

# Gedächtnisleistung & Konzentration

Informationen,  
Tipps & natürliche Hilfe



**Tebonin®**

## Inhalt

Vorwort .....	3
<b>1</b> Erste Anzeichen & Beschwerden .....	4
<b>2</b> Stichwort: Eigeninitiative .....	8
<b>3</b> Konzentrierte Natur für das Gehirn: Der Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761® .....	12
<b>4</b> Wirksamkeit in Studien belegt .....	14
<b>5</b> Die verschiedenen Einnahme-Typen .....	18
Tipps für jeden Typ .....	20
Unterwegs mit Tebonin® .....	23
<b>6</b> Ihr Fazit nach 4 Wochen .....	24
Auswertung .....	25
<b>7</b> Anwendung leicht gemacht .....	27

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Vergessen ist ein ganz normaler Vorgang – jeder tut es. Im Laufe des Lebens kommt es zudem vor, dass diese Vergesslichkeit zunimmt. Merken Sie etwa auch, dass Sie in letzter Zeit häufiger etwas vergessen oder Ihre Konzentration nachlässt? Oder Sie kennen jemanden, der über nachlassende geistige Leistungsfähigkeit klagt? In dieser Broschüre stellen wir Ursachen und hilfreiche Gegenmaßnahmen vor.

Bei weiteren Fragen – auch zu einer individuellen Therapie – hilft Ihnen Ihr Arzt gerne weiter.

Wir wünschen gute Besserung.

**Ihr Tebonin®-Team**



## 1 Erste Anzeichen & Beschwerden

### Nachlassende Gedächtnisleistung – erste Anzeichen ernst nehmen

Wo habe ich das Auto vorhin abgestellt?  
Wie heißt noch gleich der neue Nachbar?

Jeden von uns hat schon einmal das Gedächtnis im Stich gelassen. Auch fällt es uns je nach Tagesform mal leichter, mal schwerer, z. B. dem Verlauf eines Filmes zu folgen oder aufmerksam ein Buch zu lesen.

Ein wenig Vergesslichkeit oder Zerstreuung ist zuerst eher lästig als schlimm. Doch wenn Vergesslichkeit und Konzentrationschwäche zunehmen, können sie erste Anzeichen sein, die auf Veränderungen in unserem Gehirn hindeuten. Und diese Anzeichen gilt es ernst zu nehmen. Denn wer frühzeitig aktiv wird, kann voranschreitende Gehirnveränderungen aufhalten. Der erste Schritt: ehrlich zu sich selbst sein und typische Symptome erkennen.

### Wer belastet sein Gehirn zusätzlich?

Was gut für Herz und Kreislauf ist, ist auch gut für unser Denkorgan. Leider gilt auch umgekehrt: Körperliche Inaktivität, Fettleibigkeit, Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte erhöhen nicht nur die Wahrscheinlichkeit für körperliche Gesundheitsrisiken, sondern auch das Risiko, im Alter nicht geistig fit zu bleiben. Offenbar spielt eine gute Durchblutung des Gehirns eine wichtige Rolle zum Erhalt seiner Leistungsfähigkeit.

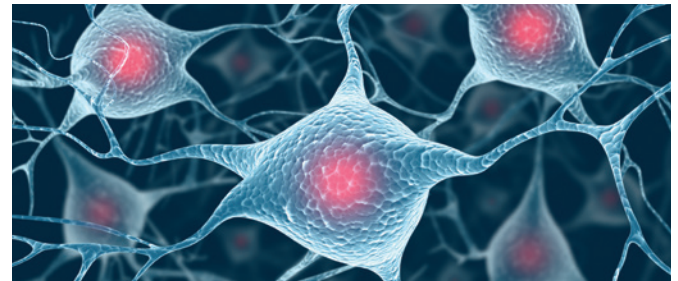
Weiterhin gilt auch fürs Gehirn: Was zu viel rastet, das rostet.

### Warum lässt die geistige Leistungsfähigkeit nach?

Unser Blutgefäßsystem verändert sich im Alter im gesamten Körper; das Gehirn ist davon nicht ausgenommen, sondern besonders betroffen. Denn damit das Gehirn funktioniert, werden im Ruhezustand 20 % des aufgenommenen Sauerstoffs an das Gehirn geliefert, obwohl es nur 2 % der Körpermasse ausmacht. Veränderungen z. B. durch „Adernverkalkung“ können die Funktion des Gehirns erheblich beeinträchtigen.

