# Gingium®

## Bei Vergesslichkeit frühzeitig handeln.*

**Fördert die Durchblutung**

**Stärkt die Nervenzellen**

**Verbessert Gedächtnis und Konzentration***

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

**Gingium® 120 mg/- 240 mg, Filmtabletten: Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen. Die Anwendung erfolgt im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor die Behandlung mit diesem Arzneimittel begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Häufig auftretende Schwindelgefühle und Ohrensausen bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch einen Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. einem Hörverlust sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Zusätzlich für Gingium 120 mg: Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen, sog. „Schaufensterkrankheit" (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Vertigo vaskulärer und involutiver Genese). Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51011563/51011564 **Stand:** März 2018
Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/GIN/0118/0007(2)

Art.-Nr.: 49034129 Stand: 06/2019

HEXAL
A Sandoz Brand

**www.gingium.de**

# Was tun Sie für Ihr Gedächtnis?*

## Tipps und Ratschläge, um lange geistig fit zu bleiben*

## Bei Vergesslichkeit frühzeitig handeln.* **Mit Gingium®**

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

HEXAL
A Sandoz Brand

**www.gingium.de**

# Inhalt


## 1. Vergesslichkeit

S. 5 | **Warum lässt das Gedächtnis nach?**

S. 6 | **Welche Rolle spielen Durchblutungsstörungen?**

S. 8 | **Warum ist frühzeitiges Handeln gegen Vergesslichkeit wichtig?**

## 2. Heilpflanze Ginkgo biloba

S.10 | **Woraus besteht der Ginkgo-biloba-Spezialextrakt?**

S.11 | **Wie wirkt das pflanzliche Arzneimittel Gingium®?**

S.12 | **Warum ist Gingium® gut verträglich?**

## 3. Fit und aktiv im Alltag

S.17 | **Welche Nahrungsmittel steigern die Leistungsfähigkeit?**

S. 21 | **Warum trainieren Sport und Bewegung auch das Gehirn?**

S. 22 | **Welche Hobbies sind gut fürs Gedächtnis?**

S. 24 | **Rätseln Sie mit!**

S. 26 | **Warum hält der Austausch mit anderen geistig fit?**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

im Laufe des Lebens lässt die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns irgendwann nach. Doch es gibt vielfältige Möglichkeiten, diesem schleichenden Prozess entgegenzuwirken. Je frühzeitiger Sie damit anfangen, die „grauen Zellen“ in Schwung zu halten, desto besser!

Wer fit ist, bewältigt seinen Alltag leichter und hat mehr Freude am Leben. Eine ausgewogene Ernährung gibt Ihnen die nötigen Nährstoffe für eine gute Hirnleistung. Regelmäßige Bewegung versorgt Ihr Gehirn mit mehr Sauerstoff. Kulturelle Aktivitäten und kreative Hobbys tragen dazu bei, dass Sie ein gutes Gedächtnis bewahren. Auch der Austausch mit anderen Menschen fordert Ihr Gehirn auf vielfältige Art und Weise.

Darüber hinaus können Sie altersbedingter Vergesslichkeit* mit einer Heilpflanze entgegenwirken. Das aus den Blättern des Ginkgo-Baums gewonnene Präparat **Gingium®** wirkt dank der hochkonzentrierten Kraft des Ginkgos gleich mehrfach: Das gut verträgliche Präparat fördert die Durchblutung des Gehirns, stärkt die Nervenzellen und verbessert so die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit.*

In dieser Broschüre haben wir Wissenswertes für Sie zusammengestellt. So erhalten Sie grundlegende Informationen über das Gehirn, mögliche Ursachen der Vergesslichkeit im Alter und darüber, wie Sie sich geistig auf Trab halten können. Sie finden zahlreiche praktische Infos und wertvolle Tipps für ein aktives Leben.

**Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen Gingium®**

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

# 1. Vergesslichkeit

Gingium®

Schon wieder mal die Brille verlegt oder gar den Zahnarzttermin vergessen? Der Hausschlüssel ist wie vom Erdboden verschluckt? Oder der Name eines Bekannten will Ihnen partout nicht einfallen?

