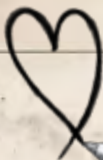


Glücklich



Mein Journal für mehr  
Lebensfreude

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

Bin ich glücklich?



Hand aufs Herz: Wann haben Sie sich zuletzt diese Frage gestellt? Und noch wichtiger? Wie lautete Ihre Antwort?

Fragt man eine künstliche Intelligenz, so wird Glück als ein Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit definiert, der durch positive Erfahrungen, Ereignisse oder Beziehungen hervorgerufen wird. Und genau das zeigt bereits: Glück ist nicht konstant, sondern etwas, das einem kontinuierlichen Wandel unterliegt – und: das man selbst beeinflussen kann.

Vor allem in Momenten, in denen sich der Fokus im Leben etwas verschiebt – zum Beispiel durch neue Lebensabschnitte oder auch körperliche Veränderungen –, kann es sinnvoll sein, die eigene Zufriedenheit (mal wieder) zu hinterfragen und zu schauen:

Wie geht es mir aktuell? Was macht mich glücklich? Und was fehlt mir vielleicht noch?

Angelehnt an das altbekannte Tagebuch ist ein Journal eine wirkungsvolle Möglichkeit, sich mit dem Hier und Jetzt auseinanderzusetzen und gleichzeitig einen Blick in die Zukunft zu werfen. Übungen wie Reflexionsfragen und Visualisierungen helfen dabei, eine Inventur des eigenen Glücks zu machen und neue Ziele für sich zu definieren. Mit diesem Journal wollen wir Sie genau dabei unterstützen. Wir laden Sie ein – zu Ihrer ganz persönlichen Reise zu mehr Glück und Lebensfreude. Sind Sie dabei?

Viel Freude beim Ausfüllen wünscht Ihnen  
Ihr ratiopharm-Team

## DAS ERWARTET SIE IN DIESEM JOURNAL

Der erste Teil dieses Journals besteht aus vielen praktischen Seiten zum selbst Ausfüllen. Unsere Übungen werden Sie dazu anleiten, über Ihr aktuelles und bisheriges Leben nachzudenken, und basierend auf Ihren Wünschen neue Pläne für eine glückliche Zukunft zu schmieden. Da die Übungen teilweise aufeinander aufbauen, ist es lediglich wichtig, das Journal in der vorgegebenen Reihenfolge zu bearbeiten – das Tempo ist Ihnen selbst überlassen.

Daneben finden Sie in diesem Journal interessantes Hintergrundwissen, was zum Beispiel ein „gutes“ Ziel ausmacht und wie Sie Ihre Vorhaben nicht aus den Augen verlieren. Außerdem gibt Glücksexpertin Alexandra Loeffner Tipps, wie man mit negativen Gefühlen rund ums Älterwerden aufräumen kann – denn Glück ist keine Frage des Alters und um seine Träume zu verwirklichen, ist es nie zu spät. Für alle, die nicht genug vom Glück bekommen können, haben wir 25 Ideen für Mikroabenteuer – kleine Erlebnisse, um aus dem Alltag auszubrechen und mal etwas Neues zu entdecken.

Den Abschluss des Journals bildet ein großer Block mit Gesundheitstipps für ein gutes Gedächtnis, innere Ruhe, eine ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung im Alltag und einen erholsamen Schlaf – denn wer ein gesundes Leben führt, schafft damit die besten Voraussetzungen, um seine Glücksziele zu erreichen. Worauf warten Sie?

LOS  
GEHT'S!



# 10 FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Glück - ein großes Wort und etwas, das vermutlich alle haben wollen. Doch oftmals wird dabei eine Sache vergessen: Nicht selten findet sich das Glück in großen Teilen schon in uns. Im trubeligen Alltag werden wir uns nur zu selten bewusst, welche positiven Dinge es bereits in unserem Leben gibt. Höchste Zeit, innezuhalten und sich diese Dinge vor Augen zu führen. Dadurch entsteht ein Gefühl der Dankbarkeit, das sich nicht nur gut anfühlt, sondern auch ein wichtiger Schlüssel zum Glücklichsein ist. Auf dieser und den nachfolgenden Seiten finden Sie zehn Fragen, die dabei helfen, persönliche Glücksfunken ausfindig zu machen. Es ist übrigens nicht schlimm, wenn Ihnen die Antworten nicht immer leichtfallen - nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie brauchen.



DAS MACHT MICH GLÜCKLICH:  
(MOMENTE, ORTE, TÄTIGKEITEN, MENSCHEN)

DAS MAG ICH AN MIR:

DAS KANN ICH GUT:

LEBENSFREUDE BEDEUTET FÜR MICH:

DARAUF BIN ICH STOLZ:

DAFÜR BIN ICH DANKBAR:

DABEI VERGESSE ICH DIE ZEIT:

DAS WAREN DIE BESTEN ENTSCHEIDUNGEN IN MEINEM LEBEN:

DAFÜR HABE ICH SCHON KOMPLIMENTE BEKOMMEN:

DAS HAT MICH ALS KIND GLÜCKLICH GEMACHT:

