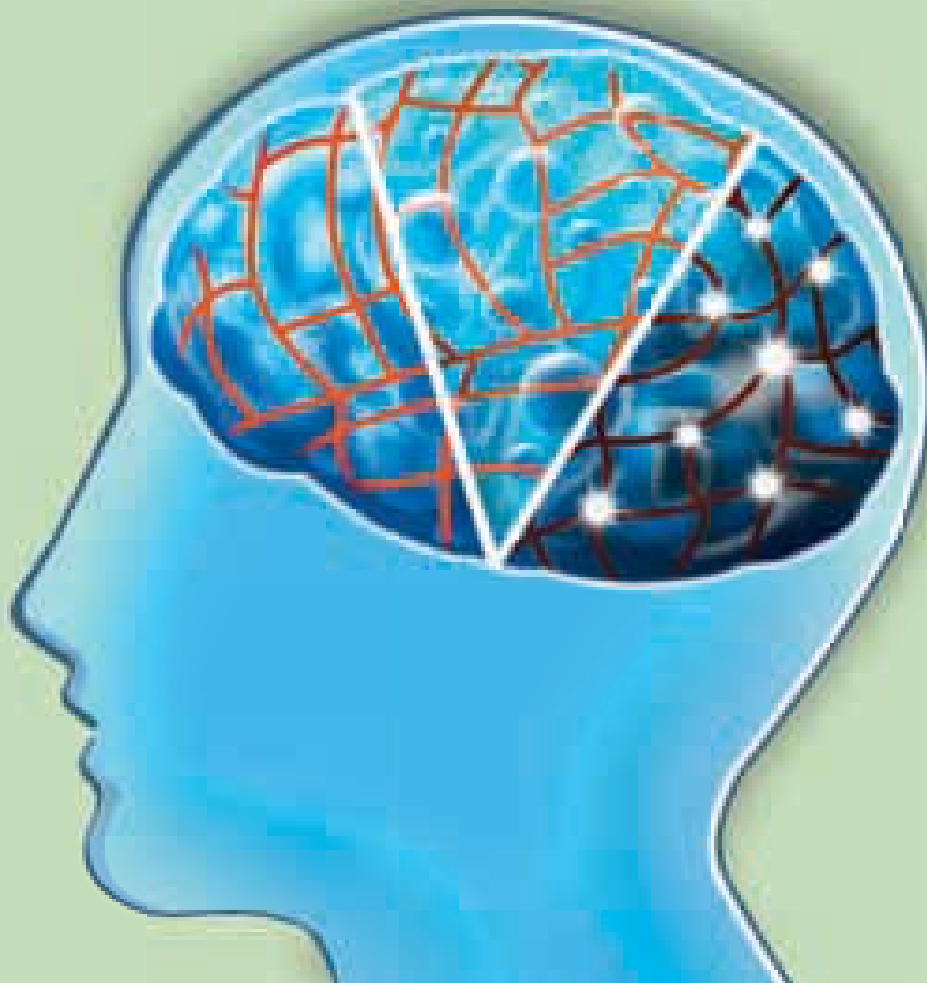


Mental-Test für geistige Fitness

Überprüfen Sie Ihre Kondition
und werden Sie leistungsfähiger



Ein Service von

Gingium[®]

Geistig aktiv. Freude am Leben.

Arzneimittel Ihres Vertrauens



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 Faktoren ab.

Zum Beispiel vom Alter. Aber auch von der beruflichen oder familiären Beanspruchung. Ernährung, Schlaf und der Umgang mit Stress und Langeweile spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Keine Frage: Die grauen Zellen können Sie ebenso trainieren wie die Muskeln. Dafür gibt es einfache und wirksame Möglichkeiten. Im Schlussteil dieses Heftes geben wir Ihnen hierzu hilfreiche Tipps.

Aber zuerst sollten Sie auf den folgenden Seiten Ihre geistige Kondition überprüfen: mit unserem Mental-Test.

Wozu der Mental-Test?

Der Test ist weder schwierig, noch prüft er die Intelligenz. Er klärt vielmehr, wie Sie mit Ihren geistigen Kräften umgehen. Und er zeigt Ihnen, wie leistungsfähig Sie zurzeit sind.

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

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

Nehmen Sie sich nun bitte 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-Tipps auf den letzten Seiten.

