

**Damit Ihr Gedächtnis möglichst lange fit bleibt ....**

- ✓ bewegen Sie sich ausreichend mehrmals die Woche möglichst an der frischen Luft – gehen sie flott spazieren, verknüpfen Sie bestimmte Bewegungsübungen mit alltäglichen Tätigkeiten (z. B. beim Zähneputzen am Stand marschieren ...)
- ✓ achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (verwenden Sie hochwertige Öle, vitaminreiche Kost, ...)
- ✓ rauchen Sie nicht – oder versuchen Sie, Ihren Nikotinkonsum zu reduzieren
- ✓ vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum
- ✓ kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Blutzucker
- ✓ durch geeignete Hörgeräte kann ein vielleicht bestehender Hörverlust ausgeglichen werden
- ✓ interessieren Sie sich für Neues! Unser Gehirn mag es, gefordert zu werden – lernen Sie Tanzschritte, gehen Sie neue Spazierwege, besuchen Sie Konzerte, ...
- ✓ halten oder knüpfen Sie Sozialkontakte. Treffen Sie sich mit Freunden (vielleicht zu einem Spieleabend, ...)

***Es gibt viele Möglichkeiten, unser Gehirn zu fordern -  
wir sind nie zu ALT für NEUES!***

Monika Treitinger: 0664/ 887 459 56

Sabine Loher: 0664/887 459 33



**Gesundheitspark**  
Barmherzige Schwestern Ried

**SHV**  
Sozialhilfverband  
Ried im Innkreis



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU