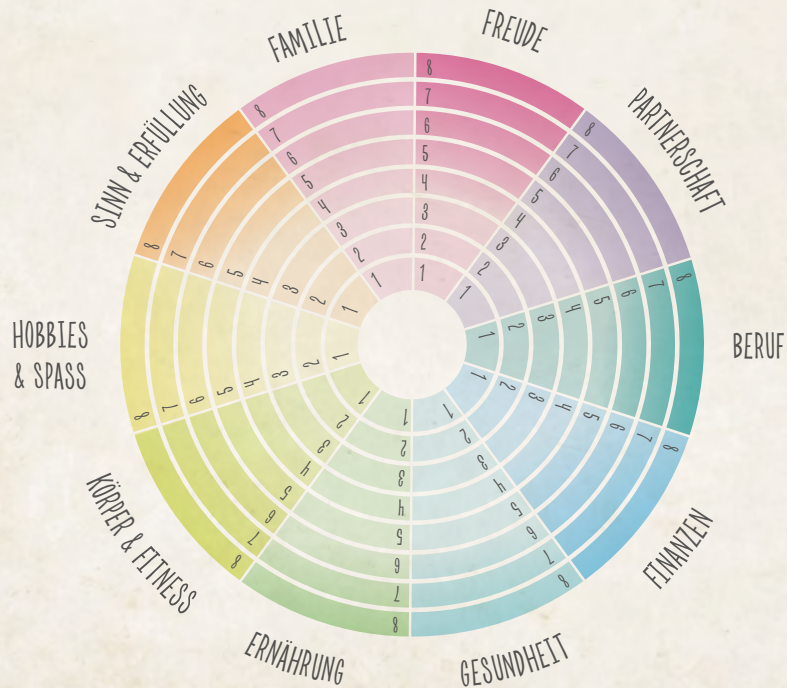
TIPP

Um regelmäßig Dankbarkeit zu praktizieren, legen Sie sich ein Notizbuch neben Ihr Bett und schreiben jeden Abend vor dem Einschlafen 3 Dinge auf, die Ihnen an dem Tag Freude bereitet haben.

# RAD DES LEBENS

Das „Rad des Lebens“ ist eine Übung, mit deren Hilfe man eine kleine Bestandsaufnahme des eigenen Glücks machen kann. Sie unterstützt dabei, zu erkennen, wie zufrieden man in den verschiedenen Bereichen des Lebens bereits ist - und wo einem vielleicht noch etwas zum wahren Glück fehlt.

Dazu gibt man zunächst eine Selbsteinschätzung ab, wie zufrieden man auf einer Skala von 1-8 in den jeweiligen Bereichen aktuell **ist** und verbindet die Punkte ringsum zu einer Art Spinnennetz. Anschließend wiederholt man das Ganze mit einem Stift in einer anderen Farbe und stellt sich jetzt die Frage, wie zufrieden man in den jeweiligen Bereichen gerne **wäre**. Durch die beiden sich nun überlappenden „Kreise“ sieht man dann, wo der Ist- von dem Wunschzustand abweicht - sprich: wo man vielleicht Veränderungen anstreben könnte, um noch zufriedener zu werden.



# MEIN LEBEN IN EINEM JAHR

Das „Rad des Lebens“ hat Ihnen gezeigt, wo Sie glücksmäßig stehen - jetzt ist es Zeit zum Träumen. Stellen Sie sich dazu einmal vor, wie ein Tag in Ihrem Leben in genau einem Jahr aussehen soll, und schreiben Sie alle Gedanken dazu auf. Je detaillierter Ihre Vision ist, umso besser. Wo sind Sie und mit wem sind Sie dort? Was machen Sie und wie geht es Ihnen dabei? Lassen Sie Ihren Gedanken einfach freien Lauf.

A blank sheet of dot grid paper with a hole punch at the top, intended for writing a vision for the next year.

# 10 FRAGEN FÜR DIE ZUKUNFT



Sie tun sich noch etwas schwer, sich die Zukunft auszumalen, und haben noch keine genaue Vorstellung davon, wohin die Reise gehen soll? Dann können die folgenden zehn Inspirationsfragen helfen, neue Pläne für sich und seine Zukunft zu schmieden. Trauen Sie sich ruhig, groß zu denken. Stellen Sie sich vor, was wäre, wenn Sie keinerlei Verpflichtungen hätten oder auch komplett neu anfangen könnten. Wohin führt Sie Ihre innere Stimme?

DIESEN TRAUM HABE ICH MIR NIE ERFÜLLT:

DAZU MÖCHTE ICH IN ZUKUNFT NEIN SAGEN:  
(TÄTIGKEITEN, MENSCHEN, ÜBERZEUGUNGEN)

DAZU MÖCHTE ICH IN ZUKUNFT JA SAGEN:

DAS MÖCHTE ICH GERNE NEU AUSPROBIEREN:  
(ODER BESSER KÖNNEN)

IN DIESE BEREICHE MEINES LEBENS MÖCHTE  
ICH MEHR ORDNUNG BRINGEN:

MIT DIESEN MENSCHEN MÖCHTE ICH MEHR ZEIT VERBRINGEN:

DIESE KLEINEN VERÄNDERUNGEN WÜNSCHE  
ICH MIR IN MEINEM ALLTAG:

DAFÜR MÖCHTE ICH MIR IN ZUKUNFT MEHR ZEIT NEHMEN:

DAS MÖCHTE ICH, DASS ANDERE ÜBER MICH ERZÄHLEN:

DIESE EIGENSCHAFT HÄTTE ICH GERNE:

