

## Freundschaften: Wer lacht, fühlt sich jung.



Mit Freunden und Familie lässt es sich schöner leben: Gemeinsame Unternehmungen machen ganz einfach mehr Spaß. Schöne Erlebnisse, die man teilt, sind doppelt so schön. Aber mehr noch: Der Umgang mit anderen Menschen hält Sie auch sozial, emotional und geistig fit. Gute Laune, Offenheit und Neugierde sind ansteckend, inspirieren das Gehirn und steigern die Lebensfreude.

### Diese Erkenntnisse sind sogar wissenschaftlich bewiesen:

Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass Geselligkeit und private Kontakte mit besseren geistigen Leistungen im Alter einhergehen und glücklich machen.

Greifen Sie also gleich zum Telefon und verabreden Sie sich mit jemandem, der Ihnen nahesteht! Machen Sie Ausflüge mit Ihrer Familie, buchen Sie eine Gruppenreise oder besuchen Sie eine Sportgruppe.

## Unterstützung aus der Naturapotheke: Ginkgo biloba.

Neben körperlicher und geistiger Aktivität gibt es auch Hilfe aus der Natur. Der spezielle, hochkonzentrierte Extrakt aus Ginkgo biloba verbessert die Durchblutung und fördert die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Außerdem schützt der Ginkgo-biloba-Extrakt Ihre Nervenzellen vor freien Radikalen, die dem Gehirn im Alter zusetzen.

### Ginkobil® ratiopharm: nur in Ihrer Apotheke.

Bei Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen im Rahmen des demenziellen Syndroms stärkt Ginkobil® ratiopharm Ihre Gedächtnisleistung und verbessert Konzentration und Merkfähigkeit. Das Präparat erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



**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.** ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)



Gedächtnisverlust Ursachen & Symptome Behandlung Ginkgo biloba

## Besuchen Sie unser Internet-Portal [www.gegen-das-vergessen.net!](http://www.gegen-das-vergessen.net)

Damit Sie noch lange fit bleiben, haben wir für Sie alles Wissenswerte rund um das Gedächtnis gesammelt:

- Wissen rund um Gedächtnisprobleme
- Informationen zu Ursachen und Symptomen
- Behandlungsmöglichkeiten
- Tipps und Übungen zur Stärkung Ihrer Gedächtnisleistung

Testen Sie Ihr Gedächtnis mit unserem Online-Gedächtnistest.

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.



## Gedächtnisprobleme?

Ihr Ratgeber für **mehr geistige Leistungsfähigkeit.**

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

## Gedächtnisprobleme im Alter – ist das normal?

Diese Frage stellen sich wohl viele Menschen, denn die Angst vor der Vergesslichkeit ist groß. Wir alle vergessen manchmal Geburtstage, Verabredungen oder wichtige Dinge beim Einkauf. Oder wir verlegen Schlüssel, Brillen oder Unterlagen. Schnell wird man unsicher: Wie viel Vergesslichkeit ist eigentlich normal?

10-15% aller Menschen stellen mit zunehmendem Alter fest, dass sie sich alltägliche Dinge nicht mehr so einfach merken können wie früher. Das ist nichts Außergewöhnliches – im Gegenteil. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme gehören zum Alterungsprozess. Die Durchblutung im Gehirn lässt nach. So kommt es zu einer geringeren Sauerstoffversorgung der Nervenzellen. Sich für längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren, scheint anstrengender zu sein als früher.

Doch glücklicherweise kann man gegen Gedächtnislücken und Konzentrationsprobleme etwas tun – auch im hohen Alter.

## Wer rastet, **der rostet.**

Wer noch lange fit und leistungsfähig bleiben will, sollte aktiv bleiben – sowohl körperlich als auch geistig. Körperliche Übungen, bei denen auch ein gewisses Maß an geistiger Konzentration erforderlich ist, tun dem Gehirn sehr gut. Dabei gilt: Übertreiben Sie es nicht und suchen Sie sich Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten.

Es geht nicht um Hochleistungssport, sondern um Ihr persönliches Wohlbefinden.

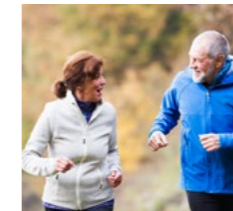


## **Bewegung:** der Jungbrunnen für Körper und Geist.

Ob Gartenarbeit, Tanzen oder ausgedehnte Spaziergänge – für körperliche Aktivitäten ist man nie zu alt. Drei- bis fünfmal pro Woche sollten Sie sich mindestens eine halbe Stunde lang bewegen. Denn Bewegung ist nicht nur für die körperliche Fitness und Stressabbau gut, sondern wirkt sich auch positiv auf das Gehirn aus. Darüber hinaus bringt sie den Kreislauf in Schwung und verbessert die Durchblutung.

### **Sauerstoff für das Gehirn.**

Bewegung verbessert die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper. Das gilt auch für die Gehirnzellen. Besonders zu empfehlen sind daher Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Nordic Walking – am besten an der frischen Luft statt im Fitnessstudio.



## **Gedächtnis:** Training zahlt sich aus.

Das Gehirn ist zwar kein Muskel, doch trainieren können Sie es trotzdem: So bleibt es fit und Sie bringen Ihre grauen Zellen auf Vordermann. Es gibt Übungen, die besonders gut dafür geeignet sind. Den größten Effekt haben Tätigkeiten, die für das Gehirn neu und ungewohnt sind:

- Neue, schwierige Strickmuster
- Neue Kochrezepte ausprobieren
- Schach, Backgammon, Bridge, Sudoku
- Selbstorganisiertes Reisen

**Auch hier gilt:** Verlangen Sie nicht zu viel von sich. Schon zehn Minuten am Tag wirken sich positiv aus.

Auf der Website [www.gegen-das-vergessen.net](http://www.gegen-das-vergessen.net) finden Sie viele Übungen, mit denen Sie Ihr Gehirn trainieren können – und viele weitere Tipps, die Ihr Gedächtnis herausfordern.