

Gedächtnis-
probleme?

ratiopharm!



Gedächtnisprobleme?

Dafür gibt's doch ratiopharm.

Eine Gratis Infobroschüre der ratiopharm.

**Inklusive
Gedächtnis-Wochenplan**

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Konzentrationsprobleme – eine normale Alterserscheinung?

Haben Sie in der letzten Zeit einen wichtigen Geburtstag oder eine Verabredung vergessen? Oder beim Einkaufen festgestellt, dass Sie aus dem Kopf nicht mehr alles zusammen bekommen? Ist Ihre Lesebrille mal wieder spurlos verschwunden?

10-15% aller Menschen stellen mit zunehmendem Alter fest, dass sie sich alltägliche Dinge nicht mehr so einfach merken können wie früher. „Wo habe ich nur meinen Kopf?“ ist dann der bekannte Stoßseufzer.

Das ist nichts Außergewöhnliches – im Gegenteil – Konzentrationsprobleme gehören zum normalen Alterungsprozess. Die Aufmerksamkeit längere Zeit auf eine Tätigkeit zu richten, strengt jetzt mehr an als früher.

Geht es Ihnen ähnlich?

Dann müssen Sie sich nicht damit abfinden. Sie können Ihr Gedächtnis unterstützen: mit Körperübungen, Konzentrationstraining und Wirkstoffen aus der Natur.

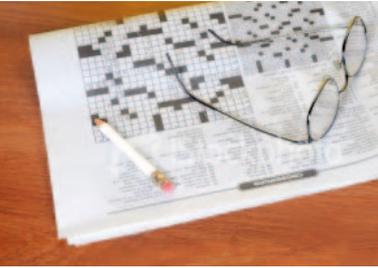


Wer rastet, der rostet.

Wer im Alter unabhängig bleiben will, muss dafür sorgen, dass auch der Körper in Bewegung bleibt. Körperliche Übungen, bei denen auch ein gewisses Maß an geistiger Konzentration erforderlich ist, tun dem Gehirn ebenfalls sehr gut. Ganz wichtig: Übertreiben Sie es nicht. Es geht hier nicht um Hochleistungssport, sondern um Ihr persönliches Wohlbefinden.

- Machen Sie lange Spaziergänge
- Verrichten Sie Gartenarbeit
- Besuchen Sie einen Tanzkurs

Fordern Sie sich selbst heraus.



Herausforderungen halten jung. Hauptsache, die Freude kommt nicht zu kurz. Wer geistig fit bleiben will, kann das mit ein paar einfachen Übungen tun.

Konzentrationstraining

Gehirntraining im Alltag ist jederzeit und mit ganz einfachen Hilfsmitteln möglich.

- Gehen Sie ohne Einkaufszettel einkaufen und überschlagen Sie an der Kasse im Kopf, was Ihre Einkäufe kosten werden
- Lösen Sie Rätsel oder Sudoku-Aufgaben
- Spielen Sie mal wieder ein Gedächtnisspiel oder Mühle
- Probieren Sie neue Kochrezepte aus
- Lesen Sie täglich aufmerksam die Zeitung
- Stricken Sie nach anspruchsvollen Mustern

Was viele nicht wissen: Kreuzworträtsel fragen bereits vorhandenes Wissen ab und trainieren das Gehirn nicht effektiv.

Zusätzliche Hilfe aus der Natur.



Der Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-biloba-Baumes fördert die Durchblutung des Gehirns und unterstützt so seine Sauerstoffversorgung. Das fördert Konzentration und Merkfähigkeit. Darüber hinaus schützt er die Nervenzellen vor so genannten „freien Radikalen“, die den Hirnzellen mit dem Alter mehr und mehr zusetzen.

Energie für graue Zellen

Empfohlen werden 120-240 mg des natürlichen Extraktes pro Tag. Zum Beispiel GINKOBIL® ratiopharm, mit hochwertigem und hochdosiertem Spezialextrakt bei Gedächtnisproblemen im Rahmen des demenziellen Syndroms – rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Zeigen sich erste Anzeichen von Demenz, ist es wichtig, so früh wie möglich mit einer Ginkgo-Therapie zu beginnen. Sie kann den Verlauf der Erkrankung verzögern.