# PLÄNE SCHMIEDEN, ABER RICHTIG

Bevor es nun daran geht, neue Ziele für seine Zukunft festzulegen, ist es wichtig, zu verstehen, was ein „gutes“ Ziel ausmacht. Denn der Grund, warum viele Vorhaben scheitern, ist, dass sie viel zu unklar formuliert sind. Die SMART-Methode hilft, das zu vermeiden. Wie das funktioniert? Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel die folgenden Kriterien erfüllt:

**S**  
**M**  
**A**  
**R**  
**T**

**Spezifisch:** Formulieren Sie das Ziel so konkret und spezifisch wie möglich. Statt „mehr Sport treiben“ z. B. besser „3 x die Woche 30 Minuten walken“

**Messbar:** Überlegen Sie sich Messgrößen, anhand derer Sie bestimmen können, wann das Ziel erreicht ist. Tragen Sie Ihre Laufeinheiten z. B. als feste Pflicht-Termine in Ihren Kalender ein. Hinterher können Sie diese einfach abhaken.

**Attraktiv:** Planen Sie das Ziel so, dass es attraktiv ist, Sie also auch Lust haben, es zu erreichen. Suchen Sie sich z. B. einen Laufpartner bzw. eine Laufpartnerin oder hören Sie währenddessen ein Hörbuch, wenn Sie dadurch lieber joggen gehen.

**Realistisch:** Das Ziel sollte innerhalb einer bestimmten Zeit und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln umsetzbar sein. Im nahegelegenen Park zu joggen, ist z. B. einfacher zu realisieren, als sich zunächst ein Laufband zulegen zu müssen.

**Terminiert:** Hier geht es um eine zeitliche bindende Planung. Legen Sie fest, bis wann das Ziel erreicht sein soll. Starten Sie z. B. mit 3 x 10 Minuten und legen Sie fest, bis wann Sie sich auf 3 x 30 Minuten gesteigert haben wollen.



# AUF ZU NEUEN UFERN

Jetzt ist es an Ihnen, Ihre neuen Ziele bzw. Vorhaben zu definieren. Denken Sie dazu gerne auch an die Erkenntnisse zurück, die Sie durch das Rad des Lebens und die 10 Fragen für die Zukunft gewonnen haben.

Auf dieser Seite befindet sich Platz für 3 Ziele – selbstverständlich können Sie sich aber auch weniger oder mehr Ziele setzen. Denken Sie außerdem bei jedem Ziel über nötige Teilschritte und mögliche Hürden nach. Zum Schluss legen Sie fest, womit Sie sich bei Erreichen Ihrer Ziele belohnen möchten.

	1	2	3
ZIEL			
TEIL-SCHRITT			
HÜRDEN			
UMGANG MIT HÜRDEN			
BELOHNUNG			



# VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG

Die Ziele sind gesteckt, aber der Start fällt Ihnen noch schwer? Dann können die folgenden Motivations-Tipps helfen, ins Handeln zu kommen.

*you  
can  
do  
it!*

## Von negativen Glaubenssätzen befreien

Negative Glaubenssätze (z. B. „Ich bin nicht gut genug“) können uns davon abhalten, unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen. Identifizieren Sie Ihre negativen Glaubenssätze, hinterfragen Sie sie ganz bewusst und versuchen Sie, sie durch positive Glaubenssätze (z. B. „Ich kann jeden Tag dazulernen“) zu ersetzen.

*positiv denken!*

## Ziele visualisieren

Erstellen Sie ein Vision Board, auf dem Sie Ihre Ziele visuell darstellen. Sammeln Sie dazu inspirierende Bilder und Zitate aus Zeitschriften, die Sie an Ihre Pläne erinnern, und kleben Sie sie auf einen Bogen Pappe. Stellen oder hängen Sie das Board anschließend an einen Ort, an dem Sie es jeden Tag sehen können.

## Die 21/90-Regel

Die sogenannte 21/90-Regel besagt, dass es im Durchschnitt etwa 21 Tage dauert, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird, und weitere 90 Tage, bis sie zum festen Automatismus wird. Welche Ziele Sie auch verfolgen: Nehmen Sie sich vor, mindestens 21 Tage (besser: 90) am Ball zu bleiben.

## Umfeld einweihen

Teilen Sie Ihr Vorhaben mit engen Bezugspersonen. Sie können Sie unterstützen und motivieren, wenn es mal schwierig wird. Außerdem kann der Austausch mit anderen helfen, Feedback zu bekommen.

## FOKUS

## Geduld haben

Alles braucht seine Zeit. Seien Sie geduldig mit sich und akzeptieren Sie, dass es auf Ihrer Reise zu mehr Lebensfreude vermutlich auch Rückschläge geben wird. Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben und Ihre Träume nicht aus dem Blick verlieren.

*FAMILIE  
FREUNDE*

# TRÄUME AUSMALEN MIT HANDLETTERING

Sie haben sich Zeit genommen, ihre Wünsche und Ziele zu reflektieren, jetzt kommt eine kleine Kreativpause. Probieren Sie etwas Neues aus und lernen Sie Handlettering kennen! Unter Handlettering versteht man die Kunst, Buchstaben zu gestalten. Im Gegensatz zum gewöhnlichen Schreiben werden die einzelnen Buchstaben eines Wortes hier nicht einfach aneinandergereiht, sondern langsam und mit liebevoller Aufmerksamkeit gezeichnet. Häufig werden dabei Druckbuchstaben mit einer verschnörkelteren Schrift kombiniert, um aus kurzen Sprüchen richtig kleine Kunstwerke zu kreieren. Auf dieser Seite finden Sie eine Handlettering-Vorlage zum Nachzeichnen. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein Fineliner bzw. ein spitzer Filzstift. Zeichnen Sie die Buchstaben langsam nach und denken Sie dabei an Ihre Ziele und Träume. Wenn Sie möchten, können Sie den Platz drumherum zusätzlich mit Sternchen, Herzchen, Blumen oder ähnlichem verzieren – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Weitere Handlettering Vorlagen inklusive Schritt-für-Schritt Anleitung finden Sie auf [www.gegen-das-vergessen.net](http://www.gegen-das-vergessen.net).