**Situationen wie diese kennt wohl jeder.** Sie sind unangenehm, ärgerlich und manchmal sogar peinlich. Bei Menschen, die unter Stress stehen oder zu wenig geschlafen haben, sind sie völlig normal. Wenn solche Situationen jedoch öfter vorkommen und sich auf Dauer ein schlechtes Gedächtnis bemerkbar macht, kann dies daran liegen, dass die Gehirnleistung mit den Jahren allmählich nachlässt.

## Warum lässt das Gedächtnis nach?

Das Gehirn des Menschen ist etwa so groß wie zwei geballte Fäuste und wiegt etwa 1.300 g. Von außen betrachtet sieht es so ähnlich aus wie eine übergroße Walnuss. **Insgesamt umfasst es etwa 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die miteinander vernetzt sind.**

Tagtäglich verarbeitet das Gehirn unzählige Informationen, die es an verschiedenen Orten dieses Netzwerkes speichert. Die Nervenzellen können ihre Verbindungen untereinander verstärken, abschwächen oder auch lösen. So lernt der Mensch Neues und vergisst Unwichtiges.

Im Laufe des Lebens, etwa **ab dem 40. Lebensjahr, lassen die Gehirnfunktionen allmählich nach.** Dann geht die Gedächtnisleistung zurück, ebenso andere Fähigkeiten wie das Konzentrationsvermögen. Auch die Fähigkeit der Nervenzellen, ihre Verbindungen untereinander zu verändern, nimmt ab. Aus diesem Grund kann es dann im Alltag auch häufiger passieren, dass man den Schlüssel verlegt oder einen Namen vergisst.

## Welche Rolle spielen Durchblutungsstörungen?

Eine der Ursachen für diesen schleichenden Prozess sind Durchblutungsstörungen. Das Gehirn benötigt viel Energie, um seinen anspruchsvollen Aufgaben und komplexen Funktionen gerecht werden zu können. Diese Energie erhält es mit dem Blut, in Form von Sauerstoff und Nährstoffen.

Mehrere große Blutgefäße versorgen das Gehirn mit frischem, sauerstoffreichem Blut, das aus dem Herzen kommt. Diese Blutgefäße, die vom Herzen wegführen, heißen Arterien. Im Gehirn verzweigen sich die Arterien vielfältig. Sie fächern sich in immer kleiner werdende Gefäße auf, die das Gehirn fein verästelt durchziehen. **Dieses dichte Netzwerk kleinster Blutgefäße, die sogenannte Mikrozirkulation, versorgt die Zellen mit dem nötigen Sauerstoff und Nährstoffen.**

An den Wänden der Blutgefäße lagern sich im Laufe des Lebens bestimmte Bestandteile des Blutes ab, zum Beispiel Fett, Bindegewebe und Kalk. **Dadurch verengen sich die Gefäße. Ärzte nennen diesen Prozess auch Arteriosklerose (Arterienverkalkung).**

Die Mikrozirkulation ist besonders anfällig für Schädigungen, die durch Arterienverkalkung ausgelöst werden. So haben die sehr kleinen Gefäße nur einen äußerst geringen Durchmesser. Schon kleinste Ablagerungen können den Blutfluss behindern und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns beeinträchtigen. Gedächtnisprobleme machen sich daher als eine der ersten Alterserscheinungen bemerkbar.

# 1. Vergesslichkeit

Gingium®

## Warum ist frühzeitiges Handeln gegen Vergesslichkeit* wichtig?

**Die gute Nachricht:** Jeder kann selbst etwas dafür tun, diesem schleichenden Prozess entgegenzuwirken und aktiv die Vergesslichkeit* im Alter anzugehen.

