



# Gedächtnis- tipps

Patienten  
Info **13**

## 1. Ernähren Sie sich richtig

Bei der richtigen Ernährung geht es außer um die Wahl der Speisen auch darum, wie viel und wie oft am Tag gegessen wird. Häufigere kleine Mahlzeiten sind weniger großen vorzuziehen.

## 2. Trinken Sie ausreichend

Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter pro Tag, wenn bei Ihnen keine Herzschwäche vorliegt. Bei Herzschwäche sollten sie maximal 1,5 Liter trinken (bitte besprechen Sie die Trinkmenge mit Ihrem Hausarzt). Alkohol sollten Sie meiden, da Alkohol dem Körper wichtige Mineralien entzieht.

## 3. Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivität hält Körper und Geist jung. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten. Es kann ein Rezept für Bewegung ausgestellt werden. Sie können abschalten und Ihre Alltagsorgen loslassen.

## 4. Achten Sie auf Ihre Sinnesorgane

Sinnesminderungen wie Seh- und Höreinbußen müssen Sie so gut es geht ausgleichen: mit Hörgerät und Brille. Durch beeinträchtigte Sinnesorgane können Sie Ihre Umwelt schlechter wahrnehmen. Durch eine verminderte Sehleistung kann schon das Lesen eines Buches oder das Surfen im Internet zur Konzentrationsaufgabe werden. Das Hören eines Hörbuches bei Hörstörungen fordert ebenfalls Ihre Konzentration.

## 5. Meiden Sie Stress

Vermeiden Sie Stressspitzen und psychische Dauerbelastungen. Sollte es doch einmal vorkommen, nehmen Sie sich eine längere Auszeit zur Regeneration.

## 6. Machen Sie Gehirnjogging

Sie müssen nicht gleich ein spezielles Gedächtnistraining bei einem professionellen Anbieter buchen. Oft ergeben sich im Alltag schon genügend Möglichkeiten das Gehirn zu trainieren und zu fordern. Sie könnten beispielsweise Ihren Einkaufszettel auswendig lernen. Bevor Sie aber vom Einkaufen nach Hause gehen, sollten Sie nachsehen, ob Sie an alles gedacht haben.

Ein Spieleabend (Skat, Backgammon, Doppelkopf etc.) zusammen mit Freunden erfordert viel Konzentration und fördert die Kommunikation.

Die 6 Punkte, die hier beschrieben sind, können Sie ihren Nachbarn und Freunden erzählen.

Was war nochmal Punkt 4?

# Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen  
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17  
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