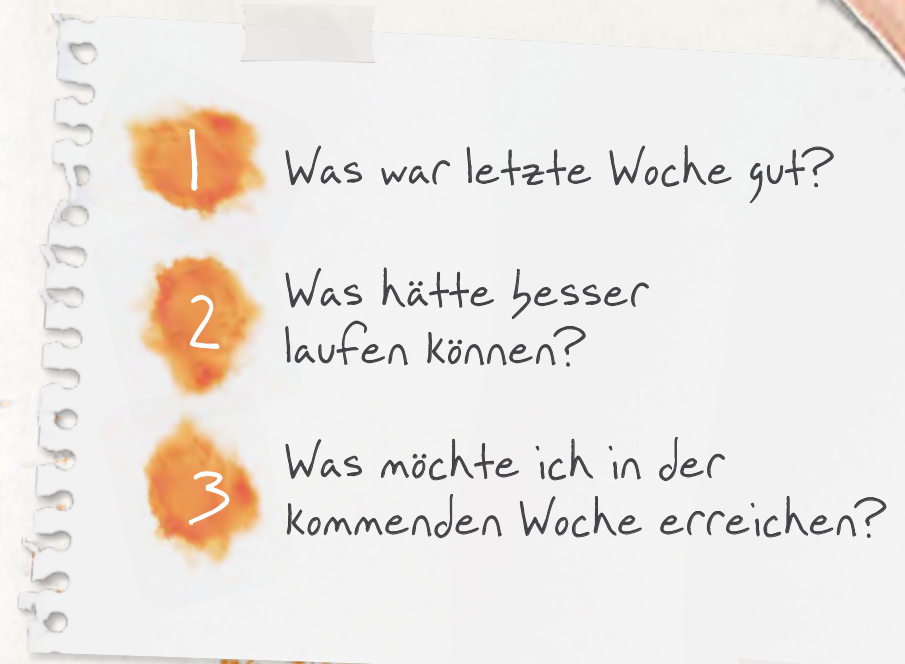
# EIN BRIEF VON MIR AN MICH

Der Brief an das zukünftige Ich ist eine Übung, die Sie dabei unterstützen soll, Ihre Ziele nicht aus dem Blick zu verlieren. Greifen Sie zum Stift und motivieren Sie sich in Ihren eigenen Worten. Schreiben Sie außerdem auf, warum Sie die gesteckten Ziele erreichen wollen. Sich die Gründe für seine Pläne klar vor Augen zu führen, kann dabei helfen, dranzubleiben und seinem Stück vom Glück schließlich nach und nach näherzukommen. Wenn Sie möchten, können Sie den Brief auch mit einem Handlettering von Ihrem Namen unterzeichnen.

*Liebes Zukunfts-Ich.*

# WOCHEN-REFLEXION

Zum Abschluss des praktischen Teils dieses Journals finden Sie auf dieser Seite 3 Fragen für eine wöchentliche Selbstreflexion. Diese können Sie – wenn Sie möchten – nutzen, um Ihre Entwicklung über die nächsten Wochen und Monate zu begleiten und rückwirkend nachzuverfolgen. Dafür schnappen Sie sich ein Notizbuch und einen Stift (wer es lieber digital mag, kann auch die Notiz-App seines Smartphones nutzen) und beantworten fortan einmal in der Woche diese 3 wiederkehrenden Fragen:



1 Was war letzte Woche gut?

2 Was hätte besser laufen können?

3 Was möchte ich in der kommenden Woche erreichen?

# GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

Ganz gleich, ob man 30, 50 oder 70 Jahre alt ist: Dieses Glücksjournal können alle ausfüllen, die Ja zu mehr Lebensfreude sagen wollen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, Veränderungen zulassen zu wollen und auch zu können – doch genau diese Bereitschaft geht leider oft mit zunehmendem Alter verloren. Generell sind mit dem Älterwerden häufig negative Gefühle verbunden, die daran hindern können, sein volles Potenzial zu leben. Doch das muss nicht sein. Glücksexpertin Alexandra Loeffner weiß, wie wir den Blick aufs Älterwerden verändern können und wie wichtig Ziele im Leben sind, um glücklich zu sein. Hier kommen Ihre Tipps:

## — Älterwerden als Chance sehen und nutzen

Eine positive Einstellung zum eigenen Altern zu entwickeln ist ein Schlüssel für Glück im Alter. Auch im Alter noch Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen, Pläne und Ideen umzusetzen und neue Dinge zu lernen, verlängert nachweislich das Leben.

## — Sinnvolle Ziele und Projekte verfolgen

Im Alter gewinnt Sinnhaftigkeit an Bedeutung und kurzfristiges Vergnügen verliert an Wichtigkeit. Diese Entwicklung kann bewusst gestaltet werden, indem bedeutsame Ziele verfolgt und persönlich wichtige Projekte umgesetzt werden.