Darüber hinaus ändert sich die Zahl der Nervenzellen und deren Funktionsfähigkeit. Nervenzellen können mit mehr als 10.000 „Leitungen“ untereinander verbunden sein. Das Knüpfen neuer Nervenzelleitungen und die Veränderung bestehender Leitungen sind die Grundlage von Lernprozessen. Diese Fähigkeit der Nervenzellen, sich neuen Anforderungen anzupassen, nennt man Neuroplastizität. Im Alter geht die Neuroplastizität zurück.

Zusätzlich kann sich im Alter das Gleichgewicht der Botenstoffe verändern, mit denen die Nervenzellen kommunizieren. Auch das beeinträchtigt wichtige Funktionen im Gehirn und kann sich auf Ihren Gemütszustand auswirken.



### Auf welche Anzeichen sollten Sie achten?

- Ich vergesse in letzter Zeit häufig Namen und Termine.
- Mir fällt es schwer, Gesprächen zu folgen.
- Beim Sprechen fehlen mir oft die richtigen Worte.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren. Manche Seiten in einem Buch oder einem Zeitungsartikel muss ich z. B. dreimal lesen.

Bei zunehmenden Anzeichen heißt es aktiv werden.

**So können Sie rechtzeitig auf pflanzliche und gut verträgliche Weise Ihre Gedächtnisleistung und Konzentration wieder verbessern.**

Werden Sie aktiv und unterstützen Sie schon jetzt Ihr Gedächtnis. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.



## 2 Stichwort: Eigeninitiative

### Maßnahmen für den Erhalt der Gedächtnisleistung

Aus den genannten Risikofaktoren für nachlassende geistige Leistungsfähigkeit ergeben sich Maßnahmen, die die Wahrscheinlichkeit für eine Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit mindern. Das Rauchen aufzugeben ist eine bisweilen schwierige, aber effektive Maßnahme, eine hohe Hirnleistung länger lebendig zu erhalten. Der Arzt sollte Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte korrigieren; Diabetiker sollten stets sorgfältig eingestellt werden.

Einige Ernährungsfaktoren beeinflussen auch die Gehirnleistung. Zucker, einfache Kohlenhydrate, rotes Fleisch und tierische Fette sollten höchstens einen kleinen Teil der Nahrung ausmachen. Eine Einschränkung der Kalorienzufuhr wirkt sich bei übergewichtigen

Menschen in mittleren Jahren mittel- und langfristig ebenfalls positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.

Als wichtig hat sich auch eine gute Behandlung bei Schwerhörigkeit erwiesen, z. B. eine optimale Hörgeräteversorgung. Das Gehirn benötigt möglichst viel Anregung über das Gehör, um aktiv zu bleiben.

Förderlich ist ebenfalls eine regelmäßige sportliche Betätigung. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt Übergewicht entgegen. Weiterhin schüttet der Körper beim Sport sogenannte Nervenzell-Wachstumsfaktoren aus, die auch unser Denkgorgan schützen und dessen Leistungsfähigkeit erhöhen.

Besonders empfehlenswert ist auch eine Form geistiger Aktivität bzw. des gezielten Gehirnjoggings, das über gelegentliches Kreuzworträtsellösen hinausgehen sollte.



## Gehirnjogging – tun Sie jetzt schon was für Ihr Gedächtnis!

Die geistige Leistungsfähigkeit kann durch regelmäßiges Gehirnjogging verbessert werden. Durch das geistige Training werden neue Nervenzellverbindungen geknüpft und so die im Alter abnehmende Anpassungsfähigkeit der Nervenzellen positiv beeinflusst. Menschen, die weniger geistig aktiv sind, haben ein erhöhtes Risiko, im Alter geistig beeinträchtigt zu sein. Dabei ist es wichtig, dass unterschiedliche Gehirnfunktionen trainiert werden. So sind Gedächtnisübungen ebenso wichtig, wie das gezielte Training der Konzentration. Da das Gehirn in mancher Hinsicht wie ein Muskel zu funktionieren scheint, sollte es stets trainiert werden. Wird es nicht gefordert, verringert sich seine Leistungsfähigkeit.

