



**Öfter**

**vergesslich?\***

**Patientenratgeber**  
für Gedächtnis  
& Konzentration\*

**Tebonin®**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

merken auch Sie, dass Sie in letzter Zeit häufiger etwas vergessen oder Ihre Konzentration nachlässt? Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der über nachlassende geistige Leistungsfähigkeit klagt? Die gute Nachricht ist, Sie können selbst viel tun, um Gedächtnis und Konzentration zu stärken. Erfahren Sie mehr darüber, wie das Gedächtnis funktioniert und wie Sie dieses auf natürliche Weise unterstützen können.

Bei weiteren Fragen **hilft Ihnen Ihr Arzt oder Apotheker** gerne weiter.

## Denken Sie an Ihre Gesundheit.

Ihr Tebonin®-Team

Erste Anzeichen & Beschwerden

4

Wie kann ich meine Gedächtnisleistung erhalten?

8

Der Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® in Tebonin®

12

Wie wirkt Tebonin® konzert®?

14

Warum ist eine regelmäßige Einnahme wichtig?

18

Jetzt Selbsttest machen

20

Anwendung leicht gemacht

23



# Erste Anzeichen & Beschwerden

## Nachlassende Gedächtnisleistung 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.

Doch wenn Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche 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 verlangsamen. Der erste Schritt: ehrlich zu sich selbst sein und typische Symptome erkennen.

## Was belastet das Gehirn zusätzlich?

Was gut für Herz und Kreislauf ist, ist auch gut für unser Gehirn. Leider gilt das 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.

Eine gute Durchblutung des Gehirns spielt für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle.

## 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.

Die Gedächtnisleistung und Konzentration lassen mit den Jahren allmählich nach. Denn die Anzahl an Gehirnzellen sinkt und die Durchblutung im Gehirn kann sich verschlechtern.

So kann es Menschen im Alltag schwerfallen, sich zu konzentrieren, sich Wichtiges zu merken oder sich neuen Anforderungen zu stellen. Kurz: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab.





## 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 dreimal lesen**.

**Bei zunehmenden Anzeichen heißt es aktiv werden.**

# Wie kann ich meine Gedächtnisleistung erhalten?

Gerade heutzutage ist es wichtig, sich um seine geistige Leistungsfähigkeit zu kümmern. Zum Glück können wir einiges tun, um unsere geistige Fitness zu verbessern, z. B. uns regelmäßig bewegen, gesund ernähren oder soziale Kontakte pflegen.

## 5 wertvolle Tipps für den Erhalt Ihrer Gedächtnisleistung:

### 1. Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf Körper und Gehirntätigkeit aus. Es lohnt sich also, Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Fisch auf den Speiseplan zu setzen.

### 2. Bewegung und Sport

Regelmäßige sportliche Betätigung stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt Übergewicht entgegen. Zudem schüttet der Körper beim Sport sogenannte Wachstumsfaktoren aus, die auch unser Gehirn schützen.

### 3. Gehirnjogging

Die geistige Leistungsfähigkeit kann durch regelmäßiges Gehirnjogging verbessert werden. Durch das geistige Training wird die im Alter abnehmende Anpassungsfähigkeit der Gehirnzellen positiv beeinflusst. Dabei ist es wichtig, dass unterschiedliche Gehirnfunktionen trainiert werden.

### 4. Schwerhörigkeit behandeln

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

### 5. Blutdruck- und Blutfettwerte

Auch einem hohen Blutdruck und ungünstigen Blutfettwerten sollte entgegengewirkt werden – fragen Sie Ihren Arzt nach Behandlungsoptionen.

### 6. Tebonin® konzent® 240 mg

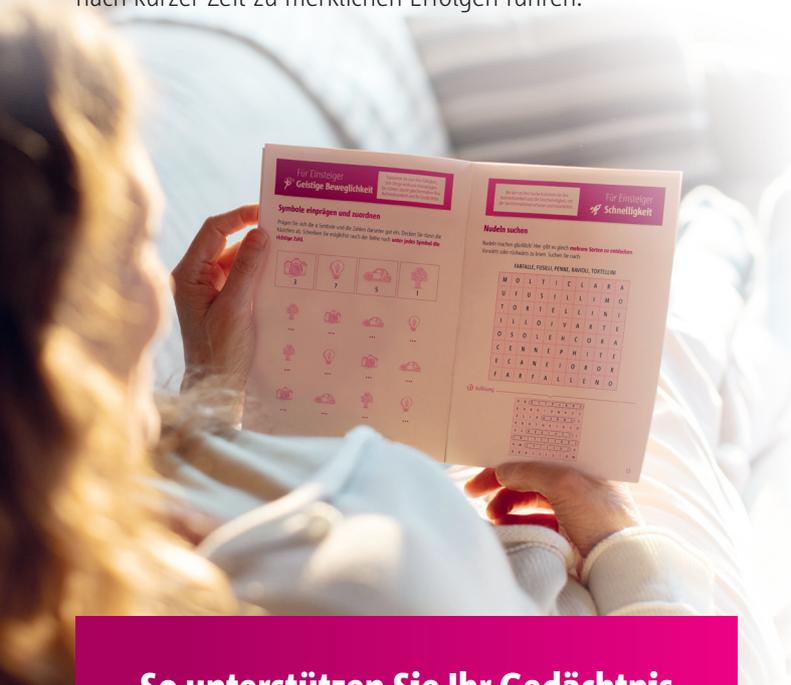
Zusätzlich gibt es Hilfe aus der Natur: das pflanzliche Arzneimittel Tebonin® mit dem bewährten Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®. Tebonin® verbessert die Durchblutung, versorgt das Gehirn wieder mit mehr Sauerstoff und fördert die Verbindung von Gehirnzellen.



