



Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



## Geistig fit bleiben ein Leben lang

Das Nachlassen der Gedächtnisleistung gehört zum normalen Alterungsprozess. Die Durchblutung in den kleinen Blutgefäßen des Gehirns funktioniert nicht mehr so gut und auch die Informationsübertragung

von Gehirnzelle zu Gehirnzelle läuft langsamer ab. Für die Fitness in unserem Kopf ist neben geistiger Betätigung - „Gehirnjogging“ - auch körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung wichtig. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Liter pro Tag wäre zu empfehlen, denn wer zu wenig trinkt, kann sich schlechter konzentrieren. Senioren, die ihre Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen, können über einen längeren Zeitraum Ginkgopräparate

einnehmen. Das Extrakt aus dem Blatt des Ginkgobaumes verbessert die Durchblutung und schützt außerdem die Nervenzellen vor schädlichen Substanzen wie den freien Radikalen. Durch eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Gehirns wird dessen Leistung unterstützt, denn obwohl das Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, beansprucht es zwanzig Prozent der Sauerstoffmenge unseres Körpers.

Ein weiteres natürliches Präparat, das unser Gehirn auf Trab hält, ist

Lecithin. Die Einnahme von Lecithin – gewonnen aus der Sojabpflanze – führt zu einer Steigerung der Denk- und Merkfähigkeit sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch Knoblauch, vorzugsweise in hoch dosierten Präparaten, führt zu einer verbesserten Gedächtnisleistung und schützt außerdem vor Arteriosklerose.

Wenn Sie noch weitere Fragen zur geistigen Fitness im Alter haben, dann kommen Sie doch in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne. (Entgeltliche Einschaltung)



Mag. pharm.  
Lukas  
Praxmarer  
Apotheker  
in Nenzing