Mit Übungen für die geistige Beweglichkeit können Sie einfach und effektiv die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns trainieren. Schon wenige Minuten täglich können bereits nach kurzer Zeit zu merklichen Erfolgen führen. Denn wie beim körperlichen Training kommt es auch beim mentalen Training darauf an, dass es regelmäßig stattfindet.

**Testen und trainieren Sie Ihre Gehirnleistung ganz einfach kostenlos:**



Jetzt rätseln auf:  
**[www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de)**

**Immer und überall trainieren:  
mental-aktiv als gratis App**



**[www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de)**

Das kostenfreie Gehirntaining für ein geistig aktives Leben!

- ✓ **Trainingscenter** – Trainieren Sie verschiedene Bereiche Ihres Gehirns und fördern Sie gezielt bestimmte Gehirnfunktionen
- ✓ **Gehirnleistungstest** – Überprüfen Sie Ihre Gehirnleistung in vier Kategorien (Logik, Gedächtnis, Konzentration, Sprache)
- ✓ **Persönlicher Account** – Verfolgen Sie Ihre Fortschritte in Ihrer persönlichen Statistik
- ✓ **Knobelforum** – Rätseln Sie interaktiv mit anderen Knoblern und stellen Sie eigene Rätsel ein

**Rätseln Sie lieber auf Papier?** Jeden Monat neue Übungen, die Sie sich ganz einfach runterladen und ausdrucken können.



### 3 Konzentrierte Natur für das Gehirn: Der Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®

Der *Ginkgo-biloba*-Baum verkräftet Umwelteinflüsse robust. Der Grund hierfür liegt wahrscheinlich in den schützenden Stoffen in seinen Blättern, den sogenannten Flavonglykosiden, Ginkgoliden und Bilobalid. Im menschlichen Organismus können sie die Durchblutung fördern und Gedächtnis- und Konzentrationsleistung fördern.

#### Aus deutscher Forschung, Entwicklung und Herstellung: der Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®

Ginkgo-Blätter enthalten die therapeutisch wirksamen Substanzen nur in geringer Menge. Um diese für die moderne Medizin nutzbar zu machen, müssen sie einen komplexen Extraktions- und Reinigungsprozess durchlaufen. Für gleichbleibend höchste Qualität des pflanzlichen Wirkstoffs hat die Firma Dr. Willmar Schwabe ein hochtechnisiertes Herstellungsverfahren entwickelt.

Vom Anbau der Droge bis zum fertigen Produkt  
ist alles in einer Hand – das ermöglicht lückenlose  
Qualitätskontrollen für Tebonin®



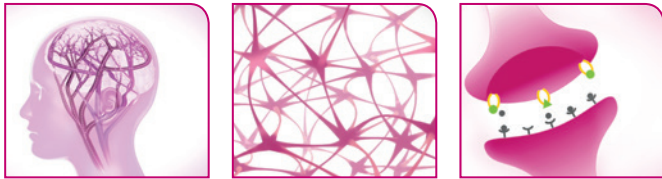
Das Resultat: der in Tebonin® enthaltene  
Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®.

## 4 Wirksamkeit in Studien belegt

### Tebonin® konzent®: Stärkt Gedächtnis und Konzentration\*

Tebonin® konzent® enthält den Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®, einen der am besten untersuchten Pflanzenextrakte weltweit. Seine Wirksamkeit und Sicherheit sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.<sup>1</sup> Das auch bei Langzeiteinnahme gut verträgliche, pflanzliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

### Tebonin® ist dreifach wirksam



#### Tebonin® fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung im Gehirn

Tebonin® erhöht die Fließfähigkeit des Blutes, ohne die Gerinnungseigenschaften zu verändern. Dadurch werden auch feine Kapillaren besser durchblutet und alle Hirnbereiche gründlicher mit Sauerstoff versorgt.

#### Tebonin® fördert die Vernetzung der Nervenzellen und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit

Lernleistungen erfordern, dass Nervenzellen flexibel auf Reize und

\* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.  
1. D. Weinbuch, Arzt und Wirtschaft, April 2017, Seite 13.

