



# Gingonin

Das natürliche GO für's Gehirn  
zum günstigen Preis



- Stärkt Gedächtnis und Konzentration<sup>1</sup>
- Fördert die Durchblutung<sup>2</sup>
- Pflanzliches Arzneimittel

<sup>1</sup> Franke AG et al. Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci. 2014 Nov;264 Suppl 1:S83-90.  
<sup>2</sup> Kaschel R. Pharm Unserer Zeit. 2009;38(5);439-9.



## Gingonin® - Das natürliche GO für's Gehirn zum günstigen Preis

### Gingonin®



#### Ihre Vorteile auf einem Blick:

- Steigert die Konzentration und Leistungsfähigkeit<sup>1</sup>
- Fördert die Durchblutung im Gehirn<sup>2</sup>
- Rein pflanzlich mit guter Verträglichkeit<sup>4</sup>



**Gingonin mit dem Ginkgo biloba-Extrakt steigert die Konzentration und Leistungsfähigkeit, fördert die Durchblutung im Gehirn und ist rein pflanzlich**

Gingonin® von TAD Pharma ist ein pflanzliches Arzneimittel mit dem Ginkgo biloba-Extrakt. Das Gedächtnis sowie die Leistung

des Gehirns werden durch die Einnahme von Gingonin ebenso verbessert wie die Konzentration.<sup>1</sup> Das Gehirn wird kognitiv gestärkt und Durchblutungsstörungen wird entgegengewirkt.<sup>2</sup> Gingonin ist das einzige im Markt befindliche Ginkgo-Produkt in Kapselform mit den Wirkstärken 40 mg und 120 mg. Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche<sup>1</sup> treffen Sie mit Gingonin die richtige Wahl, denn es steht für hohe Qualität zum günstigen Preis. Ginkgo-Extrakt wird im Allgemeinen aber auch bei Tinnitus bzw. Ohrgeräusche und bei Schwindel eingesetzt.<sup>3</sup>

### ANWENDUNG:

Empfehlenswert ist die Einnahme von 240 mg täglich über einen Zeitraum von mind. 8 Wochen. Für Kinder gibt es kein relevantes Anwendungsgebiet und Gingonin sollte daher bei diesen nicht angewendet werden.

	Inhalt	Tägliche Dosierung	Verabreichung
<b>Gingonin 40 mg</b> 	40 mg	120 mg	3 x 1 oder 3 x 2 Kapseln täglich
<b>Gingonin 120 mg</b> 	120 mg	240 mg	2 x 1 Kapsel täglich

### Was ist der Unterschied zwischen Ginkgo-biloba und Ginseng?

Oftmals wird Ginseng mit Ginkgo biloba verwechselt. Beide Substanzen gelten als natürlich, da sie pflanzlichen Ursprungs sind. Sowohl Ginseng als auch Ginkgo werden als Nahrungsergänzungsmittel oder als pflanzliches Arzneimittel vermarktet.

Die Kraft des Ginkgo-Extrakts ist bereits seit mehreren Jahrhunderten erforscht und wird in der chinesischen Medizin als Baum des Lebens angesehen. Bei der Neurotherapie soll durch die Anwendung eines Lokalanästhetikums das vegetative Nervensystem beeinflusst werden. Hierfür ist Ginkgo nicht geeignet. Da Anzeichen wie Antriebslosigkeit, Erschöpfung, fehlende Energie, Stimmungsschwankungen bei vielen Erkrankungen auftreten können, sollten Sie vor Beginn einer Therapie mit Ginkgo biloba-Extrakten unbedingt einen Arzt konsultieren.

