



Gedächtnisprobleme?

Ihr Ratgeber für mehr geistige
Leistungsfähigkeit.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

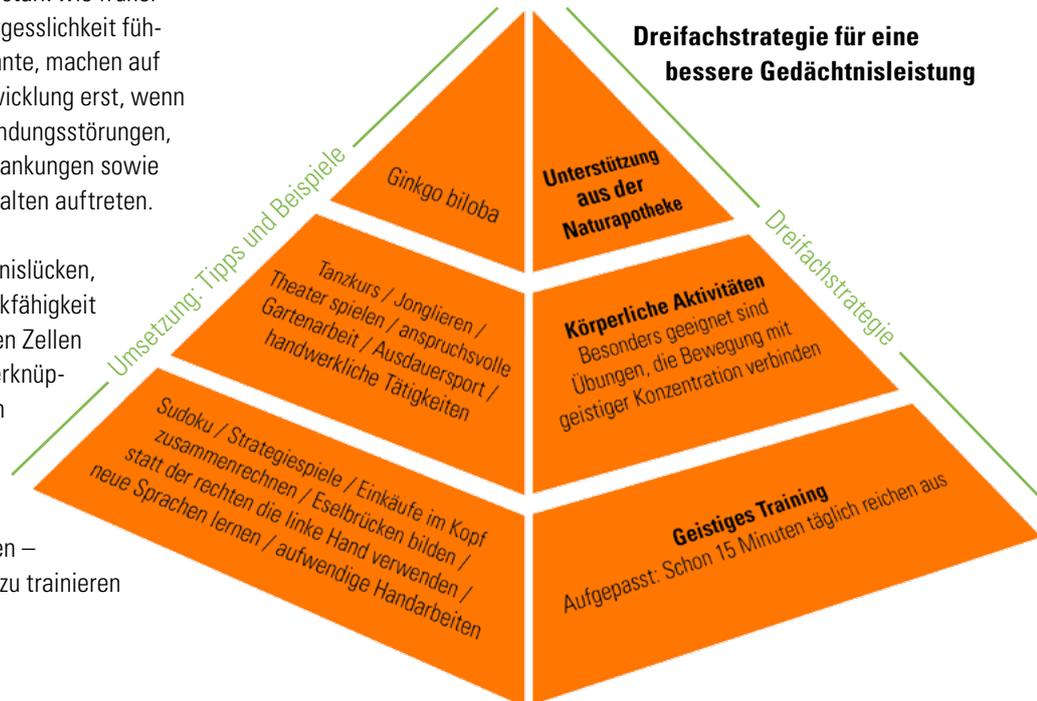
Weniger suchen, mehr finden: Das hilft bei Gedächtnisproblemen

Das Alter bringt so manches Zipperlein mit sich. Gedächtnisprobleme sind eines davon. In gewissem Maße ist das ganz normal und liegt an der sich im Alter verringernenden Durchblutung des Gehirns. Die Nervenzellen werden nicht mehr so stark wie früher mit Sauerstoff versorgt. Das kann zu leichter Vergesslichkeit führen. Dinge, die man sich früher leicht merken konnte, machen auf einmal Schwierigkeiten. Krankhaft wird die Entwicklung erst, wenn Erinnerungs- und Orientierungsprobleme, Wortfindungsstörungen, Probleme bei Routineaufgaben, Stimmungsschwankungen sowie Veränderungen in der Persönlichkeit und im Verhalten auftreten.

Doch glücklicherweise kann man gegen Gedächtnislücken, Konzentrationsprobleme und eine schlechte Merkfähigkeit etwas tun – auch im hohen Alter. Denn die grauen Zellen sind lernfähig und können immer wieder neue Verknüpfungen bilden. Und so wie der Körper fit gehalten werden kann, kann man auch die Gedächtnisleistung trainieren.

Abwechslung und immer neue Herausforderungen – so heißen die Zauberwörter, um das Gedächtnis zu trainieren

und nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit im Alter entgegenzuwirken. Ewige Wiederholungen sind dagegen als Training wirkungslos. In Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bestehen die Maßnahmen zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit vor allem aus drei Teilen: geistiges Training, körperliche Aktivität und Unterstützung aus der Naturapotheke.