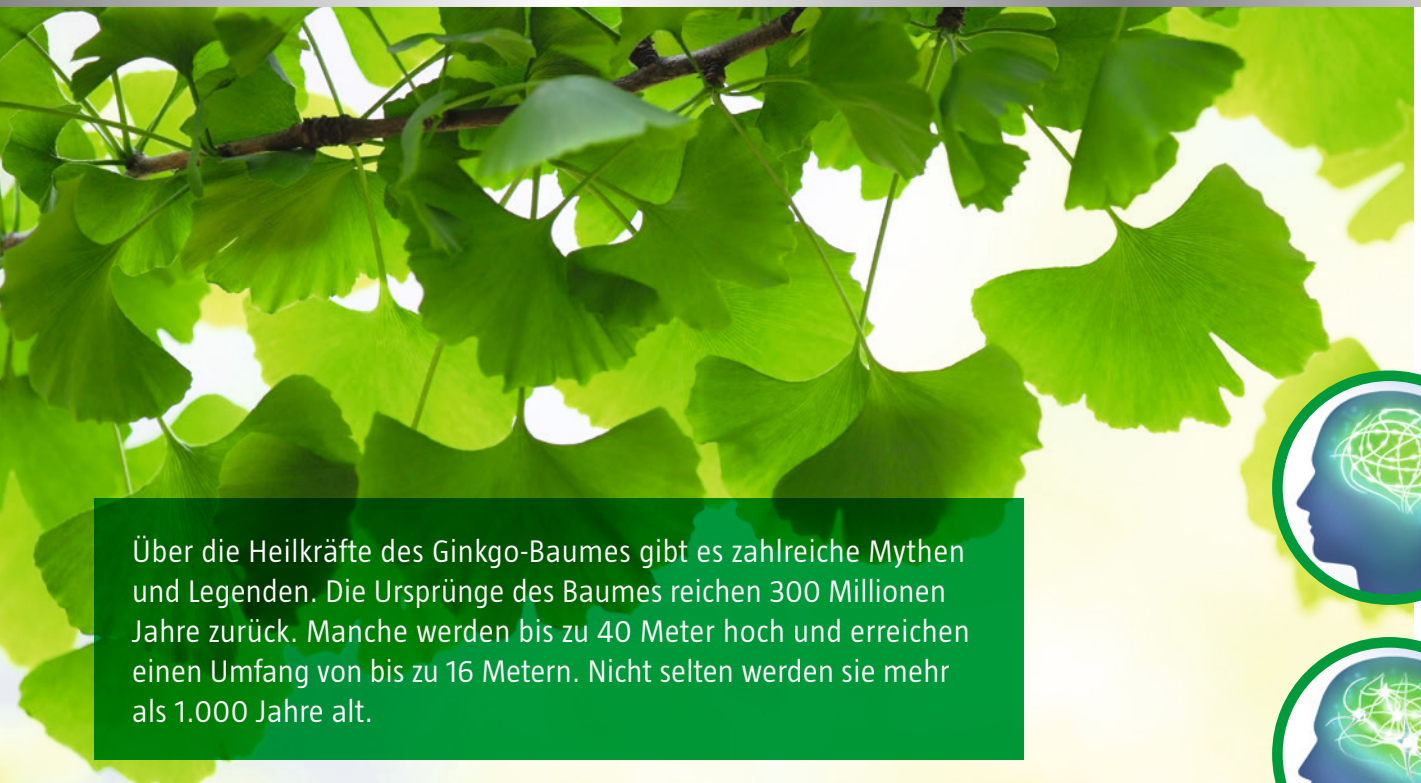
**Wenn typische Anzeichen zunehmen und immer mehr den Alltag beeinflussen, ist es Zeit, aktiv zu werden und selbst etwas zu tun:** Zum Beispiel, wenn das Vergessen von Terminen sich häuft, wenn es schwerer fällt, sich neue Informationen zu merken oder einem beim Lesen mit der Zeit der rote Faden verloren geht. Ein erster Schritt ist es, ehrlich zu sich selbst zu sein und diese Warnsignale zu erkennen, sie ernst zu nehmen und ihnen nachzugehen, statt sie zu verdrängen. Je früher dies gelingt, desto besser.

**Es gibt viele Möglichkeiten, sich geistig fit zu halten.** Eine gesunde Ernährung gehört ebenso dazu wie körperliche Bewegung und eine aktive Teilnahme am Leben. Darüber hinaus hilft der pflanzliche Wirkstoff Ginkgo biloba, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu verbessern*.
Der Ginkgo-biloba-Spezialextrakt, wie in Gingium®, wird aus den Blättern des Ginkgo-Baumes gewonnen, die schon seit Jahrhunderten für Heilzwecke eingesetzt werden.

