

Wollen Sie mehr zum Thema Hirnleistung
und Gingium® wissen? Dann lesen Sie unsere Broschüre

“Grünes Licht für Ihre grauen Zellen”.

Fordern Sie ein kostenloses Exemplar bei der
BIOCUR Arzneimittel GmbH, 83607 Holzkirchen, an.

Wir beraten Sie gern.

Gingium® Filmtabletten/- Lösung: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Ginkgo biloba-Blättern (35-67:1), Auszugsmittel: Aceton 60 % (V/V). Anwendungsgebiete: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwindel. Bevor die Behandlung mit Gingium® begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Beschwerden nicht auf einer gesondert zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zur Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke bei Durchblutungsstörungen der Beine. Zur Behandlung von Schwindel und Ohrgeräuschen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Wissenschaftliche Begleitung und Entwicklung: Dr. S. Lehl, Erlangen · Originaltest: GB Skalen, Vless-Verlag

BIOCUR
NATÜRLICH

G i n g i u m ® e m p f i e h l t

Machen Sie den Mental-Test

für geistige
Belastung
Überprüfen
Sie Ihre
Kondition
und werden
Sie leistungs-
fähiger

SIND SIE FITS?

Was heißt “geistig fit”?

Mit der geistigen Fitneß ist es ähnlich wie mit der körperlichen: Jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen Leistungsstand. Und der hängt von vielen verschiedenen Dingen ab.

Zum Beispiel vom Alter. Aber auch von der beruflichen oder familiären Beanspruchung. Davon, wie man sich ernährt, wie man schläft – und wie man mit Streß oder Langeweile umgeht.

Keine Frage: Seine grauen Zellen kann man ebenso trainieren wie die Muskeln. Dafür gibt es einfache und wirksame Möglichkeiten. Im Schlußteil dieses Heftes geben wir Ihnen hierzu ein paar Tips.

Aber erst sollten Sie auf den folgenden Seiten Ihre geistige Kondition überprüfen: mit dem Mental-Test für geistige Belastung.

Wozu der Mental-Test?

Der Test ist weder schwierig, noch prüft er die Intelligenz. Er überprüft vielmehr, wie Sie mit Ihren mentalen – also geistigen – Kräften umgehen. Und er zeigt Ihnen, wie leistungsfähig Sie zur Zeit sind.

Wenn Sie möchten, können Sie den Test übrigens auch stellvertretend für einen Freund oder Angehörigen machen.

Der Test wurde von Experten in der Hirnleistungsforschung entwickelt und erprobt. Sein Ziel: Sie dabei zu unterstützen, mehr für Ihr Gehirn und Ihre geistige Fitneß zu tun.

Nehmen Sie sich einen Stift und ein paar Minuten Zeit. Gehen Sie alle drei Test-Teile (A, B und C) durch. Und lesen Sie die Hinweise im Auswertungsteil bitte ebenso aufmerksam, wie die Fitneß-Tips auf den letzten Seiten.

Test-Teil A

Kreuzen Sie bei jeder Frage an, ob für Sie eher ja oder nein zutrifft. Dabei sollten Sie nicht lange überlegen.

	1 Punkt	0 Punkte
1. Ich langweile mich oft	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2. Vieles interessiert mich nicht mehr so	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3. Oft sitze ich nur so herum	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
4. Häufig komme ich ins Grübeln	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5. Die meisten meiner Tätigkeiten sind stumpfsinnig	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
6. Ich habe täglich lange Radio oder Fernsehen an oder blättere oft ziellos in einer Zeitschrift, ohne richtig zu lesen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
7. Ich bin oft voll Schwung	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja
8. An vielen Tagen döse ich sehr lange	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
9. Wenn ich es genau überlege, geschieht meist wenig um mich herum	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
10. Ich spreche wenig mit anderen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
11. Für mich ist oft ein Tag wie der andere	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
12. Oft weiß ich nicht, womit ich mich beschäftigen kann	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Punktzahl: _____

Test-Teil B

Kreuzen Sie bei jeder Frage an, ob für Sie eher ja oder nein zutrifft.
Dabei sollten Sie nicht lange überlegen.

- | | 1 Punkt | 0 Punkte |
|--|--|-------------------------------|
| 1. Ich bin oft nervös, weil es mehr zu tun gibt, als ich leisten kann | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 2. Oft wird mir alles zu viel | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Ich komme kaum noch dazu, über mich und mein Leben nachzudenken | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 4. Meine Tätigkeiten führe ich fast immer ruhig und gelassen durch | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> ja |
| 5. Mir fehlt die Zeit, meinen eigentlichen Interessen nachzugehen | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 6. Bei mir ist so viel los; ich komme kaum zur Ruhe | <input checked="" type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 7. Mir kommt immer häufiger der Gedanke, daß ich einmal wieder richtig Urlaub bräuchte | <input checked="" type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 8. Ich erledige vieles sehr schnell, häufig sogar hastig | <input checked="" type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 9. Vor lauter Verpflichtungen komme ich ich oft nicht richtig zum Essen | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 10. Um mich herum ist stets viel los | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 11. Oft fühle ich mich wie leer und ausgebrannt | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Punktzahl: _____

Test-Teil C

Kreuzen Sie bei jeder Frage an, ob für Sie eher ja oder nein zutrifft.
Dabei sollten Sie nicht lange überlegen.