Tag für Tag: Training für die grauen Zellen

Ein wichtiger Baustein zur Ehaltung der geistigen Leistungsfähigkeit ist gezieltes Gedächtnistraining. Denn unser Gehirn will genauso gefordert werden wie unsere Muskeln. Wer seine grauen Zellen regelmäßig auf Trab hält und dabei immer wieder anders beansprucht, der bewältigt die Herausforderungen des Alltags im Alter leichter.

Viele Trainingsmöglichkeiten bietet auch der Alltag. Zum Beispiel im Supermarkt: Rechnen Sie einfach mal die Einkäufe im Kopf zusammen und überprüfen Sie dann das Ergebnis an der Kasse. Aber auch Eselsbrücken trainieren das Gedächtnis und helfen, sich Dinge besser zu merken. Beim Bilden dieser Denkstützen wird das Zusammenspiel verschiedener Gehirnregionen gefördert. Das regt die Kreativität an und schult Merk- und Konzentrationsfähigkeit.



Was sich reimt, ist gut

Das Hören, Lesen, Mitsprechen und Lernen von Gedichten spricht das Langzeitgedächtnis an und trainiert die grauen Zellen.

Bewegung – der Jungbrunnen für das Gehirn

Ob Gartenarbeit, Tanzen oder ein Spaziergang – für körperliche Aktivitäten ist man nie zu alt. Drei- bis fünfmal die Woche sollten Sie sich mindestens eine halbe Stunde bewegen. Denn Bewegung ist nicht nur für die körperliche Fitness gut, sondern wirkt sich auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Darüber hinaus bringt sie den Kreislauf in Schwung und verbessert so die Durchblutung. Das führt zu einer gesteigerten Sauerstoffversorgung – auch in den Gehirnzellen.

Besonders zu empfehlen sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern und Nordic Walking. Dabei kommt es nicht auf Hochleistungen, sondern viel mehr auf die Regelmäßigkeit an. Und Spaß machen soll es natürlich auch.



Pflegen Sie Freundschaften

Neben körperlicher Fitness gibt es auch eine „soziale“ Fitness. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass Geselligkeit und private Kontakte mit besseren geistigen Leistungen im Alter einhergehen.

Unterstützung aus der Naturapotheke: Ginkgo biloba

Zusätzlich zu Gehirnjogging und körperlicher Aktivität gibt es zur Unterstützung der Gedächtnisleistung auch Hilfe aus der Natur. Der spezielle, hochkonzentrierte Extrakt aus Ginkgo biloba verbessert die Durchblutung und fördert so den Stoffwechsel im Gehirn.

Bei Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen im Rahmen des demenziellen Syndroms kann er somit Konzentration und Merkfähigkeit verbessern. Außerdem schützt Ginkgo-biloba-Extrakt die Nervenzellen vor freien Radikalen, die dem Gehirn mit zunehmendem Alter zusetzen.

Empfehlenswert ist eine hohe Dosierung des natürlichen Wirkstoffs, sprich 240 mg Extrakt am Tag über mindestens acht Wochen. Hochkonzentrierten Ginkgo-biloba-Extrakt gibt es rezeptfrei in der Apotheke.



Zum Beispiel Ginkobil® ratiopharm. Es verbessert die Konzentration und Merkfähigkeit und stärkt die Gedächtnisleistung dank des hochwertigen Spezialextrakts, der nach der Extraktion mehrere Reinigungs- bzw. Aufarbeitungsschritte durchläuft. Dadurch wird ein höherer Gehalt an erwünschten Wirkstoffen erreicht, während unerwünschte Inhaltsstoffe weitgehend entfernt werden.



Vergessen Sie ab und zu mal den Ernst des Lebens

Offenheit und Neugier sind wichtige Zutaten für die geistige Gesundheit. Positives Denken, Fantasie und Verspieltheit inspirieren das Gehirn und steigern die Lebensfreude.

