



- ▶ **Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Gedächtnis und Ihre Aufmerksamkeit nachlassen?**
- ▶ **Können Sie sich manchmal nicht an Namen und Telefonnummern erinnern oder finden Sie einen verlegten Gegenstand nicht wieder?**

Wenn Sie die Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann sollten Sie den nachfolgenden Text lesen und sich die Tipps zum Gedächtnistraining genauer anschauen.

▶ **Wussten Sie, dass ...**

... regelmäßige geistige Aktivität ebenso wichtig wie körperliche Aktivität ist? Sie erhält die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses und die Flexibilität des Denkens. Nachlassende Merkfähigkeit und mangelnde Aufmerksamkeit gehören zum normalen Alterungsprozess und sind individuell verschieden.

So bleiben Sie „Fit im Kopf“!

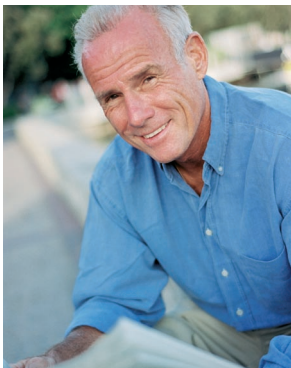
Gedächtnistraining ist keine Frage des Alters! Sie können Ihre Gehirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Erinnerungsvermögen trainieren und somit fit bis ins hohe Alter bleiben.

Dies können Sie erreichen durch:

- ▶ Geistige Aktivität wie Gedächtnistraining, Lesen, Sprachen, Reisen
- ▶ Ausgewogene Ernährung: z. B. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst
- ▶ Körperliche Aktivität wie Wandern, Laufen, Ausdauersport
- ▶ Soziale Kontakte z. B. Freunde treffen, die Familie

Tipps zum Gedächtnistraining

- ▶ Steigern Sie Ihre geistige Fitness mit „Gehirn-Jogging“, z. B. 5x5 min. täglich Entspannungsübungen, Lern-, Gedächtnis-, Wort- und Zeichenspiele, Denk- und Merkaufgaben.
- ▶ Trainieren Sie Ihr räumliches Denken und Vorstellungsvermögen z. B. durch 3D-Puzzles oder den Zauberwürfel „Rubik´s Cube“ (farbige Oberfläche muss nach Verdrehen wieder in Originalstellung gebracht werden).
- ▶ Spielen Sie mit Freunden oder Angehörigen z. B. Memoryspiele, Schach, Kartenspiele wie Bridge oder Canasta. Dadurch trainieren Sie Ihre Denk- und Merkfähigkeit.
- ▶ Wenden Sie spezielle Erinnerungstechniken an und nehmen Sie an Gedächtnistrainingsprogrammen für Senioren teil.



Regeln fürs Gehirntraining

- ▶ Lachen Sie täglich leicht und viel.
- ▶ Treffen Sie sich mit Freunden und führen Sie anregende Gespräche.
- ▶ Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.
- ▶ Üben Sie Hobbys aus, die Ihnen Spaß machen und Sie geistig fordern.
- ▶ Seien Sie stets bereit, etwas Neues zu lernen.
- ▶ Vermeiden Sie, unter Zeitdruck zu arbeiten und führen Sie keine parallelen Tätigkeiten aus.

Unser Tipp: Sollten allerdings folgende Symptome häufig auftreten, scheuen Sie sich nicht Ihren Hausarzt anzusprechen. Er kann einschätzen, ob möglicherweise eine Erkrankung zugrunde liegt:

- ▶ Sie verlegen immer häufiger Schlüssel, Geldbeutel oder Brille?
- ▶ Autofahren macht Ihnen zunehmend Schwierigkeiten?
- ▶ Sie suchen ständig nach dem passenden Wort?
- ▶ Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren?
- ▶ Ihnen fallen Namen nicht mehr ein?
- ▶ Sie ziehen sich zunehmend zurück?
- ▶ Sie hören häufiger den Satz „Das habe ich dir schon erzählt“?



Mehr Informationen

- ▶ www.gedaechtnistraining.net
- ▶ www.richtigfit-ab50.de/pages/de/rf50themen/rf50themen/484.html
- ▶ Broschüre: „Gesund altern“ (Stand Januar 2006) vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung



Ihre Geschäftsstelle: