www.pexels.com

Geistig fit bleiben

Wer rastet, der rostet. Das gilt nicht nur für unsere Gelenke, sondern auch für den Kopf.

Jeder wünscht sich ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter. Menschen, die ihre geistige Fitness pflegen und regelmässig ihr Gehirn aktivieren, können das Risiko reduzieren, an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz zu erkranken. In diesem Beitrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, um Ihre geistige Fitness zu erhalten. Ein gesunder und aktiver Lebensstil ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung hat sich in der Praxis bewährt und verlangsamt nachweislich die altersbedingte Verschlechterung der Gehirnfunktion. Besonders wichtig sind eine nährstoffreiche Ernährung, die Zufuhr von Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren. Bewegung hat ebenfalls positive Auswirkungen auf das Gehirn. Vor allem Ausdauersportarten werden empfohlen. Sport verbessert die Durchblutung des Gehirns und unterstützt das Wachstum von Gehirnzellen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen diese Effekte. Personen mit chronischen Erkrankungen sollten jedoch vor Beginn eines sportlichen Programms ärztlichen Rat einholen.

Der Kontakt zu anderen Menschen ist äusserst wichtig. Das menschliche Gehirn ist darauf ausgerichtet, soziale Verbindungen zu knüpfen und zu pflegen. Selbst ein einfaches Gespräch mit einem Nachbarn, einem Familienmitglied oder einer Bekannten kann ein wertvolles geistiges Training darstellen.

Das Spielen von Brett- und Kartenspielen und das Lesen fördert die Fantasie, schult das Gedächtnis, steigert die Konzentration und verbessert die Gehirnleistung. Wortspiele wie «Ich packe meinen Koffer», Scrabble und Boggle sind besonders gut geeignet, um die Konzentration und das Gedächtnis zu trainieren. Spiele bieten eine Vielzahl von Vorteilen für Personen, die ihre Konzentration steigern und die Aufmerksamkeitsspanne erhöhen möchten.

- **Verwenden** Sie Eselsbrücken, um sich Namen zu merken.

- **Lernen** Sie ein Gedicht auswendig: Wiederholen Sie den Text regelmässig und lesen Sie ihn gelegentlich laut vor, um Ihre Merkfähigkeit zu fördern.

- **Trainieren** Sie beide Körperhälften: Verwenden Sie Ihre nicht dominante Hand für alltägliche Aufgaben wie das Öffnen von Türen oder das Zähneputzen.

- **Variieren** Sie Ihren Alltag: Gestalten Sie Ihren Alltag abwechslungsreich und vermeiden Sie Routinen. Gehen Sie beispielsweise einen anderen Weg nach Hause oder kaufen Sie in einem anderen Geschäft ein.

«Geistig Fit» Angebote in Romanshorn:

- **Gemeindebibliothek Romanshorn**
  - Hörbücher
  - Grossdruck-Bücher
  - digitale Bibliothek
  - Grosse Auswahl an Sachbüchern zu Gesundheits-/Bewegungs- und Fitnessthemen (z.B. Stretching für Senioren, Yoga, Gehirntraining, Handarbeiten, Gesunde Ernährung und Lebensratgeber für das Älterwerden, Biografien, Zeitschriften und Reiseberichte)
  - Begegnungsort und Treffpunkt mit Kaffee-Ecke

www.biblio-romanshorn.ch

- **Ludothek Romanshorn**
  - barrierefrei
  - vielfältige Auswahl an beliebten Spielen
  - Auswahl an Puzzles mit grossen Teilen
  - regelmässig stattfindende Spielabende, die Gelegenheit mit anderen Spielfreunden Spass zu haben und neue Spiele auszuprobieren.

www.ludothekromanshorn.ch

Kommission für Altersfragen der Stadt Romanshorn und Gemeinde Salmsach

Fachstelle Gesellschaft
Telefon 058 346 83 31