Konzentration, bitte: Jetzt wird trainiert

Gedächtnistraining ist nicht gleich Gedächtnistraining. Manche Tätigkeiten sind besser als andere dazu geeignet, die grauen Zellen auf Vordermann zu bringen. Was die wenigsten wissen: Kreuzworträtsel und Lesen trainieren unser Gedächtnis kaum. Hier wird in erster Linie der Wortschatz geschult, was keinen Effekt auf die Verbesserung unserer Merkfähigkeit hat. Nicht förderlich sind außerdem die meisten Gesellschaftsspiele oder Fernsehen. Den größten positiven Effekt haben Tätigkeiten, die für das Gehirn neu sind. Also zum Beispiel:

- Neue, schwierige Strickmuster
- Anspruchsvolle Gartenarbeit
- Schach, Backgammon, Bridge, Sudoku
- Selbstorganisiertes Reisen

Sie können täglich ohne großen Aufwand und mit viel Freude etwas zur Steigerung und zum Erhalt Ihres Konzentrationsvermögens tun. Schon zehn Minuten Gedächtnisübungen pro Tag wirken sich positiv aus und können Ihre Konzentration nach und nach verbessern. Auf den folgenden Seiten haben Sie die Möglichkeit, direkt damit zu beginnen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Buchstabensalat

Ganz einfach oder doch schwierig? Finden Sie das Wort, das wir in jedem Salatkopf versteckt haben.



1. Eine Maßeinheit



2. Ein Tier



3. Teil eines Möbelstücks



4. Kein Gewürz

Versteckte Tiere

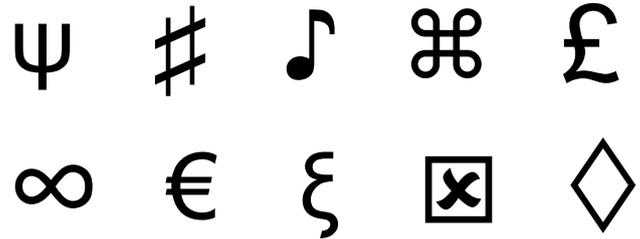
In jedem Satz haben wir mindestens ein Tier versteckt.
Finden Sie es?

1. Bei Verkehrskontrollen von LKWs wird besonderes Augenmerk auf die Zentralachse gelegt.
2. Das Abendkleid war ein Traum aus Samt und Seide.
3. Starke Halsschmerzen kündigen häufig eine Erkältung an.
4. Er hatte am selben Tag Geburtstag wie sein Freund.
5. Der Tischwein am Dienstag war sehr leicht, während es der Cocktail am Mittwoch ganz schön in sich hatte.
6. In Haigern verläuft eine Straße mitten durch den Wald.

Versuchen Sie doch einmal selbst Sätze zu finden, in denen ein oder mehrere Tiere versteckt sind. Oder Sie machen es gemeinsam mit Bekannten – Sie werden sehen, wie viel Spaß das macht!

Mal andersherum

Schreiben Sie die Zeichen mit der anderen Hand, also Rechtshänder mit links, Linkshänder mit rechts. Jedes Zeichen kann gerne mehrmals geschrieben werden.



Falsch verbunden

Streichen Sie alle fiktiven Telefonnummern durch, deren Quersumme eine ungerade Zahl ergibt.

- | | |
|------------|-------------------|
| A. 98 748 | F. 0611 90 23 141 |
| B. 29 65 3 | G. 023 07 49 7 |
| C. 73 85 | H. 25 87 13 |
| D. 16 25 9 | I. 63 49 621 |
| E. 734 96 | J. 0711 45 83 60 |

Analogien finden

Zwischen zwei Dingen besteht eine Analogie, wenn sie sich durch ein Merkmal ähnlich sind bzw. sich in einem Sachverhalt entsprechen, auch wenn sie sich sonst unterscheiden können, z.B. Meer verhält sich zu Wasser wie Wüste zu Sand. Finden Sie bei unseren fünf Aufgaben die richtige Analogie.

