
Subject: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Foxi](#) on Thu, 17 May 2007 11:20:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es da ein gutes Mittel?

wo man die Konzentration steigern und auch beibehalten kann?

bzw. vorm Sport einnehmen um beizubehalten ohne ab zu fallen

hilft z.b Gingium?

<http://www.hexal-natuerlich.de/arzneimittel/arzneimittel.php?ma=238>

Foxi

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [stef84](#) on Thu, 17 May 2007 11:24:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Mittel wüsst ich da jetzt nicht!

Aber Kraftsport steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit. Deswegen trainieren z.B.

Motorsportler auch 3-4 mal die Woche im Krafraum.

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Thu, 17 May 2007 11:29:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie wärs mit Inositol

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 18 May 2007 19:27:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für konzentration kannst du mal Piracetam versuchen.

Davon kann man so ungefähr 2400 mg nehmen. ist ziemlich effektiv, was konzentration angeht.

ansonsten versuche vielleicht auch lieber mal zu beheben, weswegen du unkonzentriert sein könntest.

stress? körperliche erkrankung? Nervosität? so was in die richtung.

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 18 May 2007 19:28:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mhh warum willst du etwas vor dem Sport nehmen?

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [humboldt](#) on Fri, 18 May 2007 22:09:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls du auf die mangelnde Konzentrationsfähigkeit unter Fin ansprechen solltest, hilft da wohl nur eins: absetzen! Ich hatte das gleiche Problem!

In den US-Foren nennen sie diese Fin-Nebenwirkung BRAIN FOG!

Gruß, humboldt

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Anais8](#) on Sat, 19 May 2007 11:55:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ,

Ginkgopräparate sind sehr sinnvoll, sie steigern die Durchblutung, auch die Hirnleistung wird erhöht. Allerdings gehen GinkgoPräparate bei empfindlichen Patienten sehr auf den Magen und sind teuer.

Ich selbst habe sehr gute Erfahrungen mit hochdosiertem VitaminB-Komplex gemacht (gutes PreisLeistungsverhältnis Kryptosan von heck bio pharma).

Viele grüße Anais

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [e-Man](#) on Sat, 19 May 2007 12:03:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sport (an der frischen Luft am besten), Schlafen, Eiweiß, kein fettiges und kohlenhydratreiches Essen, das ein oder andere Vitamin!

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Foxi](#) on Sat, 19 May 2007 16:31:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke

Es geht eben mehr wegen Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche nach einer gewissen Zeit

und ist ja kein Dauerzustand!

es geht nur darum was z.b bei einer Sportlichen Veranstaltung das Problem für eine Gewisse Zeit verschwinden läßt bzw. Pusht

um z.B. 3 Std. höchst konzentriert sein lässt und den Leistungsabfall verhindert!

es ist kein schwerer Sport (Stockschießen)
wenn da die Konzentration nachlässt fällt die Trefferquote
beträchtlich
Anfangs 95% Trefferquote
nach einer Stunde 65%
2-3 Std. Glücksache

das fällt mir stark auf und kann schon von DHT-Hemmern kommen
schneller Leistungsabfall-Konzentrationschwierigkeiten über
einen längeren Zeitraum!

Darum such ich was, was relativ schnell wirkt, also Einnehmen
und 3 Std. fitt und konzentriert sein lässt
(wegen Meisterschaft)

Foxi

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [stef84](#) on Sat, 19 May 2007 17:07:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist doch Doping!

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 19 May 2007 18:34:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, dann versuche es mal mit dem Piracetam. Das wirkt sicherlich.

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Foxi](#) on Sat, 19 May 2007 18:38:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 19. Mai 2007 20:34: ja, dann versuche es mal mit dem Piracetam. Das wirkt sicherlich.

Mal gucken was das ist

Foxi

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Ralf3](#) on Sat, 19 May 2007 19:36:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jaja...knallt euch nur die Chemie rein

<http://medikamente.onmeda.de/Wirkstoffe/Piracetam/nebenwirkungen-medikament-10.html>

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Foxi](#) on Sat, 19 May 2007 19:43:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein mach ich nicht
hab ein wenig gegoogelt
ist mir zu heavy ich dachte eher an was Natürliches

Foxi

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Ralf3](#) on Mon, 21 May 2007 23:28:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Foxi,

versuch doch mal mit..

Lecithin-Granulat, gibt in der Dose günstig bei Müller o. DM

Ginseng in der Bottle, von Aldi, Schlecker u. Co

Glutaminsäure, z.B. Glutamin-Verla aus der Apo.

Aber das meist wirst du eh schon kennen.

Gruß Ralf

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Foxi](#) on Tue, 22 May 2007 04:55:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja von Ginseng hab ich schon gehört das es was bringen soll entweder für mich oder für Aldi

Foxi

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Philebos](#) on Wed, 11 Jul 2007 13:17:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Koffein?

Entweder in Form von Kaffee, Koffeintabletten oder Guarana. Letzteres verwende ich recht gerne (fülle es in Kapseln, da es doch recht widerlich schmeckt)

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [humboldt](#) on Wed, 11 Jul 2007 14:07:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Don, 17 Mai 2007 13:24

Aber Kraftsport steigert nachweisslic die Konzentrationsfähigkeit. Deswegen trainieren z.B. Motorsportler auch 3-4 mal die Woche im Krafraum.

Ich dachte, eher um die Nackenmuskulatur zu stärken, aufgrund der starken physischen Belastung z.B. durch hohe G-Kräfte üner einen längeren Zeitraum (F1-Rennen etc.)!?

Hab´ ich zumindest mal in einem Interview mit einem F1-Mediziner gehört...

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 11 Jul 2007 14:35:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Mit, 11 Juli 2007 16:07stef84 schrieb am Don, 17 Mai 2007 13:24
Aber Kraftsport steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit. Deswegen trainieren z.B.
Motorsportler auch 3-4 mal die Woche im Krafraum.

Ich dachte, eher um die Nackenmuskulatur zu stärken, aufgrund der starken physischen
Belastung z.B. durch hohe G-Kräfte über einen längeren Zeitraum (F1-Rennen etc.)!?

Hab´ ich zumindest mal in einem Interview mit einem F1-Mediziner gehört...

So ist es. Ausserdem würde von uns wahrs. keiner diese Horror Crashes überleben. Die
überstehen das fast unbeschadet, weil die z.B. Nackenmuskulatur sehr gut ausgebildet ist...

Subject: Re: Konzentrationsfähigkeit steigern was nehmen?

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 11 Jul 2007 14:37:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber ich denke auch, je besser die körperliche Verfassung desto besser die Konzentration, vor
allem bei Stresssituationen wie einer Prüfung. Denn wenn der Puls ordentlich hoch geht in einer
mündlichen Prüfung, hat dies bei einem durchtrainierten sicher weniger negative
Auswirkungen als bei jemanden, der total untrainiert ist.