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

# 2. Heilpflanze Ginkgo biloba

Gingium®



Über die Heilkräfte des Ginkgo-Baumes gibt es zahlreiche Mythen und Legenden. Die Ursprünge des Baumes reichen 300 Millionen Jahre zurück. Manche werden bis zu 40 Meter hoch und erreichen einen Umfang von bis zu 16 Metern. Nicht selten werden sie mehr als 1.000 Jahre alt.

## Woraus besteht der Ginkgo-biloba-Spezialextrakt?

In China werden Baumrinde, Blätter und Früchte des Ginkgo-Baumes schon seit dem 11. Jahrhundert für Heilzwecke eingesetzt. In Europa hingegen erkannte man die wertvollen Eigenschaften des Ginkgos erst später. In den Sechzigerjahren fanden deutsche Wissenschaftler heraus, dass ein aus den Blättern hergestellter Extrakt gegen Durchblutungsstörungen hilft.

Entscheidend für seine Wirkung ist die Kombination aller in den Blättern vorkommender Wirkstoffe und Substanzen. So wie sie in **Gingium®** enthalten ist.

## Wie wirkt das pflanzliche Arzneimittel Gingium®?

**Das aus den Blättern des Ginkgo-Baumes gewonnene Präparat Gingium® wirkt dank der hochkonzentrierten Kraft des Ginkgo-biloba-Spezialextraktes gleich mehrfach:**

Der Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern **fördert die Durchblutung im Gehirn,** indem er die Fließeigenschaften des Blutes verbessert, insbesondere die Mikrozirkulation in den kleinsten Blutgefäßen.

Zum anderen **stärkt Gingium® die Nervenzellen im Gehirn.** Ginkgo biloba ist ein Radikalfänger: Das Mittel schützt die Nervenzellen vor sogenannten freien Radikalen, die oxidativen Stress verursachen und die Zellen so schädigen. Auch kann es die Fähigkeit der Nervenzellen fördern, sich neu zu vernetzen, was die Informationsweiterleitung verbessert.

**Gingium®** hilft so, **die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit*** zu steigern.

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

## Warum ist Gingium® gut verträglich?

Zu den großen Stärken des pflanzlichen Präparates **Gingium®** gehört seine gute Verträglichkeit. Während die unverarbeiteten Ginkgo-Blätter auch Bestandteile (Beispiel: Ginkgolsäure) enthalten, die allergische Reaktionen hervorrufen können, werden diese unerwünschten Stoffe im Ginkgo-biloba-Spezialextrakt weitestgehend entfernt. Aus diesem Grund ist der in **Gingium®** enthaltene Ginkgo-biloba-Spezialextrakt auch gut für eine Langzeitanwendung geeignet.

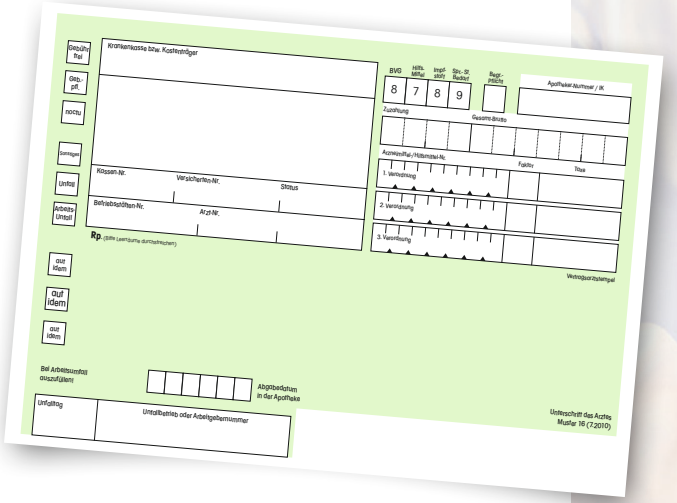
Wer **Gingium®** einnehmen will, sollte ein wenig Geduld mitbringen. Es braucht einige Wochen, bis der pflanzliche Spezialextrakt seine Wirkung entfalten kann. Empfohlen wird eine Einnahme über mindestens acht Wochen.

