



## Sieben Tipps für einen fitten Geist

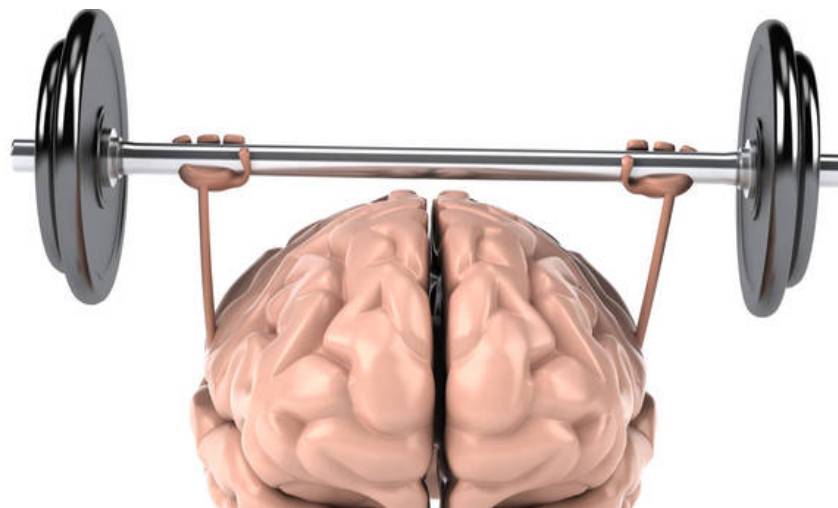


Foto: julien tromeur Fotolia

### Alter macht vergesslich? Von wegen – so halten Sie ihr Hirnschmalz aktiv.

19.07.2016, 14:50




Im Jahr 2035 werden rund drei Millionen Österreicher über 60 Jahre alt sein. "Das ist in Hinblick auf die steigende Lebenserwartung erfreulich. Allerdings müssen wir uns aber auch auf die unvermeidlichen Begleiterscheinungen

dieser Entwicklung einstellen", sagt die Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie (ÖGN), Prim. Univ.-Doz. Elisabeth Fertl anlässlich des Welttag des Gehirns am kommenden Freitag.

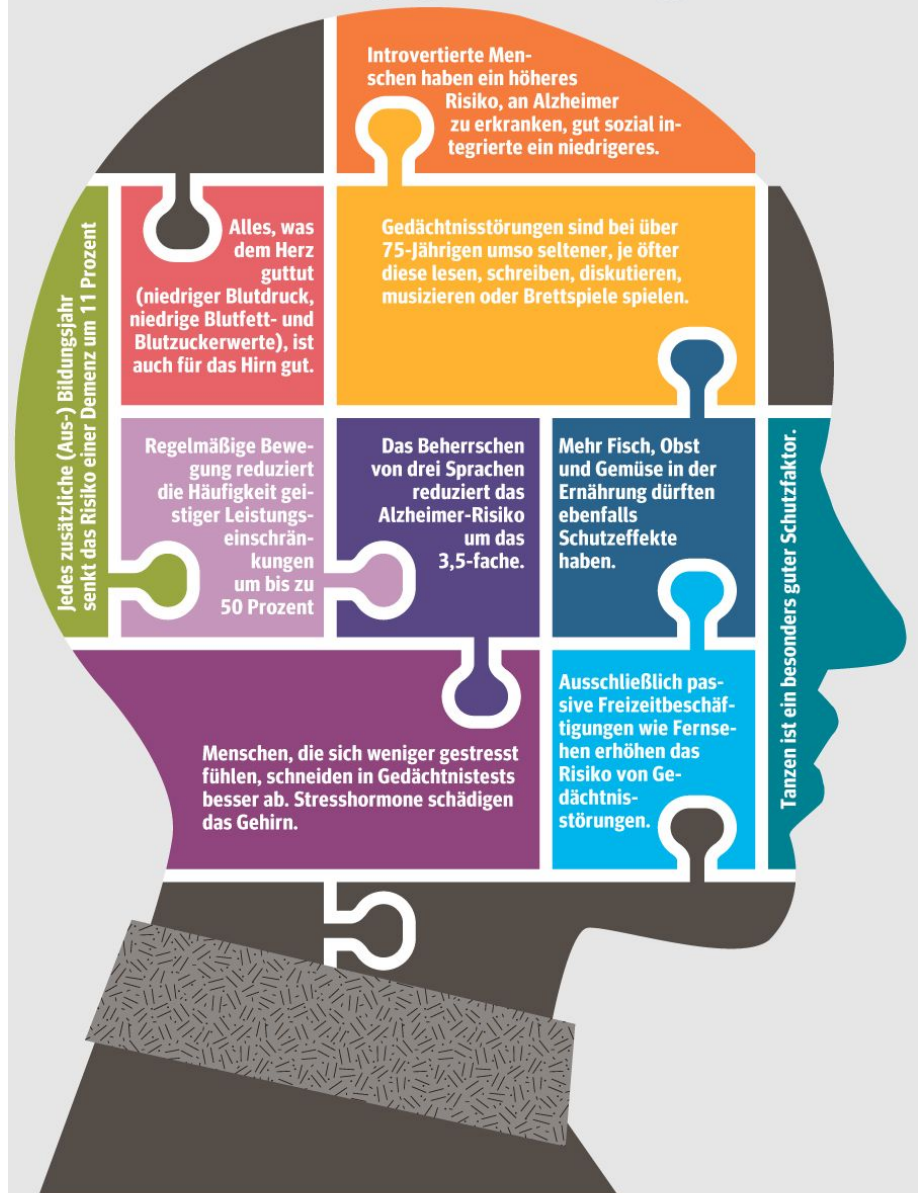
Mit dem Alter steigt das Risiko für eine ganze Reihe von verbreiteten neurologischen Erkrankungen wie Demenz, Morbus Parkinson oder Schlaganfall. Umso wichtiger ist es daher, rechtzeitig darauf zu achten, Körper und Geist fit zu halten, um gesund altern zu können. Hier daher die sieben wichtigsten Tipps, um den Geist leistungsfähig zu halten:

