

## Apotheker im Land Brandenburg

### **Geistige Fitness – Auch das Gehirn braucht Bewegung**

**- Aktiv und gesund bis ins hohe Alter: Wer dieses Ziel erreichen will, muss etwas dafür tun. Fit bleibt man nicht nur durch körperliches Training, sondern auch, wenn man sein Gedächtnis auf Trab hält.**

**Potsdam** – Aktiv, gesund und lebensfroh bis ins hohe Alter: Das ist der größte Wunsch der Menschen. Für dieses Ziel kann jeder etwas tun – und das mit einfachsten Mitteln. Wenn es um das Wohlbefinden geht, gibt es Einflussfaktoren, auf die man acht geben sollte. Typische Altersbeschwerden müssen deshalb kein unabwendbares Schicksal sein, sagen die Apotheker im Land Brandenburg und geben jetzt Fitness-Tipps für Körper und Geist. „Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und mentales Training können helfen, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten“, sagt Astrid Markow, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg.

Wer körperlich fit bleiben möchte, kräftigt seine Muskeln. Mit der geistigen Fitness ist es ähnlich, denn die geistige Fitness ist von entscheidender Bedeutung für ein langes und lohnenswertes Leben. Auch die Gehirnzellen sollten deshalb regelmäßig trainiert werden. „Gedächtnistraining kann die Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen ausbauen und sie verstärken“, erklärt die Apothekerin. „Am besten erhält man die grundlegenden Leistungen von Geist und Gedächtnis mit so genanntem Gehirnjogging“, so Markow weiter. Lebenslanges Lernen heißt das Motto.

Möglichkeiten, das Gedächtnis zu fordern, gibt es viele. Mit am wichtigsten ist es, auch im Alter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, offen für neue Erfahrungen zu bleiben und sich unbekanntem Herausforderungen zu stellen. Das kann zum Beispiel das Spielen eines Musikinstruments oder das Erlernen einer neuen Sprache sein. Hilfreich ist es außerdem, Freundschaften, soziale Kontakte und Hobbys zu pflegen, Pläne zu schmieden und neugierig zu bleiben. Das Gehirn auf Trab bringt man mit einfachen Konzentrationsübungen, täglichem Zeitung lesen, Schach spielen, Rätsel lösen oder Briefe schreiben.

Für den gesunden Geist ist ein gesunder Körper unerlässlich, weiß die Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. Fitnesstraining sei nicht nur jungen Menschen vorbehalten. Auch Senioren können vom richtigen Bewegungstraining profitieren. „Ausdauer-, Kraft- und Balanceübungen beugen Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems vor. Die Belastung sollte nur nicht übertrieben werden.“ Körperliches Training beeinflusst den ganzen körperlich-seelischen Zustand. Allein der Umstand, dass beim Sport soziale Kontakte gepflegt werden, wirke sich positiv auf Körper und Geist aus.

#### **Tipps für das Gehirnjogging im Alltag:**

- Einen anderen Spazierweg als den gewohnten gehen. Bekannte Pfade verlassen.
- Alltägliche Tätigkeiten mit der anderen Hand vornehmen. Zum Beispiel Zähne putzen, rasieren, Brot schmieren etc.
- Neue Kochrezepte ausprobieren.
- Sitzordnung am Esstisch verändern.
- Ohne Einkaufszettel in den Supermarkt und sich vorher alle im Haushalt benötigten Dinge merken.
- Sich regelmäßig an Gesellschaftsspielen beteiligen.

#### **Bildzeile:**

Gerade im Alter ist es wichtig, weiterhin seine Hobbys zu pflegen, wie zum Beispiel Musik zu machen. Das hält geistig fit. Darauf weisen die Apotheken im Land Brandenburg jetzt hin.

**Foto:** Alois Müller/Abdruck honorarfrei

**Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:**

**Apothekerin Astrid Markow, Telefon: 0331-888660**

**Herausgeber:**

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

**Kontakt:**

Apothekerin Astrid Markow

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

**Tel. 0331-888660**

**Fax 0331-8886620**