PRESSEINFORMATION

**Geistig fit bleiben**

**Tipps von Gedächtnistrainerin Heike Loosen**

**Langenfeld, Juli 2020. „Ich habe ein Hirn wie ein Sieb!“: Wenn man immer wieder Kleinigkeiten vergisst oder regelmäßig „auf dem Schlauch steht“, kann das zur Belastung im Alltag werden und an den eigenen Nerven „zehren“. Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt jedoch mit den Jahren langsam ab, da sich die Reizweiterleitung im Gehirn von Natur aus verlangsamt. Mit einem stetigen Training kann man sein Gehirn aber fit halten.**

Ein Bild, das Person, Kleidung, Anzug, stehend enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Gedächtnistrainerin Heike Loosen zeigt, wie man Übungen für das Gedächtnis und die Konzentration ganz leicht in den Alltag einbinden und so seiner mentalen Leistungsfähigkeit unter die Arme greifen kann. „Je besser das Gehirn vernetzt ist, also je mehr Verbindungen zwischen den Gehirnzellen vorhanden sind, umso leistungsfähiger sind sie - bis ins hohe Alter. Koordinationsübungen und Gedächtnistechniken können dabei Gehirn und Konzentration stärken. Eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Nährstoffen sowie ausreichend Schlaf sind ebenfalls eine wichtige Unterstützung.“

1. **Gedächtnis stärken: Einkaufsliste merken**

„Heute schreiben wir die Dinge, die wir kaufen möchten, nicht auf, sondern versuchen, uns diese zu merken. Das geht natürlich nicht beim Großeinkauf, aber wenn es nur ein paar Teile sind, kann man sie sich gut einprägen, indem man eine kleine Geschichte entwickelt. Beispiel: Es sollen Eier, Sahne und Toilettenpapier gekauft werden. Die Geschichte kann dann so aussehen: Ei und Sahne machen ein Wettrennen. Das Ei fällt hin und zerbricht. Die Sahne rutscht auf dem Ei aus und fällt ebenfalls hin. Und nun macht das Toilettenpapier diese Schweinerei wieder sauber.“

1. **Konzentration steigern: Kreuzbuchstabieren**

„Das ist eine gute Übung, die man zwischendurch, etwa beim Warten auf den Bus, einbauen kann. Man sucht sich zwei Wörter aus, die jeweils die gleiche Menge an Buchstaben haben. Dann fängt man abwechselnd an, diese zu buchstabieren. Also zum Beispiel die Worte: Stempel und Zitrone, werden wie folgt buchstabiert: S Z, t i, e t usw.“

1. **Koordination trainieren: Fingertippen**

„Auch Übungen für die Koordination stärken unser Gehirn. Dazu tippen wir mit den Daumen der Reihe nach alle Finger an. Die Daumen wandern vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger, zurück zum Ringfinger und vor bis zum Zeigefinger und wieder zurück, erst langsam, dann schneller. Danach startet der Daumen der linken Hand beim Zeigefinger, während der Daumen der rechten Hand zeitgleich beim kleinen Finger startet.“

**Mentale Leistungsfähigkeit auch mit der Ernährung unterstützen**

Neben dem geistigen „Futter“ ist auch die Zufuhr der richtigen Nährstoffe für Gehirn, Konzentration und Gedächtnis wichtig. Fetter Seefisch und Nüsse sowie möglichst farbenfrohes Obst und Gemüse liefern Nährstoffe für das Gehirn (Brainfood). Viel Wasser zu trinken ist ebenfalls wichtig für das Gehirn. Darüber hinaus kann die Supplementierung mit einer ausgewogenen Mikronährstoffkombination, wie Orthomol Mental aus der Apotheke, sinnvoll sein, um die mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält wichtige Mikronährstoffe für Gehirn, Konzentration und Gedächtnis. Mit Pantothensäure für die mentale Leistungsfähigkeit.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Orthomol Mental ist ein Qualitätsprodukt von Orthomol. Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind zum Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink

Telefon: 0221 - 130 560 60

E-Mail: [j.meier-rink@yupik.de](mailto:j.meier-rink@yupik.de)