- | | 1 Punkt | 0 Punkte |
|---|--|-------------------------------|
| 1. Es passiert häufig, daß ich nicht mehr weiß, was ich eigentlich tun wollte | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 2. Ich kann mir Neues nicht mehr so gut merken | <input checked="" type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Wenn ich gefordert werde, bin ich fast immer gleich voll bei der Sache | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> ja |
| 4. Ich verlege häufig etwas (z. B. Schlüssel, Brille, Geldbeutel) | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 5. Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 6. Wenn ich mit anderen spreche, verliere ich öfters den roten Faden | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 7. Oft denke ich, mit meinem Kopf stimmt etwas nicht | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 8. Es fällt mir oft schwer, mich zu besinnen | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 9. Früher war mein Gedächtnis eindeutig besser | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 10. An Namen kann ich mich immer schwerer erinnern | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 11. Manchmal weiß ich gar nicht mehr genau, wo ich bin | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Punktzahl: _____

In allen Test-Teilen 0 bis 2 Punkte:

Ihr Leistungszustand ist offenbar ausgezeichnet. Nichts deutet darauf hin, daß Sie etwas falsch machen. Bleiben Sie auch weiterhin geistig so fit! Unsere allgemeinen Tips (Seite 9 – 11) werden Ihnen dabei helfen.

Auswertung Teil A

3 bis 5 Punkte:

Es scheint so, als würden Ihre geistigen Fähigkeiten zu wenig gefordert. Versuchen Sie aktiver zu werden und stärker am Leben teilzunehmen.

6 bis 9 Punkte:

Sie sollten versuchen, mehr Energien in sich freizumachen. Versuchen Sie, aktiver zu werden und mehr an sich zu arbeiten. Sie werden sehen: Das wird dafür sorgen, daß Sie schnell an vielem wieder mehr Freude gewinnen.

Haben Sie im Test-Teil B drei oder mehr Punkte? Dann sind Sie vermutlich oft aus Erschöpfung desinteressiert und wenig unternehmungslustig. Achten Sie stärker auf einen ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung. (Dazu mehr auf Seite 10)

10 bis 12 Punkte:

Sie sind nicht mehr so fit, wie Sie es einmal waren. Und dagegen sollten Sie etwas unternehmen. Am besten wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Der kann und wird Ihnen gezielt weiterhelfen.

Auswertung Teil B

3 bis 5 Punkte:

Sie sollten öfter mal entspannen. Auch wenn es viel zu tun gibt – Pausen sind notwendig. Oft genügen schon wenige Minuten der Ruhe und Entspannung, um die negativen Folgen von Dauerstreß zu vermeiden. Wichtig ist, daß Sie zwischendurch von allem abschalten können, was Sie gerade belastet.

Haben Sie drei oder mehr Punkte im Test-Teil A? Dann ist es wichtig, daß Sie eine günstige Abfolge von Anspannung und Entspannung finden. (Mehr dazu auf Seite 10)

6 bis 9 Punkte:

Für Sie trifft besonders stark zu, was bei der Punktezahl 3 – 5 gesagt wird. Umso dringlicher ist es, daß Sie Ihr streßreiches Leben in den Griff kriegen.

10 oder 11 Punkte:

Sie sind mit tausend Dingen beschäftigt, nur nicht mit sich selbst. Sicher wird es Ihnen schwerfallen, einmal in sich zu gehen und Ihre Lebensführung zu überdenken.

Doch das sollten Sie. Denn sonst kann es sehr leicht zu einem Zusammenbruch kommen. Mit gezieltem Streßabbau und einer überdachten Lebenshaltung kommen Sie langfristig weiter – und haben mehr Spaß.

Denken Sie bitte auch an die Möglichkeit, sich professionell helfen zu lassen: von Ihrem Hausarzt oder einem Psychotherapeuten.

Auswertung Teil C

3 oder 4 Punkte:

Nach Ihren Angaben leisten Sie zur Zeit geistig nicht so viel wie früher. Im Abschnitt "Fitneß-Tips" (Seiten 9 – 11) geben wir Ihnen Anregungen für körperliche und geistige Fitneß-Maßnahmen.

5 bis 8 Punkte:

Es ist wichtig, daß Sie etwas für sich tun, damit Ihr Selbstvertrauen und Ihre Leistungsfähigkeit wieder zunehmen. Alle Möglichkeiten der Selbsthilfe, die in unseren „Fitneß-Tips“ (Seiten 9 – 11) genannt werden, könnten interessant für Sie sein. Überlegen Sie, ob und wie Sie jede der Maßnahmen in Ihre Lebensführung einbauen können.

9 bis 11 Punkte:

Sie sollten Ihrem Arzt davon berichten, daß nach Ihren Beobachtungen Ihre geistige Leistungsfähigkeit nachläßt. Vielleicht bringen Sie ihm Ihre ausgefüllten Test-Teile mit. Er kann dann genauer prüfen, wie er Ihnen am besten weiterhelfen kann.

