

## 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 mal 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.

\* Fu C, Li Z, Mao Z. Association between Social Activities and Cognitive Function among the Elderly in China: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(2):231. Published 2018 Jan 30. doi:10.3390/ijerph15020231

Zhaoyang R, Scott SB, Martire LM, Sliwinski MJ. Daily social interactions related to daily performance on mobile cognitive tests among older adults. *PLoS One*. 2021;16(8):e0256583. Published 2021 Aug 26. doi:10.1371/journal.pone.0256583

## Die volle Naturpower für ein junges Gehirn\*\*.

Neben körperlicher und geistiger Aktivität können Sie Ihr Gehirn mit der Kraft der Natur unterstützen. 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 schädlichen freien Radikalen, die dem Gehirn zusätzlich zusetzen.

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

Mit Ginkobil® ratiopharm können Sie Ihre Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit\*\* stärken. Ein weiterer Vorteil: Durch die kleine Tablettengröße sind Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten angenehm einzunehmen. Das Präparat erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



\*\* im Rahmen des demenziellen Syndroms

**Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten. Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch 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. **Warnhinw.:** Filmtbl.: 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.** 12/22. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

Diese Unterlage wurde auf Papier aus 100 % Altpapier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.



## Unsere Services für Sie:

Damit Sie Ihr Gedächtnis langfristig stärken, finden Sie auf unserer Website [www.gegen-das-vergessen.net](http://www.gegen-das-vergessen.net) sowie in unserem monatlichen **MerkMal-Newsletter** alles rund um das Gedächtnis. Unterstützen Sie aktiv die Gesundheit Ihres Gehirns:

- Wissen rund um das Gedächtnis
- Informationen zu Gedächtnisstörungen und deren Behandlungsmöglichkeiten
- Online-Gedächtnistest zur Einschätzung der eigenen Gehirnleistung
- Tipps, Trainings und Impulse zur Stärkung Ihrer Gedächtnisleistung im Alltag
- Tolle Rätsel und Rezepte



Melden Sie sich gerne für den **MerkMal-Newsletter** an – auf [www.gegen-das-vergessen.net](http://www.gegen-das-vergessen.net) oder über den QR-Code.

MULTI-DE-04418  
MULTI-DE-04418

Mat.-Nr. 367535  
Mat.-Nr. 367535



## Halten Sie Ihr Gedächtnis jung.

Ihr Ratgeber für eine **starke Gedächtnisleistung** und **Konzentrationsfähigkeit**.



Mit einem **starken Gedächtnis voll im Leben** stehen.

Wir alle möchten möglichst lange voll am Leben teilhaben. Deshalb sollte man nicht nur aktiv etwas für die körperliche Gesundheit tun. Auch das Gedächtnis sollte nicht vernachlässigt werden.

Studien haben herausgefunden, dass bereits ab Mitte 40 die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit nachlassen\*\*\*. Umso wichtiger ist es, frühzeitig das Gedächtnis zu stärken. Denn je früher Sie aktiv werden, desto länger können Sie davon profitieren.

Stressige Phasen, Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel sowie zu wenig oder schlechter Schlaf können sich negativ auf das Gehirn auswirken. Deshalb gilt es auf diese Faktoren zu achten und sie möglichst zu vermeiden.

\*\*\* Singh-Manoux A, Kivimaki M, Glymour MM, et al. Timing of onset of cognitive decline: results from Whitehall II prospective cohort study. BMJ. 2012;344:d7622.

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

Bewegung und Sport hält uns nicht nur körperlich jung – die Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit profitiert ebenfalls davon. Besonders effektiv ist die Kombination aus Bewegung und geistiger Herausforderung. Ob Tanzen, Gartenarbeit oder ausgedehnte Spaziergänge – bereits drei- bis fünfmal pro Woche eine halbe Stunde sind ausreichend.

Ein weiterer Vorteil: Bewegung hilft uns, Stress abzubauen und wirkt sich gleichzeitig positiv auf das Gehirn aus. Darüber hinaus bringt Bewegung den Kreislauf in Schwung und verbessert die Durchblutung und 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.



## Training für die **grauen Zellen**.

Auch wenn das Gehirn kein Muskel ist, können Sie es trotzdem trainieren. 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 Kochrezepte ausprobieren
- Schach, Backgammon, Bridge oder Sudoku
- Selbstorganisiertes Reisen
- Neue, schwierige Strickmuster

**Beachten Sie:** Überfordern Sie sich nicht. Manchmal ist weniger mehr. Schon 10 Minuten am Tag haben einen positiven Effekt auf das Gehirn.

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 weitere hilfreiche Tipps, die Ihr Gedächtnis herausfordern.

## Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 2 | 1 |   |   | 3 |   | 4 |   |
|   |   |   |   | 1 |   | 3 |   |   |
|   |   | 3 | 4 |   | 5 |   |   |   |
|   |   |   | 1 |   |   |   | 3 | 8 |
|   | 8 | 9 |   |   |   | 4 | 7 |   |
|   | 6 |   | 8 | 7 |   | 2 |   |   |
| 9 |   |   |   |   |   |   |   | 4 |
| 2 |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
|   |   |   | 5 | 8 | 2 |   |   |   |