



# Mental-Aktiv

geistig aktiv leben

GEHIRN GEDÄCHTNIS MENTALTRAINING  
ENTSPANNUNG AKTIONSTAG

**ALTE APOTHEKE**

■ ■ ■ 125 Jahre Vertrauen

# DAS GEHIRN STEUERZENTRALE DES KÖRPERS

Das Gehirn ist das Organ des **Denkens** und **Fühlens**, des zielgerichteten **Handelns** sowie der **Erinnerung**. Darüber hinaus steuert es die Funktionen der meisten anderen Organe, wie die **Atmung**, **Herzfrequenz** und **Körpertemperatur**. Zuständig für diese Abläufe sind etwa 100 Milliarden **Nervenzellen** (Neuronen). Sie verarbeiten die elektrischen und chemischen Signale der körperinternen Kommunikationsprozesse und sind über zahllose Synapsen miteinander verbunden.

Als besonders stoffwechselaktives Organ nimmt das Gehirn rund 20 Prozent des energetischen Grundumsatzes des Körpers

für sich in Anspruch. Der Großteil der Energie wird dabei für jene Vorgänge verwendet, die unbewusst ablaufen – beispielsweise den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Steht dem Gehirn zu wenig **Energie** zur Verfügung, dann kann es an diesen Vorgängen nicht sparen. Dementsprechend reduziert es die Leistungsfähigkeit der bewussten Vorgänge. Unsere Konzentration schwindet und das Gedächtnis lässt nach. Entsprechend wichtig ist eine ausreichende Versorgung des Gehirns mit der nötigen Energie, sodass es all seine Aufgaben optimal erfüllen kann.



**Aufgabe 1** In jeder Zeile ist ein Wort in mehrere Teile zerfallen. Können Sie die Teile wieder richtig zusammensetzen?

IN HWE SC LD WI

FE SA AS AF ET K

**Aufgabe 2** Welche der Abbildungen unterscheidet sich von den anderen in der Reihe?



**Aufgabe 3** Finden Sie jeweils die nächste Zahl, welche die Reihe logisch fortsetzt.

18 15 45 48 16 ?

2 5 11 23 47 ?

1 4 10 22 46 ?

**Aufgabe 4** Sudoku – Freie Kästchen müssen so mit Ziffern besetzt werden, dass in jeder Zeile, Spalte und 3x3-Teilquadrat die Ziffern 1 bis 9 vorkommen.

5	3		7					
6			1	9	5			
	9	8						6
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

## UNSER GEDÄCHTNIS DER SUPERSPEICHER

Das Gedächtnis ist die Fähigkeit des Gehirns, neue **Informationen** zu speichern und sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu aktivieren, aber auch unwichtige Informationen zurückzudrängen, um Speicherplatz für neue Informationen zu schaffen. Dabei unterscheidet man das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis. Im **Kurzzeitgedächtnis** werden Informationen für bis zu 20 Minuten bewahrt. Das **Langzeitgedächtnis** kann bestimmte Informationen lebenslang speichern.

Im Laufe des Lebens werden die Gehirnzellen nicht mehr so gut mit Energie versorgt, wie sie das für ein einwandfreies Funktionieren eigentlich bräuchten. Als Folge verlangsamt sich im Alter die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen, Reaktions- und Merkfähigkeit lassen nach. Dies macht sich im Alltag bereits bei Kleinigkeiten bemerkbar. So kann man etwa den Einkauf nur noch mit Einkaufszettel bewältigen, man verlegt häufiger Dinge oder denkt an Dinge nicht mehr, die man sich vorgenommen hat.

# MENTALTRAINING LEISTUNG LERNEN

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, den Fundus, aus dem wir schöpfen. Wie einen Muskel müssen wir unsere **geistigen Fähigkeiten** trainieren und benutzen, um sie weiterhin fit und aktiv zu halten. Tun wir das nicht, verkümmern diese Fähigkeiten und bilden sich langsam zurück. Beim mentalen Training werden die **Leistung** und die **Durchblutung** unseres Gehirns verbessert. Schon 10 Minuten täglich wirken sich bereits positiv aus!

