































Gedächtnis-Wochenplan

Fit und aktiv durch die Woche. Mit ratiopharm.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	<p>Streichen Sie in einem Text (z. B. aus der Tageszeitung) alle Wörter an, die die Silbe „ei“ enthalten.</p> 	<p>Frische Ananas pur oder z. B. mit Joghurt zubereitet genießen.</p> 	<p>Läuten Sie die Mitte der Woche mit einigen Bahnen im Schwimmbad ein.</p> 	<p>Ein Fingerspiel zum Tagesstart. (Details siehe Rückseite)</p> 	<p>Bauen Sie sich beim Einkauf Eselsbrücken. (Details siehe Rückseite)</p> 	<p>Ein Apfel am Tag unterstützt nicht nur das Immunsystem.</p> 	<p>Buchstabieren Sie ein Wort im Kopf von hinten nach vorn. Der Ehrgeiz hat Sie gepackt? Gleich noch weitere drei Wörter überlegen!</p> 
Mittags	<p>Vorschlag für den heutigen Menüplan: Brokkoli-Gratin.</p> 	<p>Links oder rechts? Beim Kochen den Löffel mit der ungewohnten Hand führen. (Details siehe Rückseite)</p> 	<p>Denken Sie daran, über den Tag verteilt viel zu trinken (ideal 1,5 bis 2 Liter)!</p> 	<p>Zum Nachtisch einfach eine Banane essen.</p> 	<p>Nicht nur eine alte Tradition, sondern auch gut für das Gehirn: Das Fischgericht am Freitag!</p> 	<p>Nutzen Sie den freien Tag für eine schöne Radtour und genießen Sie die Natur.</p> 	<p>Heute zum Mittagessen einen grünen Salat anmachen oder als Beilage Kohlgemüse servieren.</p> 
Nachmittags	<p>Neuen Schwung durch Walking.</p> 	<p>Gartenarbeit: Ob im Garten oder auf dem Balkon. Je anspruchsvoller die Pflanzen, desto besser für's Gehirn.</p> 	<p>Im Supermarkt die Preise schon einmal im Kopf zusammenrechnen.</p> 	<p>Am Nachmittag eine Tasse Kaffee oder grünen Tee trinken.</p> 	<p>Beginnen Sie das Wochenende mit ein wenig Gymnastik.</p> 	<p>Sortieren Sie doch einmal Ihre Musiksammlung neu.</p> 	<p>Wandern Sie sich fit.</p> 
Abends	<p>Zum Abendbrot ein Glas roter Traubensaft.</p> 	<p>Eine Avocado mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer nach Belieben als Brotaufstrich genießen.</p> 	<p>Nüsse (am besten Walnüsse) als Snack verzehren.</p> 	<p>Wie wäre es mit einem Tanzkurs?</p> 	<p>Eine frische Paprika als Beilage verzehren.</p> 	<p>Ein Gesellschaftsspiel.</p> 	<p>Die Woche mit dem Spiel „Ich packe meinen Koffer...“ ausklingen lassen.</p> 

Für weitere spannende Informationen rund um das Gedächtnis, Rezeptideen, Gedächtnistrainings u.v.m. besuchen Sie die Homepage www.gegen-das-vergessen.net oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone für den direkten Zugriff ein.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Mit zunehmendem Alter kann die Gedächtnisleistung nachlassen. Doch dagegen kann man etwas tun. Eine gesunde Ernährung und je 15 Minuten geistiges Training und körperliche Aktivität pro Tag halten das Gehirn auf Trab. Unterstützend gibt es Hilfe aus der Naturapotheke.

Gesunde Ernährung

Bestimmte Stoffe in Lebensmitteln wirken sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus: ungesättigte Fettsäuren und natürliche Antioxidationsmittel. Ausreichendes Trinken unterstützt ebenfalls das Gedächtnis.

Ungesättigte Fettsäuren:

Die richtigen Fette sind wichtige Bestandteile für die Nervenzellen und das Gehirn profitiert von der Zufuhr.

- Avocado
- Oliven- oder Rapsöl
- Fettreicher Fisch wie Lachs oder Makrele
- Nüsse und besonders Walnüsse

Natürliche Antioxidationsmittel:

Antioxidantien in Obst und Gemüse können dem geistigen Abbau entgegenwirken.

- **Vitamin E** in Nüssen
- **Vitamin C** in Äpfeln, Zitrusfrüchten und Ananas
- **Folsäure** in grünem Blattgemüse
- **Karotinoide** in Karotten und Paprika
- **Flavonoide** in Brokkoli

Ausreichend Flüssigkeit:

Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit hält das Blut flüssig, so dass es den Sauerstoff schnell zum Gehirn transportiert.

- **Antioxidantien** im Kaffee, grünen Tee und roten Traubensaft

Geistige Aktivität

Sie können sich das Gehirn wie einen Muskel vorstellen. Wird es regelmäßig trainiert, steigt das Leistungsvermögen - auch im hohen Alter.

Es reichen schon kleine Veränderungen im Alltag aus:

- Umsortieren der Musiksammlung
- Kopfrechnen
- Konzentrationsübungen, wie dem Markieren von Silben oder dem rückwärts Buchstabieren mittellanger Wörter
- Gesellschaftsspiele
- Sudoku
- Im Supermarkt die Preise im Kopf zusammenrechnen
- "Ich packe meinen Koffer..." spielen
- Gartenarbeit

Links rechts

Egal ob Rechts- oder Linkshänder - benutzen Sie doch einfach mal die andere Hand. Probieren Sie es beim Kochen mal aus! Es funktioniert auch bei anderen Aktivitäten wie beim Zähneputzen oder Haarebürsten.

Fingerspiel

Mit dem Daumen nacheinander Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger der selben Hand berühren. Fordern Sie sich heraus und versuchen Sie, die Übung vor einem Spiegel auszuführen.

Eselsbrücke

Ein Beispiel: Sie möchten Handseife, Erbsen, Rotkohl, Brot, Salami und Toilettenpapier kaufen. Aus den Anfangsbuchstaben lässt sich das Wort Herbst bilden. Dies ist leicht zu merken und der Einkaufszettel kann zu Hause bleiben.

Bewegung

Bewegung jeglicher Art verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung, was auch dem Gehirn zugute kommt.

Aktivitäten für Ausdauer und Kondition:

- Walking
- Schwimmen
- Wandern
- Radfahren
- Spaziergehen
- Treppensteigen

Aktivitäten für Körper und Geist:

- Tanzen
- Jonglieren
- Psychomotorische Übungen: Übungen, die körperliche Bewegung und geistige Herausforderung vereinen. Beispielsweise einen Luftballon mit Finger-Stupfern 10 Minuten in der Luft halten.

Unterstützung aus der Naturapotheke



Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

Der spezielle, hochkonzentrierte Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba Baumes stärkt die Gedächtnisleistung*. Er fördert die Durchblutung des Gehirns, versorgt die Zellen besser mit Sauerstoff und erhöht so Konzentration und Merkfähigkeit.

* im Rahmen des demenziellen Syndroms

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

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. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Behandlung von Schwindel u. Ohrgeräuschen infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinw.:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d.h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 2/20

Mat.-Nr 344958

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.