

Fitnessplan fürs Gehirn

Beugen Sie Alzheimer vor und trainieren Ihr Gehirn regelmäßig. Viel Spaß beim Ausprobieren und Trainieren!



ALZHEIMER
FORSCHUNG
INITIATIVE e. V.

Grabenstraße 5 • 40213 Düsseldorf
Telefon: 0 800 / 200 400 1
info@alzheimer-forschung.de
www.alzheimer-forschung.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft Köln
Konto 806 34 00 • BLZ 370 205 00

Montag – Der etwas andere Start in die Woche



ALZHEIMER
FORSCHUNG
INITIATIVE e. V.

Stellen Sie Ihre Gewohnheiten auf den Kopf: Bewahren Sie zum Beispiel Ihre Schlüssel an einem neuen Ort auf. Erledigen Sie die morgendliche Routine (Zähneputzen, Frühstück, Anziehen, etc.) in einer anderen Reihenfolge. Versuchen Sie beim Essen die Gabel in die linke Hand zu nehmen, wenn Sie Rechtshänder sind oder stecken Sie alles, was Sie üblicherweise in der linken Jackentasche aufbewahren in die rechte und umgekehrt.

**Durchbrechen Sie den Alltagstrott.
So halten sie sich und ihr Gehirn fit!**

Dienstag – Im Zeichen der Freundschaft



ALZHEIMER
FORSCHUNG
INITIATIVE e. V.

Wann haben Sie das letzte Mal einen Brief geschrieben? Seien Sie kreativ und wagen Sie sich an einen Liebesbrief an Ihren Partner oder denken Sie sich eine kurze Geschichte für Ihre Kinder oder Freunde aus.

Wenn Ihnen das Schreiben nicht liegt, rufen Sie einen längst in Vergessenheit geratenen Schulfreund an. Oder versuchen Sie sich als Gärtner und verschenken kleine Töpfe mit Kräutern, die sie selbst gesetzt haben.

Anderen eine kleine Freude zu bereiten kann sehr zufriedenstellend sein.

Mittwoch – Treiben Sie Denksport



ALZHEIMER
FORSCHUNG
INITIATIVE e. V.

Wie wäre es mit einer kleinen Herausforderung zur Mitte der Woche? Schon 30 Minuten tägliches Training kann die Aktivität Ihres Gehirns erheblich steigern. Lösen Sie z. B. ein Kreuzworträtsel oder Sudoku. Falls Sie darauf keine Lust haben, versuchen Sie einmal mit beiden Armen gleichzeitig unterschiedliche Bewegungen zu machen, wie etwa den linken Arm nach oben und unten bewegen und den rechten Arm nach links und rechts schwenken.

Falls es am Anfang nicht gelingt, lassen Sie sich nicht entmutigen. Mit jeder Übung werden Sie besser!

Donnerstag – Viva la Musica



Hören Sie ein Musikstück, zu dem Sie bisher keinen Zugang hatten und finden Sie heraus, was Ihnen gefällt und was nicht. Sie können es sich auch gemeinsam mit einem Freund anhören und darüber sprechen. Laut einer Studie haben Menschen, die regelmäßig soziale Kontakte pflegen und viel kommunizieren, ein geringeres Risiko, an Gedächtnisschwund und Erinnerungslücken zu leiden. Mutige können sich auch an einer neuen Fremdsprache versuchen. In einem Kurs der Volkshochschule lernt man dabei auch noch nette Leute kennen.

Auch hier gilt: Zusammen macht es doppelt so viel Spaß!

Freitag – Entdecken Sie Altbekanntes neu



Lesen Sie eine aktuelle Zeitung und schreiben Sie einen Leserbrief zu einem Artikel, der Sie bewegt hat, weil er Ihnen gefällt oder Sie zum Nachdenken angeregt hat. Vielleicht kommt Ihr Brief ja gut an und wird abgedruckt! Falls das nichts für Sie ist, können Sie sich auch an einem alten Hobby versuchen. Haben Sie gerne gehäkelt, Flugzeugmodelle zusammengebaut oder waren Sie ein begeisterter Fotograf? Lassen Sie alte Leidenschaften zu neuem Leben erwachen und probieren Sie diese wieder aus!

Sie werden sehen, es wird Ihnen Vergnügen bereiten!

Samstag – Carpe diem



Nehmen Sie sich für heute etwas Besonderes vor. Lernen Sie zum Beispiel die Strophen eines Liedes oder Gedichtes auswendig und tragen Sie es sich selbst (eventuell auch anderen) laut vor. Oder Sie beschäftigen sich heute eingehend mit einer Sache, der Sie schon länger auf den Grund gehen wollten. Sie könnten zum Beispiel den Umgang mit dem Computer erlernen: Etwa wie man E-Mails schreibt oder wie man im Internet surft.

Trauen Sie sich etwas zu – schließlich lernt man nie aus!

Sonntag – Der Kreativität freien Lauf lassen



Malen Sie ein Bild mit Wasser- oder Acrylfarben, formen Sie eine Figur aus Ton oder Knetmasse. Anschließend können Sie Ihr Werk skizzieren oder fotografieren und so eine richtige Mappe erstellen. Vielleicht entdecken Sie ungeahnte Talente an sich selbst! Wahlweise erledigen Sie auch eine lange vor sich her geschobene Arbeit. Bringen Sie z. B. Ihre Fotosammlung auf Vordermann und erinnern sich dabei an schöne Momente.

Für was Sie sich auch immer entscheiden, wichtig ist, dass Sie etwas für sich tun!