1. Mann verhält sich zu Frau wie Vetter zu

- A. Schwester
- B. Partnerin
- C. Base
- D. Tante
- E. Nichte

2. Ton verhält sich zu Musik wie Buchstabe zu

- A. Wort
- B. Literatur
- C. Buch
- D. Schreibmaschine
- E. Druckerei

3. Nuss verhält sich zu Schale wie Korn zu

- A. Hülse
- B. Mühle
- C. Ähre
- D. Fruchtstand
- E. Ernte

4. Sommer verhält sich zu Winter wie Regen zu

- A. Tau
- B. Nebel
- C. Kälte
- D. Schnee
- E. Reif

5. Amsel verhält sich zu Vogel wie Forelle zu

- A. Hai
- B. Heringsschwarm
- C. Wasser
- D. Fisch
- E. Meer

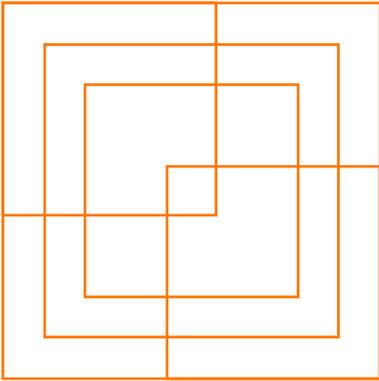
Tiersuche

Suchen Sie Tiere mit fünf Buchstaben. Untereinander geschrieben darf in jeder Spalte nie der gleiche Buchstabe erscheinen.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Wie viele Quadrate sind es?

Aus wie vielen Quadraten besteht diese Figur?



Welche Blumen sind gemeint?

Welche Blumen werden hier umschrieben?

1. Abschiedsgruß an einen geliebten Menschen
2. Kopfbedeckung für eine unserer Greifgliedmaßen
3. Edelmetall-Niederschlag
4. Kleines winterliches Schlaginstrument
5. Erdnächstes Bekleidungsstück des schönen Geschlechts
6. Zerkleinerungsgerät in der Brüllöffnung eines Raubtieres

Lösungen

Seite 11: **Buchstabensalat**

1. Zentimeter
2. Ameisenbär
3. Schublade
4. Blasmusik

Seite 12: **Versteckte Tiere**

1. Lachs
2. Maus
3. Star
4. Amsel
5. Schwein, Lamm
6. Hai, Wal

Seite 13: **Falsch verbunden**

- A. 98 748 (= 36)
B. ~~29 65 3~~ (= 25)
C. ~~73 85~~ (= 23)
D. ~~16 25 9~~ (= 23)
E. ~~734 96~~ (= 29)
F. 0611 90 23 141 (= 28)
G. 023 07 49 7 (= 32)
H. 25 87 13 (= 26)
I. ~~63 49 621~~ (= 31)
J. ~~0711 45 83 60~~ (= 35)

Seite 14: **Analogien finden**

1. C
2. B
3. C
4. E
5. D

Seite 15: **Tiersuche**

Mögliche Lösungen:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Z | E | B | R | A |
| F | I | S | C | H |
| K | A | T | Z | E |
| S | T | I | E | R |
| L | U | C | H | S |
| O | K | A | P | I |

Es gibt noch einige andere Möglichkeiten!

Seite 16: **Wie viele Quadrate sind es?**

16 Quadrate

Seite 16: **Welche Blumen sind gemeint?**

1. Vergissmeinnicht
2. Fingerhut
3. Goldregen
4. Schneeglöckchen
5. Frauenschuh
6. Löwenzahn

Gedächtnisprobleme*?

Ginkobil ratiopharm!

Der hochwertige Ginkgo-Extrakt zum fairen Preis.

- Stärkt die Gedächtnisleistung
- Verbessert Konzentration und Merkfähigkeit
- Pflanzlich und gut verträglich



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

* im Rahmen des demenziellen Syndroms.

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren

Ginkobil® ratiopharm 240 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor Behandlung begonnen wird, abklären, ob Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei häufig auftretenden Schwindelgefühlen und Ohrensausen Abklärung durch Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. Hörverlust sofort Arzt aufsuchen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo, Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese (Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen).

Warnhinweis: Filmtabletten enthalten Lactose!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: 5/14