



Tipps & Tricks: Wissen Sie's noch? Gehirntraining gegen Vergesslichkeit

Wenn Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit im Alltag überhandnehmen, ist es höchste Zeit, dem Gehirn ein paar Trainingseinheiten zu verpassen. Spielerisches Lernen und spezielle Präparate aus Ihrer apogen Apotheke bringen Farbe in die Welt der grauen Zellen.

Spaß bringt Musik ins Gedankenspiel

Gehen Sie das Thema spielerisch an. Denn was keinen Spaß macht, motiviert meist auch nicht lange. Kurzweilige Gehirntrainer sind beispielsweise Sudoku, Kreuzworträtsel oder vielleicht ein Teekesselchen. Wem das nicht liegt, der kann sein Mental-Jogging auch spielerisch in den Alltag einbinden. Legen Sie im Büro den Taschenrechner aus der Hand und nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken. Oder hören Sie dem Nachrichtensprecher aufmerksam zu und geben das Gesprochene danach selbst wieder. Viele weitere Gedankenspiele finden Sie im Internet, beispielsweise über die Sucheingabe „Gedächtnistraining“. Und nicht zu vergessen: jede Art von körperlicher Betätigung unterstützt die Leistungen des Gehirns.

Nervennahrung hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge

Die kleinen Trainingseinheiten fürs Gehirn sind das eine, die gezielte Unterstützung mit passenden Nährstoffen und Präparaten das andere. Ein Ginkgo-Spezialextrakt hilft beispielsweise, die grauen Zellen besser zu durchbluten und verhindert den Abbau von Nervenzellen. Omega-3-Fettsäuren wiederum unterstützen die Funktionen des Gehirns gut. Welche gezielte Unterstützung durch Nährstoffe & Co. für Sie passend ist, sagen wir Ihnen gern in Ihrer apogen Apotheke.

Stichwort Demenz: Falls Sie den Eindruck haben, dass das Erinnerungsvermögen sich über ein normales und auch altersbedingtes Maß hinaus abbaut oder das bei anderen feststellen, sollten Sie dazu einen Arzt kontaktieren.

Schauen Sie vorbei. Wir zeigen Ihnen was geht und gut ist.

apogen – immer für Sie nah

**Konzentrations-
schwäche:**

**Denken
strengt an?
Vergesslichkeit
ist viel
anstrengender!**

apogen Ihre Apotheken.
Immer nah.

www.apogen.de

apogen Ihre Apotheken.
Immer nah.