

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 11

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# So bleiben Sie am Ball!

Vorübergehende Konzentrationsschwäche hat viele Ursachen. Doch keine Sorge: Mit dem Alter nimmt die geistige Fitness zwar ab, doch diese Entwicklung lässt sich beeinflussen.



Das Gehirn muss täglich unzählige Eindrücke verarbeiten. Damit die kleinen grauen Zellen reibungslos funktionieren, brauchen sie eine optimale Versorgung. Brain Food wie Avocados, Bananen und Nüsse liefert dem Gehirn wichtige Spurenelemente.

Auch Bewegung ist gefragt, denn die angeregte Durchblutung sorgt für eine bessere Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Aus diesem Grund empfiehlt sich täglich etwas moderater Sport, wie Walken, Radfahren oder Schwimmen. Schon ein kurzer Spaziergang steigert die geistigen Kräfte und beseitigt Konzentrationsprobleme.

## Ginkgo als pflanzliche Unterstützung fürs Gehirn

Die Gehirnleistung kann auch durch Ginkgo gesteigert werden. In China und Japan werden die Blätter des Ginkgo-Baums bereits seit Jahrhunderten genutzt, um die Durchblutung zu verbessern. **Tebofortin®** von Schwabe Pharma enthält Ginkgo-Extrakt, das die Durchblutung auch kleins-

ter Gefäße fördern kann. Dadurch wird das Gehirn umfassend mit Sauerstoff versorgt.

Die wiedergewonnene geistige Leistungsfähigkeit führt nicht nur zu einer grösseren Belastbarkeit. Das Gefühl, den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein, sorgt auch für innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

*Fit im Kopf*

- 1x täglich Tebofortin® uno 240
- Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel

**Tebofortin® uno 240** ist Ihr praktischer Begleiter im Alltag. **Tebofortin®** erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Lassen Sie sich dort eingehend beraten.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel



# Tebofortin®

## uno 240

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Schwabe  
Pharma AG**  
From Nature. For Health.