## — Echte Beziehungen pflegen

Wenigstens einen Menschen zu haben, den man jederzeit anrufen kann und der immer hinter einem steht, macht einen großen Unterschied im Leben. Besonders im Alter ist die Größe des eigenen Netzwerks nicht mehr so entscheidend, wie wenige echte Beziehungen zu pflegen und sich zugehörig zu fühlen.

## — Das Leben aktiv gestalten

Das Leben mit geistiger und körperlicher Aktivität zu füllen, ist ebenfalls ein Tipp für mehr Glück im Alter. Egal ob Bewegung, Hobbys oder ehrenamtliche Tätigkeiten – ein aktiver Lebensstil hält jung.

## — Sich selbst ein guter Freund sein

Menschen neigen in jedem Alter dazu, mit sich selbst sehr kritisch und unfreundlich umzugehen. In Situationen, in denen man sich selber schlecht macht, Zweifel hat oder unzufrieden ist, kann man sich fragen „Was würde ein wohlwollender Freund mir sagen?“. So übt man sich darin, mit sich selbstmitfühlender und freundlicher umzugehen.



# MIKRO ABENTEUER IMPULSE FÜR MEHR LEBENSFREUDE

Glücklich sein kann vieles sein: neue Ziele finden und verfolgen, aber auch rausgehen, Spaß haben und einfach das Leben genießen. Auf dieser Seite finden Sie 25 Ideen für Mikroabenteuer – kleine Erlebnisse, um aus dem Alltag auszubrechen und mal etwas Neues zu entdecken. Worauf warten Sie?

## TIPP

Diese Liste eignet sich auch als **Lebensfreude-Challenge**. Suchen Sie sich **5 Aktivitäten** aus, die Sie in den nächsten **12 Monaten** erleben möchten. Welche wählen Sie?

- 1 Einen Tag ohne Technik verbringen
- 2 Einer fremden Person ein Kompliment machen
- 3 Eine gute Tat vollbringen (z. B. Blut spenden)
- 4 Etwas Unbekanntes essen oder trinken
- 5 Eine neue Frisur ausprobieren
- 6 Eine Achterbahnfahrt machen
- 7 Im Sommer eine Nacht im Garten oder auf dem Balkon verbringen
- 8 Kinderfotos von früher nachstellen
- 9 Eine Radtour machen, ohne vorher die Route zu planen
- 10 Ein Picknick im Park organisieren
- 11 Ein buntes, ausgefallenes Outfit tragen
- 12 Einen Städtetrip machen (Fortgeschrittene bestimmen das Ziel mit einem Dartpfeil)
- 13 Einen kreativen Kurs besuchen (z. B. Malen)
- 14 Eine neue Sportart ausprobieren
- 15 Eine Foto-Schnitzeljagd veranstalten
- 16 Eine Alpaka-Wanderung machen
- 17 Auf eine Geocaching-Schatzsuche gehen
- 18 Im Hochseilgarten klettern
- 19 Eine Nachtwanderung machen
- 20 Einen Sonnenaufgang beobachten
- 21 Einen Spieleabend organisieren
- 22 Ziellost mit dem Zug fahren und spontan aussteigen, wo es gefällt
- 23 Einen Flohmarkt besuchen
- 24 Einen Beauty-Tag einlegen
- 25 Lieblingsmusik laut aufdrehen und durchs Zimmer tanzen

# Gesund und fit!




Ob kleine oder große Pläne: Eine Grundvoraussetzung für das Verfolgen neuer Ziele ist Gesundheit. Das Gute: Dafür kann man selbst jede Menge tun. Im letzten Teil dieses Journals finden Sie allerhand Tipps für ein **gutes Gedächtnis, innere Ruhe, eine ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung** im Alltag und einen **erholsamen Schlaf** - damit Ihrer Reise zu mehr Lebensfreude keine Hindernisse im Wege stehen.



## GRAUE ZELLEN AUF TRAB HALTEN

### TIPPS FÜR KONZENTRATION UND GEDÄCHTNIS

Unser Gedächtnis - das ist der Ort, wo unsere Erinnerungen gespeichert sind, und der nur darauf wartet, mit neuen Glücksmomenten gefüllt zu werden. Dass es mit zunehmendem Alter nachlässt, ist ganz normal. Dennoch gibt es Wege, die geistige Leistungsfähigkeit zu beeinflussen. Denn das Gehirn funktioniert wie ein Muskel: Wird es regelmäßig trainiert, steigt sein Leistungsvermögen. Dabei reichen schon kleine Kniffe, um den Denkapparat in Schwung zu halten. Wichtig ist vor allem, die grauen Zellen regelmäßig mit neuen Herausforderungen zu beschäftigen. Alles, was das Gedächtnis schon kennt, ruft dagegen routinierte Muster ab und hat keinen Trainingseffekt. Besser eignen sich Übungen, wie sie auf dieser Doppelseite zu finden sind.