Testteil 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 voller Tatendrang | <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: _____

Testteil 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"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 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 type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 7. Mir kommt immer häufiger der Gedanke, dass ich einmal wieder richtig Urlaub bräuchte | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 8. Ich erledige vieles sehr schnell, häufig sogar hastig | <input 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: _____

Testteil 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 type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Wenn ich gefordert werde, bin ich fast immer gleich voll bei der Sache | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 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: _____

Auswertung

Sie haben in allen Test-Teilen 0 bis 2 Punkte:

Gratulation: Ihr Leistungszustand ist offenbar ausgezeichnet. Nichts deutet darauf hin, dass Sie etwas anders machen sollten. Bleiben Sie auch weiterhin geistig so fit! Unsere Fitness-Tipps (Seite 9 – 11) werden Ihnen dabei helfen.

Teil A

3 bis 5 Punkte:

Es scheint so, als würden Ihre geistigen Fähigkeiten zu wenig gefordert. Versuchen Sie aktiver zu werden: Spazieren gehen, die Natur erleben und die Fantasie spielen lassen, Freunde oder die Familie treffen, interessante Gespräche führen – das bringt dem Geist frische Impulse.

6 bis 9 Punkte:

Sie sollten versuchen, mehr Energien in sich freizumachen. Nehmen Sie aktiver am Leben teil und genießen Sie die Vielfalt, die es zu bieten hat. Sie werden sehen: Das wird dafür sorgen, dass Sie schnell an vielem wieder mehr Freude gewinnen.

Haben Sie auch im Testteil 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. Denn unsere geistige Leistungsfähigkeit hat ihr Maximum genau im Mittel zwischen Anspannung und Entspannung. (Dazu mehr auf Seite 9)

10 bis 12 Punkte:

Sie sind nicht mehr so fit, wie Sie es einmal waren. Aber keine Angst, das muss nicht so bleiben. Am besten wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Der kann Ihnen gezielt weiterhelfen.

Teil B

3 bis 5 Punkte:

Sie sollten öfter mal entspannen. Auch wenn es viel zu tun gibt – Pausen sind notwendig. Planen Sie deshalb Ihren Tag und die Zeit, die Sie für Ihre Tätigkeiten brauchen, realistisch. Lassen Sie genug Luft für kleine „Regenerationsinseln“: Oft genügen schon wenige Minuten der Ruhe und Entspannung, um die negativen Folgen von Dauerstress zu vermeiden. Wichtig ist, dass Sie zwischendurch von allem, was Sie gerade belastet, abschalten können.

Wenn Sie im Test-Teil A auch drei oder mehr Punkte haben, ist es wichtig, dass Sie ein besseres Verhältnis von Anspannung und Entspannung in Ihrem Tagesablauf finden. (Mehr dazu auf Seite 9)

6 bis 9 Punkte:

Für Sie trifft besonders stark zu, was oben bei der Punktzahl 3 – 5 gesagt wird. Kein Organismus hält es unbeschadet aus, längere Zeit in einem erhöhten Anspannungszustand zu sein. Schalten Sie öfter einmal ab, betätigen Sie sich körperlich. Setzen Sie Prioritäten und leben Sie bewusster. Es ist wichtig, dass Sie Ihr stressreiches Leben in den Griff bekommen.

10 oder 11 Punkte:

Sie sind mit tausend Dingen beschäftigt. Gehen Sie in sich, überdenken Sie Ihre Alltagsgewohnheiten und versuchen Sie gezielt, Stress abzubauen. So können Sie Ihre Lebensqualität, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern.



Teil C

3 bis 5 Punkte:

Nach Ihren Angaben leisten Sie zurzeit geistig nicht so viel wie früher: Wie wäre es einmal damit, Wörter rückwärts zu lesen oder sich ein paar Nummernschilder vorbeifahrender Autos zu merken? Klingt ein bisschen verrückt, trainiert aber sagenhaft das Gehirn! Im Abschnitt „Fitness-Tipps“ (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. Unsere „Fitness-Tipps“, die wir auf den Seiten 9 bis 11 zusammengestellt haben, 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 Ihre geistige Leistungsfähigkeit nach Ihren Beobachtungen nachlässt. Vielleicht bringen Sie ihm Ihren ausgefüllten Test mit. Er kann dann genauer prüfen, wie er Ihnen am besten weiterhilft.