### Wie kann ich meine Merkfähigkeit verbessern?

Die digitale Arbeitswelt verlangt uns einiges ab – wir kommunizieren per Email und Smartphone, bekommen neue Informationen im Minutentakt und müssen uns im „Multitasking“ üben. Bei all diesen Dingen den Überblick zu behalten und sich alles Relevante zu merken, ist gar nicht so einfach. Wir haben Ihnen unterstützend 5 Tipps zusammengestellt, um Ihre Merkfähigkeit und Stressbewältigung zu verbessern:



### GEDÄCHTNISTRAINING UND GEHIRNJOGGING

Bei Gedächtnistraining oder Gehirnjogging geht es darum, sich aktiv zu fordern und immer mal wieder mit neuen ungewohnten Situationen zu konfrontieren. Die Abwechslung zwischen komplexen Aufgaben ist also besonders wichtig, damit neue Verbindungen zwischen den Neuronen im Gehirn entstehen. Gedächtnistraining und Gehirnjogging sind anstrengend, beanspruchen aber große Areale des Gehirns und stellen daher ein effektives Training für den „Denkmuskel“ dar. Das verbessert Ihre kognitiven Fähigkeiten und wirkt sich positiv auf die Konzentration und die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

### GEDÄCHTNIS VERBESSERT MIT NATÜRLICHEN ARZNEIMITTELN

Um die eigene Merkfähigkeit zu steigern, werden verschiedene Arzneimittel mit natürlichen Inhaltsstoffen angeboten. Gerade Produkte aus Extrakten des Ginkgo-Blattes zeigen in Studien einen positiven Einfluss auf die Gedächtnisleistung.<sup>2</sup> Da diese Arzneimittel außerdem nicht verschreibungspflichtig sind und als gut verträglich gelten, eignen sie sich für viele Menschen.<sup>5</sup>



### LERNTECHNIKEN ZUR BESSEREN MERKFÄHIGKEIT – MNEMOTECHNIK

Hinter dem Begriff Mnemotechnik verbirgt sich das Grundprinzip, die „trockenen“ Fakten emotional oder visuell aufzuladen und sie so zugänglicher für unser Gedächtnis zu machen, anstatt sie sich durch stumpfe Wiederholung einzuprägen.

Bekannt ist beispielsweise die Zahl-Form-Technik: Statt sich also eine Zahlenreihe durch ständige Wiederholung einzuprägen, werden Ziffern beispielsweise Symbole zugeordnet.

### AUF AUFGABEN FOKUSSIEREN

Wichtig ist das „sich bewusst machen“ von Fakten, die man sich merken möchte – einen kurzen Moment des „Realisierens“. Das ist gerade in stressigem Arbeitsumfeld leicht gesagt – gelegentlich kann es jedoch helfen, einen Schritt zurück zu nehmen und durchzuatmen, um so die Erinnerung direkt bei Ihrer Entstehung zu stärken.

### MEDITIEREN UND STRESS VERMINDERN

Forscher der Wake Forest University School of Medicine fanden heraus, dass Meditation die Leistung des Gedächtnisses verbessern und die Konzentration steigern kann. Auch der anhaltende Stress und die damit verbundene geistige Belastung können reduziert werden. Schon 10 Minuten Meditieren täglich reicht demnach aus, um feststellbare Veränderungen in den für die Gedächtnisleistung zuständigen Hirnregionen herbeizuführen.

<sup>1</sup> Franke AG et al. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2014 Nov;264 Suppl 1:S83-90.

<sup>2</sup> Kaschel R. Pharm unserer Zeit. 2009;38(5):432-9.

<sup>3</sup> Spiegel R, Kalla R, Mantokoudis G, Maire R, Mueller H, Hoerr R, Ihl R. Clin Interv Aging. 2018 Jun 13;13:1121-1127.

<sup>4</sup> Overgaard J, Højsted R, Hansen J, Møller-Sonnergaard L.L. Christrup. Patients' evaluation of shape, size and colour of solid dosage forms. Pharm World Sci 2001;23(5): 185-188.

<sup>5</sup> Heinonen T, Gaus W. Toxicology. 2015 Jan 2;327:95-115.

**Gingonin® 40 mg/- 120 mg Hartkapseln. Wirkstoff:** Ginkgo biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Gingonin ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Warnhinweise:** Gingonin 40 mg enthält Lactose, Azorubin und Glucose. Gingonin 40 mg erst nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen, wenn eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern bekannt ist. Gingonin 120 mg enthält Lactose und Glucose. Gingonin 120 mg erst nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen, wenn eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern bekannt ist. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: Juni 2017.