

# HERZLICH WILLKOMMEN BEIM MAS GEDÄCHTNIS PARCOURS BAD ISCHL

## FITNESS FÜRS GEDÄCHTNIS

### So können Sie Demenz/Alzheimer vorbeugen:

- ausreichend Bewegung
- Normalgewicht halten
- bewusste Ernährung
- ausreichend trinken
- Kontrolle von Blutdruck, Blutfett und Blutzucker
- geistige und soziale Aktivitäten

### Faustregel: gut fürs Herz = gut fürs Gehirn

Regelmäßige Denkübungen sind wichtig, um geistig gesund zu bleiben. Schon zehn Minuten Gedächtnistraining täglich steigern die geistige Fitness. Und wer geistig fit ist, ist im Alltag kreativer und flexibler, kann leichter Probleme lösen und besser Kontakt zu anderen Menschen aufbauen.

An den folgenden sieben Stationen kann jeder Mensch (unabhängig vom Alter) nach seinem Tempo seine geistige Fitness überprüfen und fördern:



### WICHTIG:

- Der Spaß soll im Vordergrund stehen.
- Setzen Sie immer neue Reize fürs Gehirn (Abwechslung).



# HERZLICHEN DANK AN ALL UNSERE SPONSOREN

---

