

# GESUNDE ERNÄHRUNG

## Warum?

Mit zunehmendem Alter kann die Gedächtnisleistung nachlassen. Doch verschiedene Nahrungsmittel und die in ihnen enthaltenen Inhaltsstoffe haben sich als besonders förderlich für die Leistung der Gehirnzellen erwiesen. Die im Wesentlichen für die Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit verantwortlichen Stoffe sind bestimmte ungesättigte Fettsäuren und natürliche Antioxidationsmittel. Ausreichendes Trinken unterstützt darüber hinaus das Gedächtnis.

## Was?

### Ungesättigte Fettsäuren

Von allen Organen im Körper hat das zentrale Nervensystem den größten Fettanteil. Da die richtigen Fette wichtige Bausteine für Nervenzellen sind, profitiert das Gehirn von ihrer Zufuhr. **Einfach ungesättigte Fettsäuren** finden sich in **Avocados** sowie in **Oliven- oder Rapsöl**. Noch wichtiger sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, allen voran die **Omega-3-Fettsäuren**. Diese finden sich vor allem in fetterem Fisch wie **Lachs** oder **Makrele**, aber auch in Nüssen, besonders in der **Walnuss**.

### Natürliche Antioxidationsmittel

Die in Obst und Gemüse steckenden Antioxidantien können geistigem Abbau entgegenwirken. Antioxidantien hemmen Oxidationsprozesse im Körper, von denen man annimmt, dass sie den Prozess nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit begünstigen können. **Vitamin E** (z. B. in Nüssen) und **Vitamin C** (z. B. in **Äpfeln**, in **Zitrusfrüchten** und **Ananas**) wirken primär als Antioxidantien. Wichtig ist auch die Zufuhr von **Folsäure**, die z. B. in allen **grünen Blattgemüsen** steckt. Der im Alter abnehmenden geistigen Leistungsfähigkeit wirken auch die so genannten **Karotinoide** entgegen. Diese finden sich nicht nur in **Karotten**, sondern auch in der **Paprika**. Eine weitere Klasse von Antioxidantien sind die **Flavonoide**, die beispielsweise reichlich in **Brokkoli** enthalten sind.

### Ausreichend Flüssigkeit

Ganz generell hält eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit das Blut flüssig, so dass es den Sauerstoff schnell zum Gehirn transportiert. Darüber hinaus gibt es spezielle Getränke, die sich aufgrund der enthaltenen Antioxidantien positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Neben Kaffee wären hier grüner Tee und **roter Traubensaft** zu nennen, der neben antioxidativ wirksamen Polyphenolen auch reichlich Eisen enthält.

# GEISTIGE AKTIVITÄT

## Warum?

Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Wird es regelmäßig trainiert, steigt das Leistungsvermögen – auch im hohen Alter. Dabei reichen schon kleine Veränderungen im Alltag (wie das Umsortieren der Musiksammlung), um den Denkapparat in Schwung zu halten. Wichtig ist, die grauen Zellen regelmäßig zu beschäftigen, und zwar mit neuen Herausforderungen. Alles, was das Gedächtnis schon kennt, ruft routinierte Muster ab, ohne einen Trainingseffekt zu bewirken. Neben Kopfrechnen und Konzentrationsübungen, wie dem Markieren von Silben oder dem rückwärts Buchstabieren mittellanger Wörter, eignen sich Gesellschaftsspiele. Im Folgenden finden Sie weitere Vorschläge. Ihrer eigenen Phantasie sind darüber hinaus keine Grenzen gesetzt!

## Was?

### Links rechts

Egal ob Rechts- oder Linkshänder – benutzen Sie doch einfach mal die andere Hand. Probieren Sie es nicht nur beim Kochen! Es funktioniert auch 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.

### Eselsbrücken

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.



GESUNDE ERNÄHRUNG



GEISTIGE AKTIVITÄT



BEWEGUNG

# BEWEGUNG

## Warum?

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

## Was?

- **Aktivitäten für Ausdauer und Kondition** (Walking, Schwimmen, Wandern, Radfahren, Spaziergehen)

Besonders gelenkschonend sind Schwimmen und Radfahren. Ein schöner Nebeneffekt: Gerade das Training auf dem Rad kräftigt die Beinmuskulatur und das erleichtert im Alltag beispielsweise das Treppensteigen oder den Einkauf.