| Gingium®: Die wichtigsten Fakten | |
|---|---|
| **Wirkstoff** | Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt |
| **Wirkung** | Fördert die Durchblutung im Gehirn, stärkt die Nervenzellen, verbessert Gedächtnis und Konzentration* |
| **Dosierung für Erwachsene ab 18 Jahren** | Falls vom Arzt nicht anders verordnet:<br>**Gingium®** 120 mg: 2 x täglich 1 Filmtablette<br>oder **Gingium®** 240 mg: 2 x täglich ½ Filmtablette.<br>Die Tabletten werden jeweils morgens und abends unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen, unabhängig von den Mahlzeiten. |
| **Empfohlene Anwendungsdauer** | Mindestens acht Wochen, oft ist etwas Geduld erforderlich, bis ein Effekt spürbar wird. Wer nach drei Monaten keine Verbesserung bemerkt, sollte vom Arzt überprüfen lassen, ob eine Weiterbehandlung zu empfehlen ist. |

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

**Gingium® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.** Allerdings gibt es auch die Möglichkeit, sich vom Arzt das nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel schriftlich auf einem sogenannten Grünen Rezept empfehlen zu lassen. Zugleich kann das Grüne Rezept eine Merkhilfe sein, was Name, Wirkstoff und Darreichungsform betrifft.

Je nachdem, bei welcher Krankenkasse man versichert ist, ist es möglich, sich mit dem Grünen Rezept und der Apothekenquittung die Kosten des Präparates erstatten zu lassen. Denn die gesetzlichen Krankenkassen können ihren Versicherten rezeptfreie Präparate zusätzlich als Satzungsleistung gewähren.



Einen ersten Überblick über diejenigen Krankenkassen, die rezeptfreie pflanzliche Arzneimittel erstatten, erhalten Interessierte im Internet, beispielsweise auf der Webseite des Bundesverbandes der Pharmazeutischen Industrie unter:

▶ **http://www.bpi.de**

(als Suchbegriff eingeben: OTC-Satzungsleistungen, dann die Ergebnisse nach Datum sortieren).

# 3. Fit und aktiv im Alltag

Gingium®

Die beste Möglichkeit, der Vergesslichkeit im Alter entgegenzuwirken, ist ein aktives Leben. Wer fit ist, bewältigt seinen Alltag leichter und hat mehr Freude. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung gehören ebenso dazu wie Hobbys und der Kontakt zu anderen Menschen. Denn das Gehirn braucht Reize und Anstöße, um leistungsfähig zu bleiben.

## Welche Nahrungsmittel steigern die Leistungsfähigkeit?

Eine ausgewogene Ernährung liefert die nötigen Nährstoffe für eine gute Hirnleistung. Viel **Obst** und **Gemüse, Fisch, pflanzliche Öle und Vollkornprodukte** sind empfehlenswert.

**Die Vitamine A, C und E** schützen das Gehirn vor freien Radikalen. Reich an Vitamin A sind **Karotten und Spinat. Orangen, Zitronen und Grapefruits** liefern Vitamin C. **Sellerie und Grünkohl, Nüsse, Vollkorngetreide und pflanzliche Öle** sind wichtige Vitamin-E-Lieferanten.

**Fisch** enthält vor allem **ungesättigte Fettsäuren.** Sie senken das schlechte Cholesterin im Blut und damit das Risiko, dass die Gefäße verkalken. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel **Thunfisch, Makrele und Lachs.** Diese senken das Risiko, dass Gefäße sich verengen. Auch stabilisieren und vermehren sie die Kontakte zwischen den Nervenzellen des Gehirns.