---

 **Eier für's Erinnern. Eine Studie des American Journal of Clinical Nutrition ergab, dass Eier ein wirksames Mittel sind, um das Gehirn zu trainieren und das Erinnerungsvermögen zu verbessern. Das im Eigelb enthaltene B-Vitamin Cholin beugt laut Studie Konzentrationsschwäche vor.**

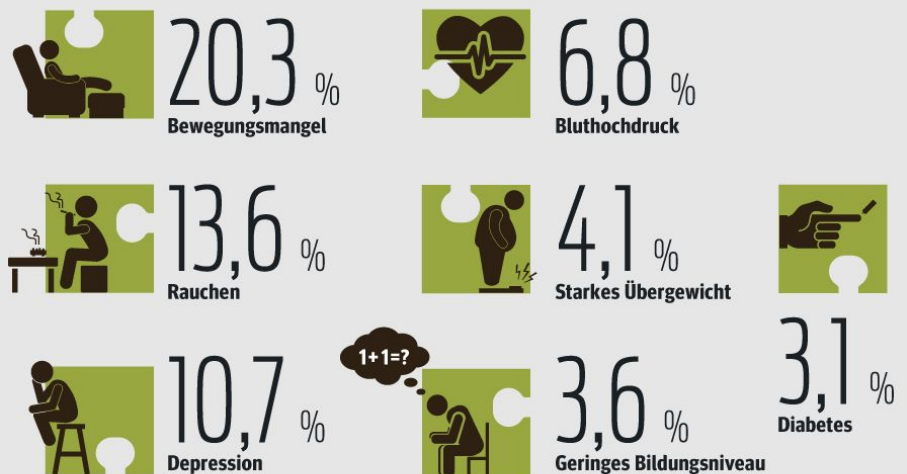


# 10 Fakten gegen das Vergessen







## Worauf Demenzerkrankungen zurückzuführen sind

Anteil der Erkrankungen, bei denen der jeweilige Risikofaktor eine entscheidende Rolle spielt



Übungen für ein **fittes Gedächtnis**

Wählen Sie unter den fünf Symbolen rechts eines aus, das die Reihe sinnvoll ergänzt  
 Beispiel:  $a : b = c : ?$  (a verhält sich zu b wie c zu ?) Antwortmöglichkeiten: d, e, f, g, h – Lösung: d

AUFGABE	LÖSUNG	ANTWORTMÖGLICHKEITEN				
	?					
$ab : cd = rs : ?$	?	ef	st	tu	su	tv
	?					
$al : bn = bm : ?$	?	ak	bk	cm	co	dk
	?					
	?					
	?					

Lösung:







co



tu



**KURIER** Infografik: Pilar Ortega  
 Quellen: KURIER, Österreichischer Demenzbericht 2014, Vita-Studie, Gerald Gatterer, Antonia Croy, Geistig fit ins Alter 1 und 2, Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen, Springer Wien New York

(Kurier) Erstellt am 19.07.2016, 14:50