

Fitness fürs Gehirn – Testen Sie sich

Regelmässige Spaziergänge tun gut und unterstützen die Gehirnfunktion. Oder gehen Sie neue Wege – spielen Sie wieder einmal Memory. Zum Beispiel unter www.tebofortin.ch. Das fördert die Hirnaktivität und führt zu neuen Vernetzungen.

Oder lösen Sie diese Aufgaben hier:

Denken Sie sich einen beliebigen Satz aus:

«**Morgen hole ich das Buch.**»

Satz
rückwärts
sprechen

Schliessen Sie die Augen und sprechen Sie den Satz rückwärts aus:

«**Buch das ich hole Morgen.**»

«**Letztes Jahr war ich in Norwegen.**»

«**Lass uns am Samstag ins Kino gehen.**»

→ Je länger der Satz, desto grösser ist die Herausforderung.

Wörter
im
Wechsel

Stellen Sie sich zwei Wörter nebeneinander vor, buchstabieren Sie sie im Wechsel:

GLAS BERG – G B L E A R S G

Oder: Nennen Sie den ersten Buchstaben vom ersten Wort, den letzten Buchstaben vom zweiten Wort, den zweiten Buchstaben vom ersten Wort ...

MAUSIGEL – M L A E U G S I

Zahlen
im
Wechsel

Zählen Sie gleichzeitig im Zweierschritt von 0 bis 20 und von 20 bis 0.

0 20 2 18 4 16 6 14 8 12 ...

Zahl
und
Wort

Zählen Sie von 30 bis 0. Nennen Sie zwischen jeder Zahl ein Wort, das einer beliebigen Familie entstammt, z. B. Tiere.

30 Tiger 29 Uhu 28 Frosch ...



Herausgeber: Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining SVGT;
info@svgt.swiss, www.svgt.swiss

Schwabe Pharma AG, Erlistrasse 2, 6403 Küssnacht am Rigi, Tel. 041 854 18 60
www.tebofortin.ch



Schwabe
Pharma
From Nature. For Health.

Vergesslicher als früher?



Tebofortin®
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwabe
Pharma
From Nature. For Health.

Tebofortin® Faszination Gehirn

Wussten Sie, dass ...

... die Speicherkapazität unseres Gehirns praktisch unbegrenzt ist?



... unser Gehirn 20% der Gesamtenergie verbraucht, aber nur 2% vom Körpergewicht ausmacht?



... täglich ungefähr 1200 Liter Blut durch unser Gehirn strömen, um die Versorgung zu garantieren?

Das Gehirn spielt eine zentrale Rolle bei Aufgaben wie der Steuerung von Atmung und Kreislauf, dem Lernen, Denken oder dem Abspeichern von Informationen. Wenn unser Gehirn durch den Blutkreislauf nicht mit genügend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird, können die Gehirnfunktionen nachlassen und Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche oder Schwindel können die Auswirkungen sein.

Sauerstoff wird über die Atmung aufgenommen und über die Blutbahnen ins Gehirn transportiert. Eine gesunde Ernährung – bestehend aus Kohlenhydraten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralien sowie eine hohe Flüssigkeitszufuhr verbessern zudem die mentale Fitness.

Geraten diese Faktoren aus dem Gleichgewicht, können mentale Anforderungen wie die Aufnahmefähigkeit, die Lernfähigkeit oder das Erinnern zur Herausforderung werden.

Eine gute Durchblutung und die bestmögliche Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sind wichtig für ein gut funktionierendes Gehirn.

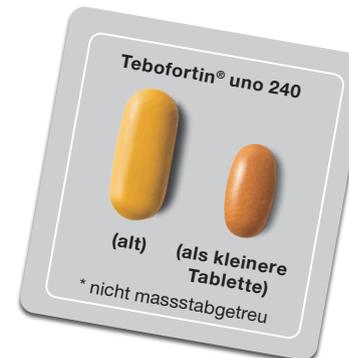
Tebofortin® – Lässt Sie das Gedächtnis manchmal hängen?

Haben Sie schon einmal eine Telefonnummer oder den Namen eines Bekannten vergessen oder Gegenstände verlegt?

Tebofortin® kann das Gehirn wieder in Schwung bringen und bei **Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel und Schwindel** helfen. Das pflanzliche Medikament aus dem Ginkgo-Spezialextrakt schützt vor einem Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, indem es die Durchblutung verbessert.

Leiden Sie unter Schluckbeschwerden?

Tebofortin erfüllt mit der kleinen Tablette ein wichtiges Kriterium für eine gute Schluckbarkeit.



Die Ginkgo-Blätter für Tebofortin® stammen aus eigenem Anbau.

Warum Tebofortin®?



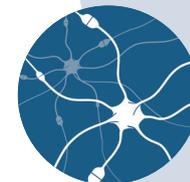
Schützt vor einem Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit (Neurodegeneration).



Sorgt für eine bessere Energieversorgung der Nervenzellen im Gehirn.



Fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung im Gehirn.



Fördert die Vernetzung der Nervenzellen und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit.