Aller guten Dinge sind drei.

Fangen Sie noch heute an und machen Sie den ersten Schritt in Richtung einer besseren Konzentrations- und Merkfähigkeit.

- Bleiben Sie körperlich aktiv
- Machen Sie Konzentrationsübungen
- Geben Sie Ihrem Körper pflanzliche Unterstützung, wenn er sie braucht – z. B. mit Ginkgo biloba (z.B. in GINKOBIL® ratiopharm)

Denn die geistige Leistungsfähigkeit hängt wesentlich davon ab, was wir selbst für unsere Hirnfitness tun. Sie werden sehen, schon bald machen Ihnen knifflige Aufgaben wieder richtig Spaß.
Und: je kniffliger die Aufgaben, desto wirkungsvoller das Training.

Wer alle drei Empfehlungen – Training für den Kopf, Bewegung für den Körper und pflanzliche Unterstützung durch Ginkgo biloba – miteinander kombiniert, schafft beste Voraussetzungen, um bis ins hohe Alter rege und fit zu bleiben.



Sudoku – das beliebte Logikrätsel.

Ein Sudoku hat das Ziel, ein 9 x 9-Gitter mit den Ziffern 1-9 so zu füllen, dass jede Ziffer in einer Spalte, in einer Reihe und in einem Block (3 x 3 Quadrate) nur einmal vorkommt. Ausgangspunkt ist ein Gitter, in dem bereits mehrere Ziffern vorgegeben sind. Die leeren Felder müssen von Ihnen ausgefüllt werden.

Denken Sie daran, jede Zahl darf nur einmal in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block vorkommen.

Bei einem Sudoku gibt es nur eine mögliche Lösung, und diese muss rein logisch gefunden werden! Keine Angst, das ist gar nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick aussieht. Fangen Sie einfach an und entdecken Sie den Spaß daran.

Versuchen Sie doch einfach mal.

Sudoku 1

	1		9		6	3		5
5	6				1			4
						6	7	
1			6					
	2	8		3			4	9
	3			7				8
7		1	4		3		5	
4	5				7			
	8		5	2				

Sudoku 3

	7	3		4	6	5		
			5	9		1		
9			3	1				4
	1						7	
6			8	7	2			
	3	2		5			4	
4			6	3		8	2	
		1			9			
8						7	9	

Sudoku 2

			1		8			7
3	8					1		
	2		9		5	4		6
8	5						2	3
					3	9		
		6	2		7			
	7							4
2	1	3	4			6		
					6	5	1	

Sudoku 4

			5				2	
8		9	2		4			
								6
	9	8	6	4		7	5	
			8					1
1	3	6			7	2		
6						3		
	2		3			9	8	
	7		1		2	5		

Bilden Sie Anagramme.

Anagramme sind Wörter, die durch das Umstellen der einzelnen Buchstaben aus einem anderen Wort gebildet werden. Dabei darf jeder Buchstabe nur einmal verwendet werden und es darf kein Buchstabe übrig bleiben.

Kaiser	<input type="text" value="K"/> <input type="text" value="A"/> <input type="text" value="R"/> <input type="text" value="I"/> <input type="text" value="E"/> <input type="text" value="S"/>
Kroatien	<input type="text"/>
Vorbeten	<input type="text"/>
Vereidigter	<input type="text"/>
Eifersucht	<input type="text"/>
Strafbarkeit	<input type="text"/>

Gedächtnis-
probleme? ratiopharm!



**Der Gedächtnis-Wochenplan
von ratiopharm**

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Geistige und körperliche Aktivität sowie gesunde Ernährung halten Ihr Gehirn auf Trab!