Essen mit Köpfchen

Geistige Fitness hängt davon ab, in welchem Zustand sich das Gehirn befindet. Und das wiederum ist auf eine gute Versorgung angewiesen. Folgende Tipps können eine ernährungsphysiologische Grundlage für mehr geistige Fitness schaffen.

- Viel trinken: 2 – 3 Liter Flüssigkeit am Tag
- Zwischenmahlzeiten bevorzugen: Nicht so viel auf einmal, sondern mehrfach über den Tag verteilt essen und trinken
- Kohlenhydratreich essen, z. B. Kartoffeln, Nudeln, Vollkornbrot, Reis
- Rechtzeitig essen: nicht warten, bis der Hunger kommt. Dann herrscht schon ein körperlicher Versorgungsmangel, der die Leistungskraft hemmt.

Anstrengen und lockerlassen

Wir müssen uns immer wieder 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.

Bewegung zur Anregung

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

Deshalb: öfter mal spazieren gehen, Rad fahren oder Treppen steigen. Das ist wichtig, um die grauen Zellen auf Touren zu bringen.

Fitness-Tipps

Graue Zellen trainieren

Wer sich auf Dauer ein leistungsfähiges Gehirn erhalten will, muss ihm täglich Leistungen abverlangen. Durch Denksport wird es gefordert. Gleichzeitig wird übrigens auch das Herz-Kreislaufsystem angeregt. 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, das Gehirn fitzumachen, damit es sich nach 5 bis 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 (bitte 1,65€ in Briefmarken als Rückporto beilegen) oder unter www.gfg-online.de.

Offen für Neues

„Gehirn-Jogging“ soll natürlich nicht das geistige Training durch die Aufgaben ersetzen, die einem das Leben tagtäglich stellt. 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.

Ginkgo - Pflanzenkraft für Ihr Gehirn

Der medizinische Ginkgo-Spezialextrakt von Gingium® hat sich seit vielen Jahren zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit* bewährt. Vertrauen auch Sie auf seine besonderen Eigenschaften: Regelmäßig eingenommen, verbessert er die Durchblutung, erhöht den Sauerstoffgehalt und stärkt die Nervenzellen. Das ist geballte Power für das Gehirn!

Gingium® - erstklassige Qualität

Die Qualität des in Gingium® enthaltenen Ginkgo-Spezialextrakts befindet sich auf hohem Niveau. Warum die Qualität so wichtig ist? Je intensiver die Wirkstoffe bei der Herstellung angereichert werden, desto wirkungsvoller ist der Extrakt. Und: Nicht alles an einem Ginkgoblatt ist auch 100% verträglich. Bei Gingium® werden in einem aufwendigen Verfahren alle Begleitstoffe, die sich störend auf das körperliche Wohlbefinden auswirken könnten, entfernt. Der Ginkgo-Spezialextrakt von Gingium® ist daher ganz sanft zum Körper. Gingium® ist als Filmtablette in der Dosierung 40 mg, 80 mg, 120 mg und auch als Lösung erhältlich.



*bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (demenzielles Syndrom).

Gingium® 40 mg/ - spezial 80 mg/ - intens 120 mg, Filmtabletten; Gingium®, Flüssigkeit: Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnanorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei Schwindel u. Ohrgeräuschen. Filmtabletten enthalten Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/643005/643287 (3). **Stand:** Dezember 2008. HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, <http://www.gingium.de>

Wollen Sie mehr zum Thema geistige Fitness und Gingium® wissen? Dann lesen Sie unseren kostenlosen Ratgeber **„Starkes Gedächtnis. Gute Konzentration.“** Sie können ihn im Internet unter **www.gingium.de** als pdf herunterladen oder per Telefon unter 08024/908-1632 bestellen. Aufgaben für Ihr tägliches Gehirntraining finden Sie unter **www.trimm-dein-hirn.de**.

Wir beraten Sie gern.

*Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (demenzielles Syndrom).



Art.-Nr. 644049 Stand: 12/2009

Diese Broschüre ist ein Service von HEXAL
HEXAL AG · Industriestr. 25 · 83607 Holzkirchen · www.hexal.de