Informationen reagieren: Sie müssen neue Kontakte untereinander knüpfen und bestehende Kontakte anpassen. Tebonin® erhöht die sogenannte Neuroplastizität des Gehirns.

#### Tebonin® verbessert die Signalverarbeitung zwischen den Nervenzellen

Nervenzellen setzen Botenstoffe frei, die der Informationsweitergabe dienen. Tebonin® sorgt dafür, dass bestimmte Botenstoffe länger im Zwischenraum der Nervenzellen verbleiben und verbessert so die neuronale Signalverarbeitung.

#### Bequem ausreichend hoch dosieren – mit nur 1 Tablette am Tag

Für eine spürbare Verbesserung von Gedächtnis und Konzentration im Alltag bereits nach wenigen Wochen empfehlen wir eine Dosierung\*\* von 240 mg am Tag. Das entspricht 1 x täglich einer Tablette Tebonin® konzent®.

nur **1 X** täglich!



\*\* Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes.

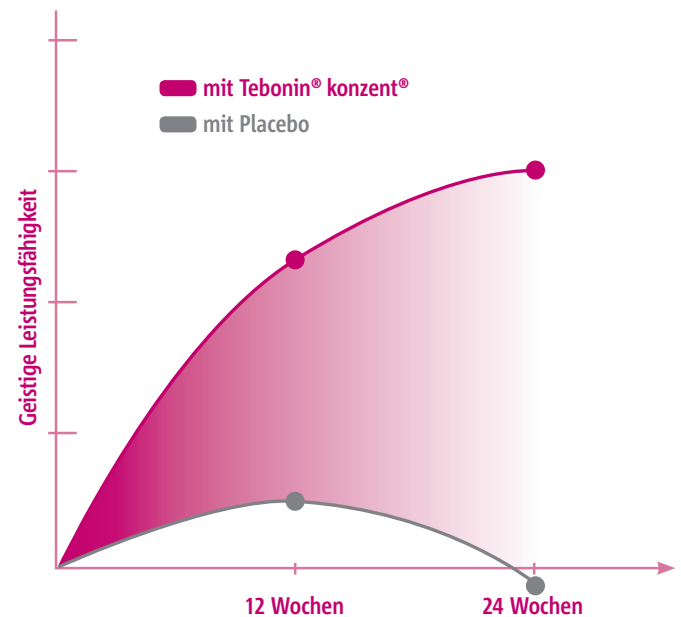




## Das Erfolgsprinzip: Tebonin® konzent® ausreichend hoch dosieren und dranbleiben!

Um die volle Wirkung von Tebonin® konzent® zu spüren, kommt es nicht nur auf die Dosierung sondern auch auf die Einnahmedauer an. Bei konsequenter Einnahme von täglich 240 mg Tebonin® konzent® kann eine Wirkung schon nach etwa vier Wochen eintreten. Die Einnahme über mindestens acht Wochen wird empfohlen. Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen.

Bei Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter kann Tebonin® konzent® bei langfristiger Einnahme helfen.<sup>1</sup>



1. Ihl, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry.

## 5 Die verschiedenen Einnahme-Typen

Die richtige Einnahme ist ganz einfach, wenn Sie wissen, welcher Typ Sie sind!

Viele von uns unterschätzen die Bedeutung einer regelmäßigen, längerfristigen Tabletteneinnahme, da man oft erwartet, den Effekt nach der Einnahme sofort zu spüren. Dabei übersieht man, dass Medikamente positiv in komplexe biologische Prozesse eingreifen und es einiger Zeit bedarf, bis Sie die Wirkung im Alltag spüren können.

Nur die regelmäßige Einnahme von Tebonin® konzent® über einen ausreichend langen Zeitraum hilft Ihnen, Ihre Gedächtnisleistung und Konzentration wieder zu verbessern.

Um eine regelmäßige Einnahme sicherzustellen, ist es meist hilfreich, einem bestimmten Einnahme-Schema zu folgen.

Es ist also wichtig, dass Sie sich selbst fragen:  
Nehme ich meine Arzneimittel eher morgens oder abends?

