

TOP FIT IM KOPF

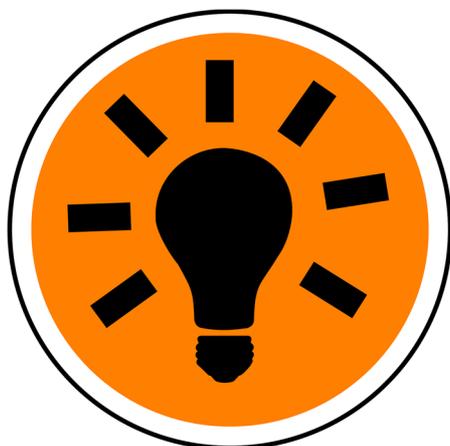
Newsletter Juli 2016



GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Steigern Sie Ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit durch ausgewählte Übungen, die Spaß machen und sich leicht in Ihr tägliches Leben integrieren lassen. Jede Form von Bewegung ist faktisch auch eine Art Gedächtnistraining – deswegen gehören Bewegung und mentales Training immer zusammen.

Gehen Sie doch einfach einmal **rückwärts** anstatt vorwärts – Sie werden erstaunt sein, wie „komisch“ sich das anfühlt, aber Ihr Gedächtnis wird es Ihnen danken.



ALZHEIMER – EIN UNVERMEIDLICHES SCHICKSAL?

In Deutschland leben fast 1.6 Millionen Menschen mit demenziellen Veränderungen. An Alzheimer, der häufigsten Form einer Demenz, erkranken rund 60 %.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Neben Diabetes und Bluthochdruck wird insbesondere mangelnde Bewegung mitverantwortlich gemacht für eine höhere Gefährdung, an Alzheimer zu erkranken.

Was ist Alzheimer?

Sehr simpel ausgedrückt ist Alzheimer das Absterben von Nervenzellen durch fehlerhafte Stoffwechselfvorgänge. Betroffen vom Nervenzell-Verlust sind vor allem jene Abschnitte des Gehirns, die für das Gedächtnis und die Denkfähigkeit wichtig sind. Neuere Studien vermuten, dass dieser Prozess schon in mittleren Jahren beginnt, sich aber erst sehr viel später in vollem Umfang bemerkbar macht.

Wer erkrankt an Alzheimer?

Treffen kann es jeden – allerdings nimmt die Wahrscheinlichkeit mit dem Alter zu.

Ist Alzheimer heilbar?

Nein. Es ist aber möglich, den Ausbruch und Verlauf der Alzheimer Erkrankung zu verlangsamen. Ein hoher Trainingszustand des Gehirns durch eine **lebenslange**, umfassende geistige Aktivität, eine fett- und cholesterinarme Ernährung und ein gesunder körperlicher Allgemeinzustand können der Alzheimer-Krankheit entgegenwirken. Insbesondere Bewegung führt dazu, dass das Zellwachstum im sogenannten Hippocampus (dem Ort, der für das Lernen und unser Gedächtnis zuständig ist) bis ins hohe Alter aktiv bleibt.

„Wo ich gestern war, weiß ich nicht mehr, ich muss nachsehen.“ – Ernst Albrecht, Ministerpräsident von 1976-1990



Auf Ihr Wohl gegen den Gedächtnisschwund!

VERANSTALTUNGEN

Jeden Freitag 10.30 bis 11.30:

TopFit im Sitzen

Hankook SportCenter, Nieland 10,
22525 Hamburg

Das **GedächtnisCafe** im Hankook Sportcenter kommt am 1. Oktober um 15 Uhr aus der Sommerpause zurück.

So erreichen Sie mich

Top Fit im Kopf

Carolin Gatzke - Gedächtnistrainerin

Am Barkenkamp 12, 25474 Hasloh

04106 125 205
SAG@email.de

www.topfit-im-kopf.de

www.facebook.com/topFitImKopf

TRINKEN SIE CHAMPAGNER!

Wissenschaftler der Reading University haben in den Trauben Pinot Noir und Pinot Meunier einen Stoff gefunden, der möglicherweise hilft, Erkrankungen des Gehirns abzuwehren und insbesondere das räumliche Gedächtnis zu verbessern. Drei Gläser Champagner pro Woche könnten daher helfen, den Beginn einer Demenz und insbesondere Alzheimer zu verhindern.

LEBENSERINNERUNGEN

Haben Sie sich vielleicht schon einmal gefragt, wie es denn so war, das Leben Ihrer Großmutter oder Ihres Vaters? Möchten Sie selbst Ihren Kindern und Enkeln etwas Bleibendes hinterlassen? Dann schauen Sie bei www.memories-buch.de vorbei und informieren Sie sich, wie Ihre Lebensgeschichte dazu beitragen kann, als hervorragendes Gedächtnistraining mit Mehrwert zu dienen.

UND SONST NOCH SO...

In dieses Gedicht haben sich 19 Fehler (falsche Buchstaben) eingeschlichen. Die Fehler ergeben - der Reihe nach gelesen - das Lösungswort:

Gorgen

Ich bin se knallvergnüdt erwacht,
ich klatscha meine Heften,
das casser lockt, die heife lacht,
et dürstet micn nach Lüften.
ius meiner tiessten Seele ziett
mit Nasenflürelbeben
ein ungaheurer Appetit
nich Frühstück und nach Lebin.

(niggelnatz)

Schicken Sie das **Lösungswort** bis zum 15. September per Email oder Post unter Angabe Ihrer Adresse an „Top Fit im Kopf“ und gewinnen Sie eine Flasche Champagner!