Geistige Aktivität

Wichtig ist, seine grauen Zellen regelmäßig zu beschäftigen, und zwar mit neuen Herausforderungen. Neben Kopfrechnen und Konzentrationsübungen eignen sich Gesellschaftsspiele.



Bewegung

Bewegung jeglicher Art verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung, was auch dem Gehirn zugute kommt (z. B. Schwimmen, Walking, Wandern oder Radfahren). Besonders empfehlenswert sind Bewegungsabläufe mit zusätzlicher geistiger Herausforderung wie z.B. Tanzen oder Jonglieren.



Gesunde Ernährung

Verschiedene Nahrungsmittel und die in ihnen enthaltenen Inhaltsstoffe haben sich als besonders förderlich für die Leistung der Gehirnzellen erwiesen. Die richtige Ernährung trägt somit auch einen großen Teil zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Ungesättigte Fettsäuren

Einfache ungesättigte Fettsäuren finden sich in Avocados sowie in Oliven- oder Rapsöl. Noch wichtiger sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, allen voran die Omega-3-Fettsäuren, z.B. in Lachs oder Makrele. Aber auch in Nüssen.

Natürliche Antioxidationsmittel

Vitamin E (z.B. in Nüssen), Vitamin C (z.B. im Apfel oder in Zitrusfrüchten) und Karotinoide (z.B. in Karotten und Paprika) wirken dem geistigen Abbau entgegen. Wichtig ist auch die Folsäure z.B. in grünen Blattgemüsen. Eine weitere Klasse von Antioxidanzien sind die Flavonoide, die beispielsweise im Brokkoli enthalten sind.

Ausreichend Flüssigkeit

Ganz generell hält eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit das Blut flüssig, so dass es den Sauerstoff schnell zum Gehirn transportiert. Besonders positiv für die geistige Leistungsfähigkeit ist neben Kaffee auch Grüner Tee und roter Traubensaft.



Tag für Tag das Gedächtnis trainieren.

Schon mit einfachen Übungen können Sie Ihre Gedächtnisleistung unterstützen. Am nachhaltigsten ist ein Training, wenn es regelmäßig stattfindet.

Der neue Gedächtnis-Wochenplan von ratiopharm bietet Ihnen für jeden Wochentag und unterschiedliche Tageszeiten abwechslungsreiche Möglichkeiten, um Ihr Gedächtnis im Alltag effektiv zu unterstützen. Er kombiniert Übungen und Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität. So kann der Plan Ihnen wertvolle Anregungen für ein tägliches Gedächtnistraining geben.

Lösen Sie den Wochenplan mit ausführlicher Erläuterung einfach vorsichtig aus der Heftmitte heraus und befestigen Sie ihn anschließend an einem gut sichtbaren Platz.