Für Fitness und Leistungsfähigkeit ist es ebenso wichtig, ausreichend viel zu trinken, etwa **1,5 Liter am Tag.** Am besten eignen sich Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

Rezept-Tipp

## Lachs auf Spinatsalat mit Paprika

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Lachsfilets
- 25 g Mehl
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Baby-Blattspinat
- jeweils eine halbe rote und gelbe Paprikaschote
- eine halbe Limette
- 5 g Ingwer
- 1 Schalotte
- Saft einer kleinen Orange
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. **Dressing:** Bio-Limette heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Schalotte schälen und würfeln. Ingwer, Schalotte, Orangensaft, Limettensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. **Spinat:** putzen, waschen und trocken schleudern.
3. **Paprika:** Schoten waschen und in feine Würfel schneiden
4. **Lachs:** kalt abspülen, trocken tupfen, würzen. Mehl auf einen Teller geben, Filets darin wenden. Öl in der Pfanne erhitzen, jede Filet-Seite 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
5. **Anrichten:** Spinat, Paprika und Dressing mischen und zusammen mit den Lachsfilets auf Tellern servieren.

Beispielbild: **Lachs auf Spinatsalat**

# 3. Fit und aktiv im Alltag

Oft bieten Vereine, Volkshochschulen oder Städte und Gemeinden Sportangebote, die von Gymnastik über Nordic Walking bis Pilates reichen, an. Diese Angebote bieten zudem die Chance, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Wer hingegen lieber zuhause etwas für seine Fitness tun will, kann sich auch ein Fahrrad als Heimtrainer anschaffen und so sogar vor dem Fernseher noch aktiv sein.

## Warum trainieren Sport und Bewegung auch das Gehirn?

Sport und Bewegung im Alltag regen die Durchblutung an und versorgen das Gehirn mit mehr Sauerstoff. Nervenzellen können sich dichter vernetzen und tauschen Informationen untereinander schneller und besser aus.

Eine gängige Empfehlung lautet, sich an **drei oder mehr Tagen in der Woche mindestens 15 bis 30 Minuten körperlich zu betätigen, zum Beispiel zu laufen oder schwimmen zu gehen.** Wer keine Ausdauersportarten mag, findet zum Beispiel in Fitnessstudios Angebote, die jeweils auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Wer unsicher ist, welche Sportart und welches Maß das richtige ist, sollte das mit seinem Arzt besprechen.

**Tipp**

**So integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag!**

- Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl.
- Lassen Sie das Auto so oft wie möglich stehen und machen Sie Ihre Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- Gehen Sie täglich eine Stunde spazieren.
- Regelmäßige Haus- oder Gartenarbeit bringt außerdem Bewegung in Ihren Alltag.

Gingium®

## Welche Hobbies sind gut fürs Gedächtnis?

Kulturelle Aktivitäten und kreative Hobbys helfen, ein gutes Gedächtnis zu bewahren. Aber auch im Alltag kann man das Gehirn trainieren. Je früher, desto besser!

Knifflige Rätsel, Gedächtnisspiele oder Sudokus sind gute Übungen fürs Gehirn und trainieren Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen und Merkfähigkeit.

*Gut zu wissen*

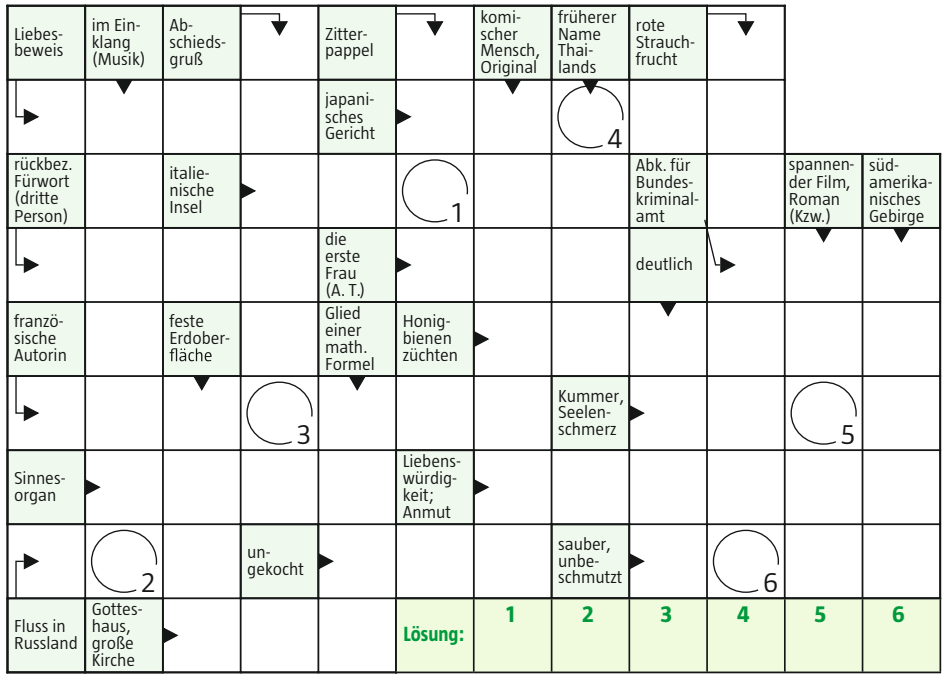
| Hobbys, die Ihr Gehirn auf Trab halten | |
|---|---|
| **Musizieren** | fordert Konzentration, den Ausdruck von Gefühlen und körperliche Koordination. |
| **Tanzen** | regt Denken und Gefühl an und bewegt zugleich den Körper. |
| **Fremd-sprachen** | beanspruchen das Gehirn stark. Der Effekt wird noch größer, wenn man eine Sprache neu erlernt. |
| **Lesen** | erfordert Konzentration und Merkfähigkeit. |

