



Foto ClipArt

So bleiben Sie geistig fit!

1. Betrachten Sie das Leben als einen Prozess des lebenslangen Lernens. Hören Sie niemals auf, Neues lernen zu wollen!
2. Bleiben Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen (zum Beispiel neue Techniken wie dem Internet).
3. Führen Sie anregende Gespräche, diskutieren Sie mit Freunden und Bekannten. Es darf ruhig auch mal kontrovers sein!
4. Gehen Sie regelmässig an der frischen Luft spazieren und steigern Sie damit die Gehirndurchblutung und Ihr Denkvermögen!
5. Besuchen Sie Theater, Kino, Oper und Museen. Kulturelle Anregungen bereichern Ihr Denkvermögen.
6. Vermeiden Sie geistige Routine, den grössten Feind der Gehirngesundheit!
7. Finden Sie Alternativen zu ungezieltem Fernsehen! Lassen Sie sich nicht passiv berieseln, sondern wählen Sie gezielt interessante Sendungen aus.
8. Singen oder spielen Sie ein Musikinstrument! Das macht Spass und regt die Gehirndurchblutung an.
9. Pflegen Sie soziale Kontakte zu Freunden, Bekannten, Nachbarn, Sportskollegen und Kindern. Es gibt kaum was Besseres für den Kopf, als gemeinsam mit Andern zu kochen, ins Theater zu gehen, Sport zu treiben, sich auszutauschen, Spiele zu spielen oder eine neue Sprache zu lernen.