Konzentration



Ernährung



Bewegung

Gedächtnis-Wochenplan

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MORGENS	Streichen Sie in einem Text (z.B. aus der Tageszeitung) alle Wörter an, die die Silbe „ei“ enthalten. 	Frische Ananas pur oder z.B. mit Joghurt zubereitet genießen. 	Läuten Sie die Mitte der Woche mit einigen Bahnen im Schwimmbad ein. 	Ein Gedächtnisspiel zum Tagesstart, z. B. knacken Sie die Rätsel auf Seite 23. 	Bauen Sie sich beim Einkauf Eselsbrücken (z. B. aus den Anfangsbuchstaben der Besorgungen ein Merkwort bilden). 	Ein Apfel am Tag unterstützt nicht nur das Immunsystem. 	Buchstabieren Sie ein Wort im Kopf von hinten nach vorn. Gleich noch drei weitere überlegen. 
MITTAGS	Vorschlag für den heutigen Menüplan: Brokkoli-Gratin. 	Links statt rechts: Beim Kochen den Löffel einfach mal mit der „schlechten“ Hand führen. 	Denken Sie daran, über den Tag verteilt viel zu trinken (1,5 bis 2 Liter)! 	Als Nachtisch einfach mal eine Banane essen. 	Nicht nur eine alte Tradition, sondern auch gut für das Gehirn: Das Fischgericht am Freitag! 	Nutzen Sie den freien Tag für eine schöne Radtour und genießen Sie die Natur. 	Heute zum Mittagessen einen grünen Salat anmachen oder als Beilage Kohlgemüse servieren. 
NACHMITTAGS	Neuen Schwung durch Walking. 	Gartenarbeit: Ob im Garten oder auf dem Balkon. Je anspruchsvoller die Pflanzen, desto besser für's Gehirn. 	Im Supermarkt die Preise schon einmal im Kopf zusammenrechnen. 	Statt der Tasse Kaffee am Nachmittag lieber grünen Tee trinken. 	Lassen Sie die Woche mit ein wenig Gymnastik ausklingen. 	Sortieren Sie doch einmal Ihre Musiksammlung neu. 	Wandern Sie sich fit. 
ABENDS	Zum Abendbrot ein Glas roter Traubensaft. 	Eine Avocado mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer nach Belieben als Brotaufstrich genießen. 	Nüsse (am Besten Walnüsse) als Snack verzehren. 	Wie wäre es mit einem Tanzkurs? 	Eine frische Paprika als Beilage verzehren. 	Ein Gesellschaftsspiel 	Die Woche mit dem Spiel „Ich packe meinen Koffer...“ ausklingen lassen. 

Spiele Sie mit Worten.

Sie sehen jeweils zwei Worte, die durch ein weiteres sinnvoll ergänzt werden können. Finden Sie das zu beiden Begriffen passende Wort. Ein Beispiel:

Rede	<u> Kunst </u>	Faser
Fußball, Land, Mittel, Musik, Wand, Schlag, Wasser, Film		
Kammer	_____	Stunde
Haus	_____	Punkt
Bundes	_____	Karte
Plakat	_____	Malerei
Grund	_____	Flasche
Spiel	_____	Vorführung
Tisch	_____	Platz
Rad	_____	Ader

Finden Sie die Wörter mit Doppelvokal.

In dem Wörterquadrat sind 10 Wörter mit einem Doppelvokal (Doppelselbstlaut) versteckt. Sie sind in der Waagerechten, aber auch senkrecht zu finden.

```
X B U M K B E E T
M O O R P E Z I E
O O F I S E E L E
O T H A A R U B R
S L A W A E I K O
D O P S T A A T O
```

Lösen Sie die Märchen-Rätsel.

1. Wer war lange nicht beim Friseur?
2. Wer sorgt für Ski und Rodeln gut?
3. Welche Bande besiegt Kriminelle?
4. Wer kommt vom rechten Weg ab?
5. Wer macht gute Tauschgeschäfte?

Finden Sie die gespiegelte Form.

In den Reihen sind vier Formen jeweils gedreht. Eine Form je Reihe jedoch wurde gespiegelt. Finden Sie die gespiegelte Form!

	a	b	c	d	e
Reihe 1					
Reihe 2					
Reihe 3					
Reihe 4					
Reihe 5					
Reihe 6					

Finden Sie die Zahl!

Stellen Sie fest, wie oft die folgende Zahl in der Ziffernfolge zu finden ist. Die gesuchte Zahl lautet:

1304

58923904073857130422814101329130485
340130488129781367330140472685135773
7980584650481304543130137161304486980
567386746045130819803306136355636578
677933756043013041330913564813046588
386130425861304180930048671431305075
8049023504005590313004703053795015613
5461304867313005250483161531804986730

Lösungen

Sudoku

Sudoku 1

2	1	7	9	4	6	3	8	5
5	6	3	7	8	1	2	9	4
8	4	9	3	5	2	6	7	1
1	7	4	6	9	8	5	2	3
6	2	8	1	3	5	7	4	9
9	3	5	2	7	4	1	6	8
7	9	1	4	6	3	8	5	2
4	5	2	8	1	7	9	3	6
3	8	6	5	2	9	4	1	7

