Wenn die bunten Blätter anfangen unsere Wege zu schmücken, die Natur uns zeigt, dass es Wunder gibt, eine Tasse Tee und eine Umarmung plötzlich ganz anders wärmen und der Regen das Zuhause noch gemütlicher macht – dann ist es soweit: Herbstklopfen!

**(Esragül Schönast)**

**Dein vital und bewegt Team**

## 10 PRAKTISCHE STRATEGIEN GEGEN ALLTAGSVERGESSLICHKEIT UND DEMENZ

Um dein Gehirn bis ins hohe Alter fit zu halten, ist es nicht nur wichtig, dein Gedächtnis zu trainieren, sondern auch, verschiedene Sinne und neue Erfahrungen in deinen Alltag zu integrieren. Wenn du beim Lernen und Entdecken von Neuem verschiedene Sinnesreize einbeziehst, aktivierst du komplexe neuronale Netzwerke in deinem Gehirn. Diese helfen dir nicht nur dabei, Informationen besser zu verarbeiten und abzuspeichern, sondern sorgen auch für ein gesteigertes Wohlbefinden.

**1. Neues lernen und entdecken:** Nimm dir vor, eine neue Sprache zu lernen, ein Musikinstrument zu spielen, ein neues Hobby auszuprobieren oder eine neue digitale Anwendung zu testen. Indem du ständig Neues lernst und dich herausforderst, förderst du die Bildung neuer neuronaler Verbindungen in deinem Gehirn. Besonders effektiv ist es, wenn du dabei verschiedene Sinne mit einbeziehst.

**2. Soziale Interaktionen pflegen:** Soziale Aktivitäten und regelmäßige Gespräche mit guten Freunden und der Familie halten dein Gehirn aktiv. Die Kommunikation mit anderen Menschen fordert deine Denkfähigkeit heraus und hilft dir, neue Perspektiven zu entwickeln.

**3. Mentales Training:** Setze auf regelmäßige Gedächtnisübungen wie Sudoku, Kreuzworträtsel oder Memory-Spiele. Diese Aufgaben fordern dein Gehirn heraus und sorgen dafür, dass deine kognitiven Fähigkeiten geschärft bleiben.

**4. Körperliche Bewegung:** Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Sport verbessert die Durchblutung und sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn gelangen. Versuche Aktivitäten zu finden, die dir Spaß machen.

**5. Gesunde Ernährung und genug Wasser:** Eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeits-zufuhr sind entscheidend für die Gesundheit deines Gehirns. Achte auf Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Antioxidantien und Omega 3 Fettsäuren sind. Diese Nährstoffe unterstützen die Gehirnfunktion und können dabei helfen, kognitive Fähigkeiten zu erhalten. Hilfreich ist ein Teller mit kleinen Snacks wie frischem Obst und ein paar Nüssen.

**6. Guter Schlaf:** Ein guter und qualitativ hochwertiger Schlaf ist essentiell, um das Gehirn zu regenerieren und Erlebnisse sowie Informationen zu verarbeiten. Achte darauf, ausreichend und tief zu schlafen, um deinem Gehirn die Erholung zu bieten, die es braucht, um tagsüber leistungsfähig zu bleiben.

**7. Neugier und Reisen:** Neue Orte zu entdecken und offen für neue Erfahrungen zu sein, hält dein Gehirn flexibel. Beim Reisen wirst du ständig mit neuen Eindrücken konfrontiert, die dein Gehirn herausfordern und dein Erinnerungsvermögen stärken.

**8. Meditation und Achtsamkeit:** Regelmäßige Meditation stärkt deine Konzentrationsfähigkeit und hilft dir,

den Geist zu beruhigen. Achtsamkeitsübungen schärfen dein Bewusstsein für den Moment, was ebenfalls förderlich für deine geistige Fitness ist.

**9. Selbstständiges Erinnern üben:** Verlasse dich nicht immer auf deine digitalen Helfer. Übe dich bewusst an Dinge zu erinnern, z.B. durch klassische Methoden wie Eselsbrücken.

**10. Denksportaufgaben lösen:** Spiele wie Schach, Puzzles oder komplexe Strategiespiele sind ideal, um dein Gehirn auf Trab zu halten.

(aus: www.unvergesslich.de von Markus Hofmann)

## INSPIRATION FÜR DEN MONAT

**Sei hilfsbereit!**

Biete jemandem deine Hilfe an. Das kann eine kleine Geste sein, wie zum Beispiel einem Nicht-Einheimischen den Weg zu erklären, jemandem die Tür aufzuhalten, die Tasche zu tragen, einem Kind über die Straße zu helfen oder sich einfach nur mit einer anderen Person zu unterhalten. Es gibt sicher in deinem Umfeld jemanden, der sich über deine Unterstützung freut. Finde ihn oder sie! Denn helfen macht glücklich.

## ÜBUNG: HANDGYMNASTIK

**Handtuch auswringen:** Wickle ein kleines Handtuch zu einer festen Rolle. Umgreife die beiden Enden mit den Händen (ca. 30 cm Abstand dazwischen) und wringe das Handtuch mehrfach mit ausgestreckten Armen vor dem Körper aus, indem du es vorsichtig gegeneinander verdrehst. Auch in die andere Richtung.

Die Übung stärkt die Muskulatur in den Handgelenken und in den Fingern und fördert deren Beweglichkeit.

## LIEBLINGSREZEPTE UNSERER MITGLIEDER:

## APFELTARTE

250 g Mehl

120 g Margarine

1 Löffel Wasser

5-6 Äpfel

2 Eier

140 g Zucker

300 – 400 g Sahne

Aus dem Mehl, der Margarine und dem Wasser einen Teig kneten und in einer Springform oder Tarteform verteilen. Mit Apfelspalten belegen und bei 200 °C im Backofen ca. 30 Minuten backen. Die Eier, den Zucker und die Sahne verrühren und über den gebackenen Kuchen gießen und nochmal 20 Minuten bei 175 °C backen.

Guten Appetit wünscht Vanessa Goschke!

## AKTION IM OKTOBER

**FELDENKRAIS**

**Bewusstheit durch Bewegung**

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 – 13:30 Uhr

Sonntags, 10:30 -11:30 Uhr (14tg.)

**Ausblick November**

Feldenkrais Kurs zum Thema:

**Gesunder Rücken**

Auch für Nicht-Mitglieder!

**Kennst du schon unseren Beckenbodenstuhl? Sprich uns gerne darauf an!**

**PSSSSSST!**

## Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

| | |
|---|---|
| Montag | 8.00 - 19.00 Uhr |
| Dienstag | 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr |
| Mittwoch | 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr |
| Donnerstag | 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr |
| Freitag | 9.00 - 14.00 Uhr |
| Samstag | 10.00 - 14.00 Uhr |

**vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg**

***Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de***