- **Aktivitäten für Körper und Geist** (Tanzen, Jonglieren, psychomotorische Übungen)

Das Erlernen neuer Tänze, erweiterter Figuren oder neuer Bewegungsabläufe vereint körperliche Bewegung mit geistiger Herausforderung. Wenn Sie sich noch nicht ans Jonglieren herantrauen, probieren Sie es doch einmal mit dieser Übung: Halten Sie einen Luftballon alleine mit Fingerstupsern 10 Minuten in der Luft.

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



# Gedächtnis-Wochenplan

	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 <b>Ananas</b> pur oder z. B. mit Joghurt zubereitet genießen.</p> 	<p>Läuten Sie die Mitte der Woche mit einigen Bahnen im <b>Schwimmbad</b> ein.</p> 	<p>Ein <b>Fingerspiel</b> zum Tagesstart. (Details siehe Rückseite)</p> 	<p>Bauen Sie sich beim Einkauf <b>Eselsbrücken</b>. (Details siehe Rückseite)</p> 	<p>Ein <b>Apfel</b> am Tag unterstützt nicht nur das Immunsystem.</p> 	<p><b>Buchstabieren</b> 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: <b>Brokkoli-Gratin</b>.</p> 	<p><b>Links oder rechts?</b> Beim Kochen den Löffel mit der ungewohnten Hand führen. (Details siehe Rückseite)</p> 	<p>Denken Sie daran, über den Tag verteilt viel zu <b>trinken</b> (ideal 1,5 bis 2 Liter)!</p> 	<p>Zum Nachtisch einfach eine <b>Banane</b> essen.</p> 	<p>Nicht nur eine alte Tradition, sondern auch gut für das Gehirn: Das <b>Fischgericht</b> am Freitag!</p> 	<p>Nutzen Sie den freien Tag für eine schöne <b>Radtour</b> und genießen Sie die Natur.</p> 	<p>Heute zum Mittagessen einen <b>grünen Salat</b> anmachen oder als Beilage <b>Kohlgemüse</b> servieren.</p> 
Nachmittags	<p>Neuen Schwung durch <b>Walking</b>.</p> 	<p><b>Gartenarbeit:</b> 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 <b>Kopf</b> zusammenrechnen.</p> 	<p>Am Nachmittag eine Tasse Kaffee oder grünen Tee trinken.</p> 	<p>Beginnen Sie das Wochenende mit ein wenig <b>Gymnastik</b>.</p> 	<p>Sortieren Sie doch einmal Ihre Musiksammlung <b>neu</b>.</p> 	<p><b>Wandern</b> Sie sich fit.</p> 
Abends	<p>Zum Abendbrot ein Glas <b>roter Traubensaft</b>.</p> 	<p>Eine <b>Avocado</b> mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer nach Belieben als Brotaufstrich genießen.</p> 	<p><b>Nüsse</b> (am besten Walnüsse) als Snack verzehren.</p> 	<p>Wie wäre es mit einem <b>Tanzkurs</b>?</p> 	<p>Eine frische <b>Paprika</b> als Beilage verzehren.</p> 	<p>Ein <b>Gesellschaftsspiel</b></p> 	<p>Die Woche mit dem Spiel „<b>Ich packe meinen Koffer...</b>“ ausklingen lassen.</p> 

Oben finden Sie Anregungen, um Ihren Alltag zu bereichern. Die richtige Mischung macht's: Eine gesunde Ernährung und schon je 15 Minuten geistige und körperliche Aktivität pro Tag halten das Gehirn auf Trab. Unterstützend gibt es Hilfe aus der Naturapotheke: Extrakte aus den Blättern des Ginkgo biloba-Baumes stärken die Gedächtnisleistung\*. Sie fördern die Durchblutung des Gehirns, versorgen die grauen Zellen so besser mit Sauerstoff und erhöhen damit Konzentration und Merkfähigkeit (z. B. Ginkobil® ratiopharm).

\*im Rahmen des demenziellen Syndroms

**Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtablette**, für Erw. ab 18 Jahren. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von hirnonorganisch bedingten Leistungsstörungen 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. Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinweis:** Filmtabletten enthalten Lactose! **Apothekenpflichtig**. Stand: 2/17. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**