- **Links-rechts-Tausch**  
Benutzen Sie beim Kochen oder Zähneputzen einfach mal die andere Hand.
  - **Eselsbrücken**  
Sie möchten beim nächsten Einkauf z. B. Handseife, Erbsen, Rotkohl, Brot, Salami und Toilettenpapier kaufen? Aus den Anfangsbuchstaben lässt sich das Wort HERBST bilden. Das können Sie sich leicht merken und den Einkaufszettel zuhause lassen.
  - **Kopfrechnen**  
Apropos Einkaufen: Rechnen Sie im Supermarkt doch schon die Preise im Kopf zusammen, bevor Sie zur Kasse gehen.
  - **Kopfüber lesen**  
Haben Sie schon einmal versucht, einen Text (z. B. einen Artikel aus der Zeitung) „auf den Kopf gestellt“ zu lesen?
  - **Von hinten anfangen**  
Buchstabieren Sie drei beliebige Wörter im Kopf von hinten nach vorn. Je länger die Wörter, desto größer die Herausforderung.
  - **Neu sortieren**  
Ob Kleiderschrank, Gewürzregal oder Musiksammlung: Sortieren Sie einmal Dinge in Ihrem Haushalt um, sodass sich diese an einem neuen Platz befinden.
  - **Spielend trainieren**  
Schnappen Sie sich einen Mitspieler bzw. eine Mitspielerin und spielen Sie eine Runde Memory oder „Ich packe meinen Koffer ...“.
- 

#### Pflanzen-Power für das Gedächtnis

Kleine Übungen wie diese können helfen, die grauen Zellen auf Trab zu halten. Wer sein Gedächtnis und seine Konzentration darüber hinaus unterstützen möchte, der kann auf pflanzliche Hilfe aus der Apotheke zurückgreifen. Ginkobil® ratiopharm 120 mg enthält einen hochwertigen Spezialextrakt aus Ginkgo biloba-Blättern, der die Durchblutung fördert und die Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. So kann Ginkobil® ratiopharm 120 mg zu einer Verbesserung von Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten im Rahmen des dementiellen Syndroms beitragen - damit neu geschaffene Glücksmomente noch lange in Erinnerung bleiben.

Weitere Tipps finden Sie auf [www.gegen-das-vergessen.net](http://www.gegen-das-vergessen.net)

# WENN MAL TRUBEL HERRSCHT

## TIPPS FÜR EINE ACHTSAME PAUSE ZWISCHENDURCH

Stress und Phasen des Trubels kennt wohl nahezu jeder Mensch. Und nahezu jeder Mensch weiß, wie sich die damit verbundene innere Anspannung anfühlt: Sie frisst Energie und geht an die Substanz - nicht die besten Voraussetzungen, um neue Ziele bzw. Glücksvorhaben zu verfolgen. Jegliche Belastungen zu vermeiden, ist leider nicht immer möglich. Was jedoch helfen kann: einen guten Umgang mit stressigen Situationen zu etablieren, zum Beispiel durch Achtsamkeit. Das kann dabei helfen, zurück zu neuer Energie zu finden.

Achtsamkeit ist eine Stressbewältigungsmethode, die darauf abzielt, die Sinne für die Umgebung zu schärfen und ein Bewusstsein für den Augenblick zu schaffen. Dadurch soll man langfristig ausgeglichener werden und stressigen Situationen besser begegnen können. Dazu dienen einige einfache Übungen, die sich spielend leicht und meist ohne Hilfsmittel in den Alltag integrieren lassen. Eine kleine Auswahl haben wir hier für Sie zusammengestellt. Je öfter Sie die Übungen wiederholen, desto spürbarer ist der Effekt - probieren Sie es aus!



- **Sinne schärfen**  
Unterbrechen Sie für einen Moment Ihre aktuelle Tätigkeit und nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr: Was sehen und hören Sie? Nehmen Sie bestimmte Gerüche wahr?
- **Im Fokus bleiben**  
Versuchen Sie sich mal in Single-Tasking und konzentrieren sich nur auf eine Sache. Widmen Sie dem, was Sie gerade jetzt tun, Ihre volle Aufmerksamkeit und machen Sie nichts anderes nebenbei.
- **Sich in Dankbarkeit üben**  
Was hat Sie heute mit Freude erfüllt? Nehmen Sie einen Zettel und halten Sie Ihre 3 größten Glücksmomente des Tages fest.
- **Routinen durchbrechen**  
Machen Sie heute etwas bewusst anders als sonst. Schlagen Sie auf dem Weg zum Einkaufen zum Beispiel eine neue Route ein.
- **Bewusst innehalten**  
Setzen Sie sich 2-3 Mal pro Woche einen festen Termin für Me-Time (engl. „Zeit für mich“) und tun Sie in dieser Zeit nur das, was Ihnen guttut. Erster Termin: noch heute Abend!
- **Perfektionismus ablegen**  
Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, sondern akzeptieren Sie Ihre Fehler. Wie das geht? Fragen Sie heute zum Beispiel jemanden gezielt um Hilfe oder Rat.
- **Positives Denken trainieren**  
Notieren Sie eine positive Aussage über sich (z. B. „Ich bin schön“) auf ein Post-It und hängen Sie es an Ihren Spiegel. Sagen Sie den Satz fortan jeden Morgen auf.
- **Mehr Energie\* mit B-Vitaminen**  
Die vorgestellten Achtsamkeitsübungen können helfen, innere Unruhe zu reduzieren und zurück zu neuer Energie zu finden. Doch nicht immer ist das der Schlüssel zur Lösung aller Probleme. Bei andauernder Müdigkeit und Abgeschlagenheit kann auch ein erhöhter Bedarf an B-Vitaminen dahinterstecken. Die insgesamt acht verschiedenen B-Vitamine erfüllen allesamt unterschiedliche Aufgaben im Körper. So tragen sie unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei (z. B. B1, B7) und spielen eine wichtige Rolle bei der Verminderung von Müdigkeit (z. B. B6, B9).
- **Der Gedankenspirale entkommen**  
Geben Sie Grübeleien keinen Raum. Wenn negative Gedanken aufkommen, sagen Sie STOPP und wenden sich direkt etwas anderem zu, was Sie von Ihren Gedanken ablenkt.

