

# wie behalte ich meine geistige fitness?



Apotheke »zur Mariahilf«

## HABEN SIE AUCH SCHON BEMERKT?

- Manchmal fällt mir ein Name nicht mehr ein ...
- Ich verrichte erneut bereits Erledigtes ...
- Ich verliere oft den Faden ...
- Welcher Tag ist heute ...
- Verrichtungen wie Körperpflege, Essen, Anziehen ... bereiten mir immer größere Mühe
- Appetitverlust durch schwindenden Geschmacksinn.
- Ich bin unruhig, manchmal teilnahmslos, rastlos oder sogar wütend ...

## MÖGLICHE URSACHEN

Stress, falsche Ernährung, Medikamente oder einfach das Alter

Im Alter (ca. ab 65 Jahren) beginnen Gehirnzellen abzusterben. Die Konzentration der Botenstoffe sowie die Anzahl der Nervenverbindungen verringern sich im Gehirn.

## WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Es gibt Medikamente die den Abbau eines wichtigen Botenstoffes hemmen.  
Informieren sie sich bei Ihrem Arzt.

**GINKGO BILOBA- UND VITAMIN E- PRODUKTE** verhindern, das freie Radikale die Zellen angreifen.

**LECITHIN** regt den Hirnstoffwechsel an und verbessert die Merkfähigkeit. Die Blutfette werden ebenfalls positiv beeinflusst.

Durch **GINSENG** wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert.

## WAS KANN ICH NOCH TUN?

- Gestalten sie ihre Umgebung hell, freundlich, übersichtlich ...
- Achten sie auf ihre Ernährung essen sie viel Fisch, sie enthalten Omega-3-Fettsäuren (Wichtig für die Nervenzellen). Es gibt auch Omega-3-Fettsäure- Präparate.
- Gedächtnisübungen: Rätsellösen, Lesen ...
- Bewegung erhält die geistige Fitness.
- Lassen sie sich von ihren Angehörigen helfen.
- Verwenden sie Erinnerungsstützen wie Listen, Notizen, Kalender, Uhren ...
- Achten sie auf eine tägliche Routine.

# wie behalte ich meine geistige fitness?



## WICHTIGES FÜR ANGEHÖRIGE

- Beschriften sie Türen, Fotorahmen ...

Um kranken und älteren, vergesslichen Mitmenschen die Frustration zu ersparen, sich zu verirren oder sich an ein Wort oder einen Namen nicht erinnern zu können.

- Geben sie immer Angaben über Telefonnummer und Adresse bei einem Spaziergang mit.

- Sprechen sie mit dem Patienten regelmäßig über den aktuellen Tag, den Monat, das Jahr, herrschende Wetterbedingungen ...

**BEI WEITEREN FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG!**