## Rätseln Sie mit!

**Sudoku:** Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte sowie in jedem der Unterquadrate, die aus 3 mal 3 Kästchen bestehen, alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | | 7 | | 4 | | | 5 |
| | 1 | | 5 | | 3 | | 6 | |
| | | | | | | | | |
| 9 | 4 | | | | | | 3 | 2 |
| 6 | | 7 | | | | 5 | | 4 |
| 3 | 5 | | | | | | 9 | 8 |
| | | | | | | | | |
| | 3 | | 6 | | 9 | | 8 | |
| 2 | | | 4 | | 7 | | | 9 |

**5-Minuten-Rätsel:** Auf die Plätze, fertig, los!




Lösungen

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 6 | 3 | 7 | 9 | 4 | 1 | 2 | 5 |
| 4 | 1 | 9 | 5 | 2 | 3 | 8 | 6 | 7 |
| 5 | 7 | 2 | 8 | 6 | 1 | 9 | 4 | 3 |
| 9 | 4 | 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 3 | 2 |
| 6 | 2 | 7 | 9 | 3 | 8 | 5 | 1 | 4 |
| 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 8 |
| 1 | 9 | 5 | 3 | 8 | 2 | 4 | 7 | 6 |
| 7 | 3 | 4 | 6 | 5 | 9 | 2 | 8 | 1 |
| 2 | 8 | 6 | 4 | 1 | 7 | 3 | 5 | 9 |

5-Minuten-Rätsel:

1 – 6 Poesie

## Warum hält der Austausch mit anderen geistig fit?

Auch der Austausch mit anderen Menschen bringt das Gehirn in Schwung. Sozialkontakte fordern Sprachvermögen, Kurzzeitgedächtnis, Sinne und Gefühlszentrum heraus. Denn im Gespräch mit anderen nimmt man gleichzeitig Stimme, Tonfall, Mimik und Gestik wahr. Hinzu kommen viele Emotionen.

In jüngeren Jahren ist die Gefahr geringer, dass die grauen Zellen einschlafen. Wer mit der Familie abends beim Essen den Tag Revue passieren lässt, mit Freunden Hobbys nachgeht und sich täglich mit Kollegen austauscht, der trainiert sein Gehirn unwillkürlich.

Mit zunehmendem Alter hat man oft Freunde und ehemalige Kollegen aus den Augen verloren. Doch auch im höheren Alter gibt es noch zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu sein und neue Kontakte zu knüpfen.

Tipp

### So finden Sie leicht Kontakt

- Informieren Sie sich in der Zeitung oder im Internet über das kulturelle Programm an Ihrem Wohnort
- Besuchen Sie einen Kurs an der Volkshochschule. Die Auswahl reicht von Sport- und Sprachkursen über Handwerkliches bis hin zu Mal- und Zeichenunterricht
- Gehen Sie mit Freunden ins Konzert, Theater oder Museum
- Nehmen Sie an einer Gruppenreise teil und gewinnen Sie zusammen mit anderen Menschen neue Eindrücke