**B-Vitamine** sind essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Ist der Bedarf erhöht, kann die zusätzliche Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein. Grundsätzlich gilt: Besser ein Präparat mit allen 8 B-Vitaminen einnehmen als ein einzelnes B-Vitamin (wie z. B. Vitamin B12), da sich die B-Vitamine gegenseitig in ihren Funktionen unterstützen. Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle acht B-Vitamine in nur einer Kapsel und ist frei von Gluten, Lactose und Zucker. Die Einnahme einer Kapsel pro Tag genügt, um die individuelle Versorgung mit allen B-Vitaminen langfristig in Balance zu halten.

Weitere Tipps finden Sie auf [www.ratiopharm.de/achtsamkeit](http://www.ratiopharm.de/achtsamkeit)

\* Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.

# BUNT IS(S)T GESUND

## TIPPS FÜR DEN GESUNDEN GENUSS

Unser Wohlbefinden hängt maßgeblich mit unserer Ernährung zusammen. Je ausgewogener und gesünder unsere Mahlzeiten, desto besser ist es auch um unseren Vitaminhaushalt bestellt - und umso energiegeladener können wir neue Pläne umsetzen. Wie es mit einer gesunden Ernährung ohne Verzicht klappen kann, dazu hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert. Diese haben wir auf der rechten Seite für Sie zusammengefasst.



**Aller Regeln zum Trotz:** Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet auch, auf nichts radikal verzichten zu müssen, im Gegenteil: Verzicht kann schnell in Heißhungerattacken münden. Wenn das Stück Kuchen Sie also glücklich macht, lassen Sie es sich schmecken.

Wie gut ist Ihre Vitaminversorgung?  
Machen Sie den Test auf  
[www.ratiopharm.de/vitamintest](http://www.ratiopharm.de/vitamintest)

- **Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- **Obst und Gemüse – nimm „5 am Tag“**  
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- **Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
- **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
- **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
- **Zucker und Salz einsparen**  
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- **Am besten Wasser trinken**  
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
- **Schonend zubereiten**  
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.
- **Achtsam essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**  
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie zum Beispiel öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



H<sub>2</sub>O

# FIT WIE EIN TURNSCHUH

## TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Ein bekanntes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet.“ Und wer will auf der Reise zu mehr Lebensfreude schon Rost ansetzen? Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um den Körper und vor allem die Gelenke lange fit zu halten. Grund dafür ist, dass die Knorpelschicht nur durch Bewegung mit ausreichend Synovialflüssigkeit („Gelenkschmiere“) versorgt wird und somit elastisch und intakt bleiben kann. Das gilt im Übrigen auch bei bereits bestehenden Beschwerden – insbesondere hier sollte auf Bewegung keinesfalls verzichtet werden, im Gegenteil: Sie kann sogar lindernd wirken. Wie Sie spielend leicht mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und so körperlich fit für neue Glücksmomente bleiben können, das erfahren Sie auf der rechten Seite.

### Erste Hilfe bei Bewegungsschmerzen

Bewegung macht Spaß und hält fit. Nichtsdestotrotz: Was sich nicht immer vermeiden lässt, sind Schmerzen. Falls es im Zuge von körperlicher Aktivität zu akuten Muskel- und Gelenksbeschwerden (z. B. Zerrungen oder Prellungen) kommt, ist starke Hilfe gefragt. In diesen Fällen empfiehlt sich die Anwendung eines Diclofenac-haltigen Schmerzgels wie Diclox forte, das spürbar kühlt und doppelt so hoch konzentriert ist wie viele andere Schmerzgele\*. Auf diese Weise kann mehr Wirkstoff an der schmerzenden Stelle aufgetragen und der Schmerz effektiv verringert werden. Ebenso empfehlenswert bei akuten Verletzungen ist die so genannte PEACE & LOVE Methode, die gezielt die Heilung und Regeneration von Weichteilverletzungen an Bändern, Muskeln oder Sehnen unterstützt.

Weitere Tipps finden Sie auf [www.ratiopharm.de/gelenkschmerzen](http://www.ratiopharm.de/gelenkschmerzen)

\* Doppelt konzentriert im Vgl. zu 1%igen Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)



### — Treppen nutzen

Ob im Bürogebäude, zuhause im Mehrparteienhaus oder auch an Bahnhöfen: Nutzen Sie, wo es geht, Treppen statt Aufzüge und Rolltreppen.

### — Spaziergehen

Ein Spaziergang bringt viele Vorteile mit sich: frische Luft, Sonnenlicht und eine gute Portion Bewegung. Versuchen Sie, jeden Tag mindestens 30 Minuten spazieren zu gehen. Verschiedene Routen sorgen für Abwechslung.

### — Öfter aufstehen

Gerade wenn man einen Job hat, in dem man viel sitzt, sollte man nach Möglichkeit öfter einmal aufstehen und sich etwas bewegen. Wie wäre es zum Beispiel, während eines Telefonats ein paar Schritte zu sammeln? Das klappt natürlich auch zuhause.