- Morgens ▶ Sie sind der „Morgen-Typ“
- Abends ▶ Sie sind der „Abend-Typ“
- Mal morgens, mal abends ▶ Sie sind der „Misch-Typ“

Lesen Sie auf den folgenden Seiten Tipps für Ihren Alltag.



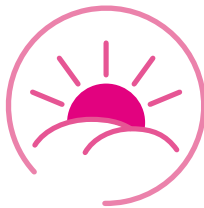
## Tipps für den „Morgen-Typ“

Viele Menschen benötigen morgens einige Anlaufzeit, um richtig in Schwung zu kommen. Andere wiederum starten gleich ganz aktiv in den Tag und haben viele Pläne. Sie sind morgens schon gut organisiert und voller Tatendrang.

In beiden Fällen kann es schwierig sein, morgens regelmäßig an die Einnahme von Tabletten zu denken, obwohl dies eigentlich die beste Zeit für Morgenmenschen wäre.

**Egal, wie muffelig oder dynamisch Sie morgens sind, es gibt Dinge, die Sie ganz sicher und regelmäßig tun werden. Machen Sie auch aus der Einnahme von Tebonin® konzent® ein Ritual.**

- Trinken Sie morgens Kaffee oder Tee? Dann legen Sie die Tabletten z. B. neben die Kaffeemaschine oder den Wasserkocher.
- Der erste Weg am Morgen führt zum Kühlschrank? Platzieren Sie Tebonin® konzent® doch an einer auffälligen Stelle auf dem Weg dorthin.
- Oder gleich vom Bett ins Bad? Platzieren Sie die Tabletten gut sichtbar auf der Ablage neben dem Zahnputzbecher.
- Sind Sie ein Handy-Fan? Stellen Sie sich eine Alarmpunktion ein, die Sie regelmäßig an die Medikamenteneinnahme erinnert.



## Tipps für den „Abend-Typ“

Der Tag war voller Eindrücke und Erlebnisse, doch abends kehrt allmählich Ruhe ein. Sie machen es sich zu Hause gemütlich mit einem Glas Bier oder Wein, sehen ein wenig fern oder lesen ein Buch.

Oder ist bei Ihnen abends immer etwas los – Treffen mit Freunden und Familie, Sport oder Kultur? Dann wird es oft spät und wenn Sie nach Hause kommen, fallen Sie nur noch ins Bett. Da vergisst man schon einmal, die Tabletten einzunehmen.

**Egal, wie entspannt oder aktiv Sie abends sind, es gibt Dinge, die Sie ganz sicher und regelmäßig tun werden. Nutzen Sie diese für Ihr persönliches Einnahmeritual.** Überlegen Sie dabei, was Sie auf keinen Fall abends vor dem Schlafengehen vergessen, und kombinieren Sie die Tebonin® konzent®-Einnahme mit dieser Aktivität:

- Manche nehmen vor dem Zubettgehen noch ein Getränk zu sich: Bewahren Sie Ihre Tebonin® konzent®-Packung doch einfach in der Nähe Ihrer Gläser auf.
- Oder sehen Sie abends noch gerne fern – dann können Sie die Medikamentenpackung neben die Fernbedienung oder die Fernsehzeitung legen.
- Sind Sie ein Handy-Fan? Stellen Sie sich eine Alarmpunktion ein, die Sie regelmäßig an die Medikamenteneinnahme erinnert.

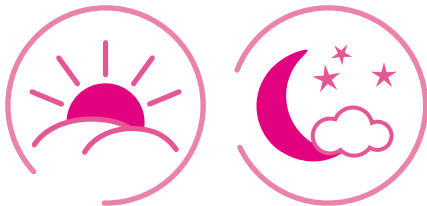


## Tipps für den „Misch-Typ“

So spontan wie Ihr Tagesablauf ist auch Ihre Medikamenteneinnahme. So kann es passieren, dass Sie diese mal morgens, mal abends vergessen.