Kreativität bedeutet, die richtige Idee im richtigen Augenblick zu finden. Schöpfen Sie Kraft aus mentaler Fitness und Entspannung. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, Aus-

dauer und Genauigkeit. Mit geistiger Flexibilität können Sie sich auch in komplizierten Situationen rasch und richtig entscheiden. Bei unerwarteten Anforderungen bleiben Sie ruhig und finden auch für neue ungewöhnliche Problemfälle Lösungen. Geistige Ausdauer ist trainierbar. Mit kurzen Übungen können wir nach und nach lernen, erst mal für ein paar Minuten und dann immer länger konzentriert bei einer Sache zu bleiben.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de)

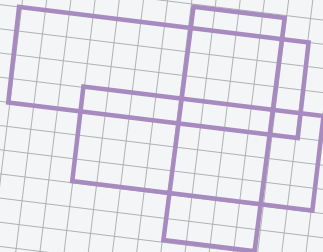
**Aufgabe 5** Finden Sie 4 Wörter, um vom Startwort zum Zielwort zu kommen. In jedem Schritt darf nur ein Buchstabe verändert werden. Alle Zwischenschritte müssen ebenfalls korrekte Wörter sein.

GELD →



→ GAUL

**Aufgabe 6** In der Abbildung verstecken sich eine Reihe von Rechtecken. Können Sie alle erkennen? Wie viele sind es?



## FÜR DIE REISEAPOTHEKE...

Die Urlaubszeit rückt immer näher... Sind Sie schon gut versorgt?

Wir beraten Sie gerne und stellen mit Ihnen Ihre **persönliche Reiseapotheke** nach unserer **Reiseapothecken-Checkliste** zusammen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, denken Sie bitte rechtzeitig daran, diese ausreichend zu besorgen und mitzunehmen.



### IBEROGAST

für eine gute Verdauung

20 ml

9,45

50 ml

17,50

100 ml

32,80



### LOPERAMID AKUT - 1 A

gegen Durchfall

10 Kps

2,36

Bei Allergien, Sonnenbrand und Verletzungen:



### FENISTIL Wundheilgel

20 g

4,95

50 g

9,90



### FENISTIL Gel

20 g

4,91

50 g

9,97



### MOSQUITO

Anti-Zecken-Set

3 tlg.

8,99

7,50

# AKTIONSTAG INITIATIVE KONZENTRATION

Wir messen und besprechen mit Ihnen Ihre aktuelle Konzentrationsfähigkeit. Wir erstellen für Sie ein individuelles Trainingsprogramm für mehr mentale Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Geben Sie Ihre Anmeldung zur Verlosung dazu bei uns bis zum 27.02.2012 ab. Wir beraten an unserem Aktionstag 18 Personen jeweils 20 Minuten individuell und kostenlos.

## ANMELDUNG

zum **Mental-Aktiv-Training**  
in der Alten Apotheke am 01.03.2012

Name

Telefonnummer

## LÖSUNGEN

**Aufgabe 1:** Wildschwein, Kaffeetasse

**Aufgabe 2:** D

**Aufgabe 3: 13.**  $(-3 \times 3 + 3 : 3 - 3)$  Es wird immer in dieser Reihenfolge mit 3 subtrahiert, multipliziert, addiert, dividiert und wieder subtrahiert.

**95.** Jede Zahl mit zwei multiplizieren und eins dazuzählen.

**94.** Es wird immer mit zwei multipliziert und zwei dazugezählt.

**Aufgabe 4:** Feld, Fell, Fall, Faul

**Aufgabe 5:** 31

**Aufgabe 7:** C

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

**Aufgabe 6:**

Stuttgarter Straße 51  
70469 Stuttgart  
Telefon: 0711 / 54 08 550  
info@aa-s.de · www.aa-s.de

# ALTE APOTHEKE

 125 Jahre Vertrauen