### — Das Fahrrad nehmen

Je nachdem, wo Sie wohnen, kann es sich vor allem in den wärmeren Jahreszeiten anbieten, mal das Fahrrad statt das Auto oder die Öffentlichen zur Arbeit oder zum Einkaufen zu nehmen. Schont nebenbei sogar die Umwelt.

### — Hausarbeit machen

Ob Staubsaugen, Fenster putzen oder Gartenarbeit: Auch im Haushalt warten jede Menge Möglichkeiten, sich zu bewegen. So lassen sich gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

### — Mit Kindern spielen

Haben Sie Kinder oder Enkel? Dann nutzen Sie die gemeinsame Zeit dazu, in Bewegung zu kommen – zum Beispiel beim Ball spielen, Verstecken spielen oder einfach im Park herumtollen.

### — Sport treiben

Alle, die etwas mehr tun möchten, können auch eine Sportart ihrer Wahl in ihren Alltag integrieren. Wer körperlich fit bleiben, jedoch gleichzeitig seine Gelenke schonen möchte, für den empfehlen sich sanfte Aktivitäten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie Schwimmen, Aqua-Gymnastik, Nordic Walking oder Radfahren.

Sportarten mit schnellen, ruckartigen Bewegungen oder Stoßbelastungen, wie zum Beispiel beim Tennis, sollten dagegen eher vermieden werden. Wählen Sie etwas, das zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht. Wer sich nur schwer zum Sport motivieren kann, dem kann es übrigens helfen, sich Gleichgesinnte zu suchen.





# IM LAND DER TRÄUME

## TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF



Für das Verfolgen neuer Ziele bzw. Vorhaben sollte man vor allem eins sein: ausgeschlafen. Denn Schlaf hat nicht nur direkten Einfluss auf unsere Stimmung, sondern auch auf unser Energielevel und damit unseren Tatendrang. Doch wussten Sie, dass Schlaf und Schmerzen ebenfalls in einer engen Wechselbeziehung zueinander stehen? Eine unruhige Nacht spürt man oft bis in die Knochen. Und wer umgekehrt mit Schmerzen ins Bett geht, dem fällt es häufig schwerer, in einen erholsamen Schlaf zu finden. Doch keine Bange: Was wie ein Teufelskreis erscheint, lässt sich mit einfachen Tipps durchbrechen.

### — Smartphone beiseitelegen

Durch das blaue Licht von Smartphones wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin behindert. Deshalb empfiehlt es sich, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen den augenschonenden Nachtmodus zu aktivieren oder – noch besser – das Gerät gleich ganz beiseitezulegen.

### — Pause für den Magen

Was außerdem vermieden werden sollte, sind üppige Mahlzeiten am Abend, die die Verdauung auf Trab halten. Wenn Sie zu später Stunde der Hunger packt, greifen Sie lieber zu leichter Kost und vermeiden Sie größere Mengen Rohkost.

### — Gutes Raumklima

Ein gutes Raumklima kann wahre Wunder wirken, wenn es darum geht, erholsam ein- und durchzuschlafen. Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer gut gelüftet ist und eine Temperatur von etwa 16 bis 19 Grad Celsius herrscht.

### — Clevere Helfer nutzen

Wem es schwerfällt, am Ende des Tages zu entspannen, der kann eventuell von cleveren Einschlafhilfen profitieren. Gewichtsdecken üben zum Beispiel einen sanften Druck auf den Körper aus und schenken so ein Gefühl von Geborgenheit. Auch Lavendelöl hat eine beruhigende Wirkung – dazu einfach ein paar Tropfen unter die Nase oder aufs Kissen geben.

### — Schmerzen ausschalten

Ein entspannter Zustand ist die Grundvoraussetzung für guten Schlaf – und das betrifft nicht nur den Kopf, sondern auch den Körper. Sanfte Dehnübungen können dabei helfen, Muskeln und Bänder vor dem Zubettgehen aufzulockern und nächtliche Bewegungsschmerzen vorzubeugen. Hindern Sie dagegen akute Schmerzen am Einschlafen, kann ein hochkonzentriertes Schmerzgel wie Diclox forte Abhilfe schaffen.

Weitere Tipps finden Sie auf [www.ratiopharm.de/schlaf](http://www.ratiopharm.de/schlaf)

» Mut steht am Anfang des Handelns,  
Glück am Ende. «

(Demokrit, griechischer Philosoph)

Auch wenn dieses Journal nun zu Ende ist, stehen Sie mit Ihrer Reise zu mehr Lebensfreude gerade erst am Anfang. Wir hoffen, Sie hatten Freude beim Ausfüllen und blicken nun in eine zufriedene, erfüllte Zukunft. Alles Gute!



### Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten, für Erw. ab 18 Jahren\*

**Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von himnorganisch 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. Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinw.:** Filmtabletten enthalten Lactose! **Apothekenpflichtig.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 12/17.**

### Diclox forte

**Wirkstoff:** Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 7/20.**





## Unsere Expertin Alexandra Loeffner

Alexandra Loeffner ist psychologische Beraterin und hilft Menschen dabei, in ihrem Leben mehr Glück und Zufriedenheit zu finden. Sie selbst hat dank der Positiven Psychologie ihr Leben neu ausgerichtet. Diese persönlichen Erfahrungswerte bringt die zertifizierte Trainerin für Positive Psychologie nun ein, um anderen dabei zu helfen, ihre Stärken zu nutzen und ein wirklich erfülltes Leben zu leben.