**Suchen Sie sich doch aus den Tipps für den „Morgen-“ bzw. den „Abend-Typ“ die für Sie passenden Lösungen gegen das Vergessen Tag für Tag spontan aus oder definieren Sie die Aktivität, die Sie nie vergessen, und kombinieren Sie diese mit der Tebonin®konzent®-Einnahme.**

- Für viele eignen sich dafür besonders Aktivitäten, die als sehr positiv empfunden werden, wie z. B. das gute Essen am Abend oder eine besondere Fernsehsendung, die sie schätzen und nie vergessen.
- Gerade für spontane Menschen empfiehlt es sich, die Alarmfunktion des Handys zu nutzen.



## Unterwegs mit Tebonin®

### Extra-Tipp für die Reise

Jeder wünscht sich, dass es ihm im Urlaub gutgeht. Schließlich ist das die kostbarste Zeit des Jahres. Umso wichtiger, dass Sie nicht vergessen, Ihre Tabletten auch während einer Reise regelmäßig einzunehmen. Das fällt außerhalb der eigenen vier Wände oft schwer.

**Auch hier sollten Sie versuchen, die Einnahme zusammen mit wiederkehrenden Aktivitäten vorzunehmen.**

Am besten gelingt das, wenn Sie ein Medikamententäschchen packen und dieses griffbereit neben Ihrer Kulturtasche im Bad oder gut sichtbar auf dem Nachttisch stehen haben.



### Extra-Tipp für unterwegs



Wenn Sie viel auf Achse sind und es Ihnen meist erst unterwegs einfällt, dass Sie Ihr Medikament nicht eingenommen haben, hilft es, immer ein bis zwei Tabletten im Blister in der Geldbörse aufzubewahren.

Oder Sie füllen ein praktisches Pillendöschen mit einem kleinen Vorrat – bitte im Blister verpackt lassen. So sind Sie immer gut gerüstet.

## 6 Ihr Fazit nach 4 Wochen

Wie geht es Ihnen vier Wochen später mit Tebonin®konzent®?

Bitte kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen:

- 1 Ich kann mir Termine und Namen wieder besser merken.
- 2 Ich kann Gesprächen wieder besser folgen.
- 3 Ich finde wieder die richtigen Worte.
- 4 Ich kann mich besser konzentrieren und ich merke wieder, wie leistungsfähig mein Gehirn ist.



## Auswertung

**Wenn Sie mindestens eine Antwort angekreuzt haben: Sie haben schon erste Fortschritte gemacht.** Nehmen Sie Tebonin®konzent® auch weiterhin regelmäßig und ausreichend hoch dosiert mit 240 mg am Tag ein, empfehlen Sie es Ihren Freunden und Bekannten.

Wenn Sie keine Aussage ankreuzen konnten, weil Sie (noch) keine Besserung spüren, könnte es daran liegen:

- ▶ Sie haben Tebonin®konzent® noch nicht lange genug eingenommen. Bleiben Sie dran und wiederholen Sie den Test nach weiteren vier Wochen täglicher Anwendung von Tebonin®konzent® in der empfohlenen Tagesdosierung von 240 mg. Wenn Sie dann noch keine Verbesserung bemerkt haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden sprechen.
- ▶ Vielleicht haben Sie Tebonin®konzent® doch häufiger vergessen. Verlängern Sie die Einnahme und nehmen Sie Tebonin®konzent® regelmäßig ein. Unsere Tipps auf den Seiten 20 bis 23 helfen Ihnen dabei.

Weitere **Informationen** und viele praktische Anregungen, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung wieder verbessern können, finden Sie im Internet unter [www.tebonin.de](http://www.tebonin.de) oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



## 7 Anwendung leicht gemacht



### Wirkstoff:

240 mg Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®



### Dosierung:

1 x täglich 1 Tablette  
Tebonin® konzent® 240 mg



### Einnahmedauer:

wirksam nach ca. 2–4 Wochen,  
Einnahme über mind. 8 Wochen wird empfohlen



### Verträglichkeit:

gut, auch bei Langzeiteinnahme



# Gute Gründe für Tebonin® konzent

- ✓ Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®
- ✓ Hergestellt in Deutschland
- ✓ Stärkt Gedächtnisleistung und Konzentration\*
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich, auch bei Langzeiteinnahme
- ✓ Rezeptfrei in der Apotheke



\* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

\*\* IMS PharmaScope® National, Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe 804094172/345123/100000/0518