Meine Nr. 1,  
um in Form  
zu bleiben!

## Tun Sie jetzt schon etwas für Ihr Gedächtnis!

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.



## So unterstützen Sie Ihr Gedächtnis



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



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

## Immer und überall trainieren: mental-aktiv als Gratis-App



## Das kostenfreie Gehirntraining für ein geistig aktives Leben!

- ✓ **Trainingscenter** – trainieren Sie verschiedene Bereiche Ihres Gehirns und fördern Sie gezielt bestimmte Gehirnfunktionen
- ✓ **Gehirnleistungstest** – überprüfen Sie Ihre Gehirnleistung in 4 Kategorien (Logik, Gedächtnis, Konzentration, Sprache)
- ✓ **Persönlicher Account** – verfolgen Sie Ihre Fortschritte in Ihrer persönlichen Statistik
- ✓ **Informationsbereich** – Erfahren Sie mehr über die Funktion des Gedächtnisses und die Gedächtnisleistung

## Der Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® in Tebonin®

Zur Herstellung von EGb 761® müssen Ginkgo-Blätter einen sehr aufwendigen und komplexen Prozess durchlaufen, um diese für die moderne Medizin nutzbar zu machen. Denn sie enthalten therapeutisch wirksame Substanzen nur in geringer Menge.

Durch ein genau abgestimmtes Zusammenspiel der Herstellungsschritte und ständige Kontrollen kann sichergestellt werden, dass am Ende ein immer gleich hochwertiges Produkt steht.

**Für gleichbleibend höchste Qualität des pflanzlichen Wirkstoffs hat die Firma Dr. Willmar Schwabe ein hochtechnisiertes Herstellungsverfahren entwickelt.**

### Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt & hergestellt  
in Deutschland

## Vom Anbau bis zum fertigen Produkt alles aus einer Hand

### Lückenlose Qualitätskontrolle im Herstellungsprozess



## Wie wirkt Tebonin® konzent®?

Verbessert die Durchblutung

Fördert die Vernetzung der Gehirnzellen

Unterstützt die Signalverarbeitung  
zwischen den Gehirnzellen



### 1 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 besser mit Sauerstoff versorgt.

### 2 Tebonin® fördert die Vernetzung der Gehirnzellen und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit

Lernleistungen erfordern, dass Gehirnzellen flexibel auf Reize und Informationen reagieren: Sie müssen neue Kontakte untereinander knüpfen und bestehende Kontakte anpassen. Tebonin® erhöht die sogenannte Neuroplastizität des Gehirns, die genau für diese Vorgänge verantwortlich ist.

### 3 Tebonin® unterstützt die Signalverarbeitung zwischen den Gehirnzellen

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

**Tebonin® stärkt Gedächtnis & Konzentration\***

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

Tebonin® konzent® enthält den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®, einen der am besten untersuchten Pflanzenextrakte weltweit. Seine Wirksamkeit und Sicherheit sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.<sup>1-3</sup> Das auch bei Langzeiteinnahme gut verträgliche, pflanzliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

### Ihre Vorteile auf einen Blick

-  Stärkt Gedächtnis und Konzentration\*
-  1x Einfache Einnahme: nur 1x tägl. 1 Tablette
-  Pflanzlich und gut verträglich, außerdem frei von Lactose
-  Leicht zu schlucken dank der kleinsten Tablette mit 240 mg Ginkgo-Extrakt im Markt



## Warum ist eine regelmäßige Einnahme wichtig?

### **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® wird die Einnahme über mindestens 8 Wochen empfohlen. Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen.

**1x täglich**  **1 Tablette**

Die Einnahme **über mindestens 8 Wochen** wird empfohlen.

**Tebonin®**  
**konzent® 240 mg**  
240 mg/Filmtablette

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt  
Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung  
einer altersbedingten Verschlechterung  
geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität  
bei leichter Demenz.

Filmabblatten



## Jetzt Selbsttest machen

### Wie geht es Ihnen mit Tebonin®\*\*?

Bitte kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen:

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

\*\* Die Einnahme über mindestens 8 Wochen wird empfohlen.

## 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.

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

- Sie haben Tebonin® konzent® noch nicht lange genug eingenommen. Bleiben Sie dran. Die Einnahme über mindestens 8 Wochen wird empfohlen. 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.



**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.



# Meine Nr.1

für Gedächtnis & Konzentration\*

**Wirkstoff:**

240 mg Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

**Dosierung:**

1 x 1 Tablette täglich

**Einnahmedauer:**

Einnahme über mind. 8 Wochen empfohlen

**Verträglichkeit:**

Gut, auch bei Langzeiteinnahme,  
frei von Lactose

# Tebonin®

stärkt Gedächtnis & Konzentration\*



## Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt  
& hergestellt in  
Deutschland

- ✓ 1 x 1 Tablette täglich
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich
- ✓ Rezeptfrei in der Apotheke

**Gedruckt auf  
Recycling-Papier**

Unser Beitrag zum Umweltschutz

\* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

**Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und 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 804094706/B&W/442097/100000/0223

© 2023 Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