Essen mit Köpfchen

Wie fit man geistig ist, hängt davon ab, in welchem Zustand sich das Gehirn befindet. Und das wiederum ist auf eine gute Versorgung angewiesen. Zum Beispiel mit Nährstoffen. Über Ihre Ernährung haben Sie darauf einen großen Einfluß.

Bitte merken: Folgende Tips können eine ernährungsphysiologische Grundlage für mehr geistige Fitneß schaffen.

- Viel trinken: 2 – 3 l Flüssigkeit am Tag, nach Möglichkeit Mineralwasser. Kaffee und schwarzer Tee treiben – und entziehen den Körperzellen Flüssigkeit.
- Zwischenmahlzeiten bevorzugen: Nicht so viel auf einmal, sondern mehrfach, über den Tag verteilt essen und trinken.
- Kohlenhydratreich essen: also viel Kartoffeln, Nudeln, Vollkornbrot und Reis.
- Rechtzeitig essen: Nicht warten, bis der Hunger kommt. Dann herrscht schon ein körperlicher Versorgungsmangel und hemmt die Leistungskraft.

Bewegung zur Anregung

Körperliche Bewegung erleichtert im Gehirn die Durchblutung und den Stoffwechsel. Deshalb fallen Ihnen in Bewegung das Denken und übrigens auch das Sprechen leichter als in Ruhe. Und Sie finden schneller Lösungen für anstehende Probleme.

Dran denken: öfter mal spazieren gehen, Rad fahren und Treppen steigen – um die grauen Zellen auf Touren zu bringen.

Anstrengen und lockerlassen

Wir müssen uns immer wieder auch zwischendurch entspannen. Meist nach spätestens ein, zwei Stunden konzentrierter Tätigkeit. Falls schon vorher Unlustgefühle auftreten, sollten Sie diese als Signal nehmen, so bald wie möglich eine angefangene Tätigkeit zu beenden und zu entspannen – um wieder frisch zu werden.

Wichtig: Finden Sie für sich den richtigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Zu lange Anspannung schadet ebenso wie zu langes Nichtstun.

Sauerstoff für Ihr Gehirn

Um leistungsfähig zu sein, muß unser Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Doch unsere Gefäße sind anfällig für Durchblutungsstörungen. Kommt der Bluttransport ins Stocken, herrscht Sauerstoffmangel – und die geistige Leistungsfähigkeit läßt nach. Konzentrationsschwäche, Vergeßlichkeit, Kopfschmerzen und vieles mehr können die Folge sein.

Doch auf ganz natürlichem Wege kann man die Durchblutung fördern: mit Hilfe der Blätter des Ginkgo-Baumes. Ihre Wirkstoffe bringen den Energiestoffwechsel und die Zellatmung des Gehirns in Schwung. Und sie tragen dazu bei, Sauerstoffunterversorgungen zu vermeiden.

Empfehlung: Gingium® ist ein Qualitätsprodukt, das als rein pflanzlicher Spezial-extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baumes gewonnen wird. Es ist eingestellt auf einen gleichbleibend hohen Wirkstoffgehalt, um besonders wirksam zu sein. Als Dragees oder Tropfen erhalten Sie es bei Ihrem Apotheker.

Graue Zellen trainieren

Wer sich auf Dauer ein leistungsfähiges Gehirn erhalten will, muß ihm täglich Leistungen abverlangen. Durch Aufgaben wird es gefordert – und übrigens auch das Herz-Kreislaufsystem. Denn beim Denken erhöhen sich der Hirnstoffwechsel, die Hirndurchblutung, die Herz- und Atemfrequenz und der Blutdruck.

Unter den verschiedenen Möglichkeiten hat sich in wissenschaftlichen Studien das "Gehirn-Jogging" besonders bewährt. Es ist eine einfache Methode zum Fitmachen des Gehirns, damit es sich nach 5-10 Minuten wieder seinen eigentlichen Aufgaben in Beruf und Alltag mit voller Kraft zuwenden kann.

Beim "Gehirn-Jogging" löst man leichte Denkaufgaben, die sich mit der Zeit ein wenig steigern lassen. Es handelt sich gewissermaßen um Trainingsübungen zum gedanklichen Warmwerden, um ein kleines, regelmäßiges Fitneßprogramm zur geistigen Leistungssteigerung.

Informationen: Material zum Thema "Gehirn-Jogging" erhalten Sie bei der Gesellschaft für Gehirntaining e.V., Postfach 1420, 85555 Ebersberg (Rückporto beilegen).

Offen für Neues

"Gehirn-Jogging" soll natürlich nicht das geistige Training durch diejenigen Aufgaben ersetzen, die einem das Leben tagtäglich bietet. Der Alltag selbst hält unglaublich viele Anregungen zur Erhaltung und Steigerung der geistigen Fitneß parat. Man muß sie nur erkennen und nutzen.

Faustregel: Begnügen Sie sich nicht mit Routinetätigkeiten. Suchen Sie auch immer wieder die Auseinandersetzung mit dem Ungewohnten, und widmen Sie sich neuartigen Aufgaben.