

# Stärken Sie Ihre Gedächtnisleistung und Konzentration\*



## Tebonin<sup>®</sup>

konzent<sup>®</sup> 240 mg

240mg/Filmtablette



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



Als kleinere Tablette,  
ohne Lactose

\* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin<sup>®</sup>

## 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? Erfahren Sie mehr über das Gedächtnis und wie Sie dieses auf natürliche Weise unterstützen können.

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

**Alles Gute für Ihre Gesundheit.**

Ihr Tebonin®-Team

Erste Anzeichen & Beschwerden

4

Erhalt der Gedächtnisleistung

8

Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

12

Wirkweise von Tebonin®

14

Die regelmäßige Einnahme

18

Ihr Fazit nach 4 Wochen

20

Anwendung leicht gemacht

23

# 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 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 aufhalten. 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 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 für den 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 manchmal dreimal lesen**.

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

# Erhalt der Gedächtnisleistung

## 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. Auch die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und Sport können einen positiven Effekt haben. Zusätzlich sollte einem hohen Blutdruck und ungünstigen Blutfettwerten entgegen gewirkt werden – fragen Sie Ihren Arzt zu Maßnahmen der Optimierung.

Einige Ernährungsfaktoren beeinflussen 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 mittel- und langfristig ebenfalls positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.

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.

Förderlich ist ebenfalls regelmäßige sportliche Betätigung. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt Übergewicht entgegen. Weiterhin schüttet der Körper beim Sport sogenannte 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 wird 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 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
- ✓ **Knobelforum** – rätseln Sie interaktiv mit anderen Knoblern und stellen Sie eigene Rätsel ein

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

## Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

Der *Ginkgo*baum ist robust gegen Umwelteinflüsse. Der Grund hierfür liegt wahrscheinlich in den schützenden Stoffen in seinen Blättern, den sogenannten Flavonoiden und Terpenen. Im menschlichen Organismus können sie die Durchblutung, Gedächtnis- und Konzentrationsleistung fördern.

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

Ginkgoblätter 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 bis zum fertigen Produkt alles aus einer Hand

### Lückenlose Qualitätskontrolle im Herstellungsprozess



**Das Resultat:** Tebonin® konzent® mit dem enthaltenen Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®

# Wirkweise von Tebonin®

## Tebonin® ist dreifach wirksam

Verbessert die Durchblutung

Fördert die Verbindung von Gehirnzellen

Stärkt Gedächtnis und Konzentration



### 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 Nervenzellen und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit

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

### 3 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.



## **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</sup> Das auch bei Langzeiteinnahme gut verträgliche, pflanzliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

### **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 1x täglich einer Tablette Tebonin® konzent®.

**1x täglich**  **1 Tablette**

**Die kleine Tablette von Tebonin® konzent® unterstützt Sie dabei:**

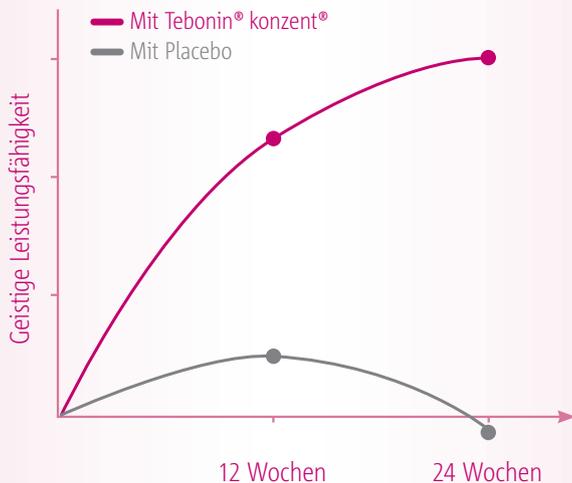
**Sie ist leicht zu schlucken und enthält keine Lactose.**

## Die regelmäßige Einnahme

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

Um die volle Wirkung von Tebonin® konzert® zu spüren, kommt es nicht nur auf die Dosierung, sondern auch auf die Einnahmedauer an. Bei konsequenter Einnahme von täglich 240 mg Tebonin® konzert® kann eine Wirkung schon nach etwa 4 Wochen eintreten. Die Einnahme über mindestens 8 Wochen wird empfohlen. Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen.

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



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



Jetzt **Selbsttest**  
machen

## Ihr Fazit nach 4 Wochen

### Wie geht es Ihnen 4 Wochen später mit Tebonin® konzent®?

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.

## 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 unter anderem daran liegen:

- Sie haben Tebonin® konzent® noch nicht lange genug eingenommen. Bleiben Sie dran und wiederholen Sie den Test nach weiteren 4 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.

**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.



# Anwendung leicht gemacht



## **Wirkstoff:**

240 mg Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761<sup>®</sup>



## **Dosierung:**

täglich 1 x 1 Tablette Tebonin<sup>®</sup> konzent<sup>®</sup> 240 mg



## **Einnahmedauer:**

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



## **Verträglichkeit:**

gut, auch bei Langzeiteinnahme  
frei von Lactose

# Tebonin® konzent® – für Gedächtnis & Konzentration\*



- ✓ Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®
- ✓ Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich
- ✓ Rezeptfrei in der Apotheke

\* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

\*\* IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 12/2020.

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  
804094469/EPP/396970/200000/0121



© 2021 Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung