
1 Würfel



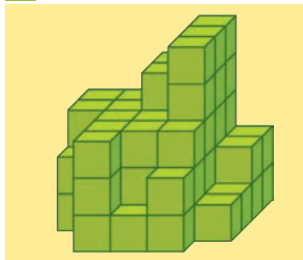
3 Würfel



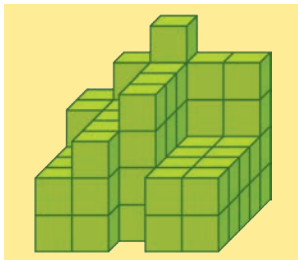
5 Würfel



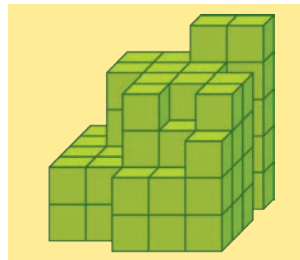
2 Würfel



4 Würfel



6 Würfel



Lösung: 1) 50 Würfel; 2) 64 Würfel; 3) 36 Würfel; 4) 69 Würfel; 5) 65 Würfel; 6) 72 Würfel

Gedächtnis:

Brückenwörter

Finden Sie ein Brückenwort so dass beide zusammengesetzten Wörter einen Sinn ergeben.

Ein Beispiel: **Garten-Mauer-Blümchen**

Löwen **Fleisch**

Bücher **Boden**

Fabrik **Feger**

Wein **Tür**

Trink **Hahn**

Bild **Ständer**

Blumen **Pflanze**

Pferde **Baum**

Auto **Leine**

Samen **Müsli**

Hand **Löffel**

Garten **Tier**

Ring **Farbe**

Noten **Bund**

Arm **Wurm**

Spiegel **Becher**

Lösung: Löwen - Zahn - Fleisch; Bücher - Regal - Boden; Fabrik - Schornstein - Feger; Wein - Glas - Tür; Trink - Wasser - Hahn; Bild - Schirm - Ständer; Blumen - Topf - Pflanze; Pferde - Apfel - Baum; Auto - Leine; Samen - Körner - Müsli; Hand - Schuh - Löffel; Garten - Haus - Tier; Ring - Finger - Farbe; Noten - Schlüssel - Bund; Arm - Band - Wurm; Spiegel - Eier - Becher

Gedächtnis:

Fehlersuche

Im rechten Bild verstecken sich 10 kleine Fehler im Vergleich zum linken. **Welche sind es?**



Lösung: Bäume links: Farben vertauscht; links von der Sonne: Vogel fehlt; rechts vom rechten Baum: Blatt verdreht; links an der Bank: Blatt andere Farbe; Bildmitte: Schnecke gespiegelt; rechts vom Hasen: ein Pilz fehlt; rechter Bildrand: Gräbüschel fehlt; unten mittig am Bildrand: Blatt fehlt; unten mittig am Bildrand: Schilfrohr fehlt.

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 das Gehirn haben:

- **Verbesserung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns**
- **Verbesserung der Reizübertragung der Nervenzellen**
- **Schutz der Nervenzellen**
- **Abfangen von 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 hirnorganisch 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