



# Mein persönliches GEHIRN-TRAINING

Im Alltag kann man das Gehirn gut auf Trab halten, indem man Gewohnheiten bewusst ausschaltet!

## 1. Sozial aktiv bleiben

Risikofaktoren für Demenz sind Isolation und Einsamkeit, aber soziale Kontakte trainieren das Gehirn. Deshalb sollten Freundschaften gepflegt, Einladungen angenommen und unter Leute gegangen werden. Das heißt für den Alltag: Wieder einmal ein Dinner bei sich zuhause zu geben, denn die vorbereitenden Arbeiten sowie auch die sozialen Interaktionen fördern, fordern und stimulieren das Gehirn.

## 2. Positive Erinnerungen festhalten

Leicht kann man sich durch Alltägliches verlieren. Deshalb sollte man sich bewusst an die positiven Momente des Tages erinnern. Dazu ruft man sich zum Beispiel abends drei bis fünf schöne Ereignisse ins Gedächtnis.

## 3. Einmal nicht googeln

Selbst den Kopf zerbrechen, anstatt sich alles Wissen via Mausclick zu holen. Wörter, die uns auf der Zunge liegen, nicht im Internet zu suchen, sondern aus dem Gedächtnis zu holen.

## 4. Emotionen ausleben

An besonders intensive Emotionen erinnern wir uns, weshalb man sich ab und zu ruhig emotional gehen lassen soll, denn gerade herzliches Lachen oder auch Tränen, machen Erlebtes unvergesslich.

## 5. Auf Multi-Tasking verzichten

Je weniger unser Gehirn von anderen Dingen abgelenkt wird, umso besser arbeitet es. Daher auf eine Sache konzentrieren und sich dann auch besser daran erinnern. Das heißt für den Alltag, dass man eine Sache nach der anderen erledigen sollte. Ablenkungen mit dem Handy weglassen, dafür aber tief durchatmen.

## 6. In Bewegung bleiben

Ausdauersport wirkt sich positiv auf das Gehirn aus. Durch die Bewegungen beim Radfahren oder Schwimmen schützt das Gehirn vermehrt Botenstoffe aus und somit wird auch die Bildung neuer Nervenzellen gefördert.

## 7. Telefonnummern merken

Man sollte sich Telefonnummern wieder merken, obwohl das Handy alle Nummern kennt. Wenn man sie eintippt, bleiben sie auch im Gedächtnis.

## 8. Navi ausschalten

An Orten, an denen man noch nie zuvor war, das Navi ausgeschaltet lassen und stattdessen auf eine Karte schauen und sich selbst navigieren.

## 9. Dem Gehirn eine Pause gönnen

Reizüberflutungen entstehen durch die Schnelligkeit des Lebens im Zeitalter von Multimedia und Co, deshalb dem Gehirn bewusst eine Pause gönnen.

## 10. Im Kopf rechnen

Gutes Gehirntraining ist das Kopfrechnen. Durch regelmäßiges Kopfrechnen wird man dabei immer schneller und es fördert die Fitness des Gehirns.



Brahmi ist ein wunderbares Gehirnstärkungsmittel. Brahmi unterschützt das Gedächtnis, hilft beim Lernen und verbessert die Konzentration. Brahmi ist eine beliebte ayurvedische Kräutersorte und in Indien seit über 3000 Jahren hoch angesehen. Das kleinblättrige Kraut ist ein leistungsstarker Kraftspender, der die geistige Aktivität und die Gehirnfunktion unterstützt. Brahmi beruhigt den Körper, sorgt für eine innere Ruhe und hilft Gefühle der Nervosität zu überwinden. In der alten ayurvedischen Literatur wurde Brahmi von Gelehrten und Studenten verwendet, um lange vedische Texte leichter auswendig zu lernen. Seine beruhigende Wirkung hilft bei einer sehr stressigen Arbeits- oder Lernumgebung, die innere Ruhe zu bewahren und konzentriert zu bleiben.

Fragen Sie in der Apotheke nach **memoLoges** ;))

EIN SERVICE VON

**APOTHECUM**plus+

 Folgen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/APOTHECUM](https://www.facebook.com/APOTHECUM)