Sudoku 2

5	6	9	1	4	8	2	3	7
3	8	4	7	6	2	1	5	9
1	2	7	9	3	5	4	8	6
8	5	1	6	9	4	7	2	3
7	4	2	5	8	3	9	6	1
9	3	6	2	1	7	8	4	5
6	7	5	8	2	1	3	9	4
2	1	3	4	5	9	6	7	8
4	9	8	3	7	6	5	1	2

Sudoku 3

1	7	3	2	4	6	5	8	9
2	6	4	5	9	8	1	3	7
9	8	5	3	1	7	2	6	4
5	1	8	4	6	3	9	7	2
6	4	9	8	7	2	3	1	5
7	3	2	9	5	1	6	4	8
4	9	7	6	3	5	8	2	1
3	2	1	7	8	9	4	5	6
8	5	6	1	2	4	7	9	3

Sudoku 4

3	4	7	5	1	6	8	2	9
8	6	9	2	3	4	1	7	5
5	1	2	7	9	8	4	3	6
2	9	8	6	4	1	7	5	3
7	5	4	8	2	3	6	9	1
1	3	6	9	5	7	2	4	8
6	8	5	4	7	9	3	1	2
4	2	1	3	6	5	9	8	7
9	7	3	1	8	2	5	6	4

Anagramme bilden

Kroatien > **Kreation/Kantorei**

Vorbeten > **Verboten**

Vereidigter > **Verteidiger**

Eifersucht > **Schufferei**

Strafbarkeit > **Arbeitskraft**

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge.

Wenn man im Mittelpunkt einer Party stehen will,
darf man nicht hingehen.

Mit Worten spielen

Kammer **Musik** Stunde

Haus **Mittel** Punkt

Bundes **Land** Karte

Plakat **Wand** Malerei

Grund **Wasser** Flasche

Spiel **Film** Verführung

Tisch **Fußball** Platz

Rad **Schlag** Ader

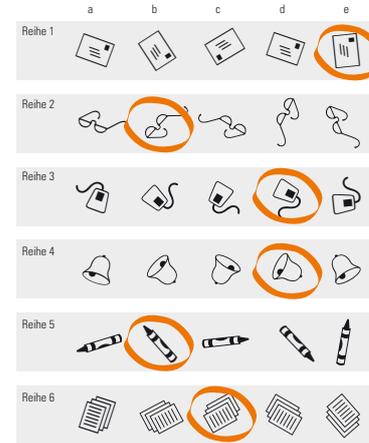
Wörter mit Doppelvokal finden



Lösen Sie die Märchen-Rätsel.

1. Lösung: Rapunzel
2. Lösung: Frau Holle
3. Lösung: Die Bremer Stadtmusikanten
4. Lösung: Rotkäppchen
5. Lösung: Hans im Glück

Finden Sie die gespiegelte Form.



Zahl finden

Die gesuchte Zahl ist zehnmal zu finden.

58923904073857**1304**2281410132**1304**785
 340**1304**88129781367330140472685135773
 798058465048**1304**54313013716**1304**486980
 567386746045130819803306136355636578
 6779337560430**1304**13309135648**1304**6588
 386**1304**2586**1304**180930048671431305075
 8049023504005590313004703053795015613
 546**1304**867313005250483161531804986730

GINKOBIL® ratiopharm.

Bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen*

- Stärkt die Gedächtnisleistung
- Verbessert Konzentration und Merkfähigkeit
- Pflanzlich und gut verträglich
- In vier Dosierungen erhältlich



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

*Im Rahmen des demenziellen Syndroms.

GINKOBIL® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren. **GINKOBIL® ratiopharm 240 mg** Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnganorgisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor Behandlung begonnen wird, abklären, ob Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei häufig auftretenden Schwindelgefühlen und Ohrensausen Abklärung durch Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. Hörverlust sofort Arzt aufsuchen. -120 mg Filmtabletten zusätzlich: Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo, Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese (Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen). **Warnhinweis:** Enthält Lactose! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 9/08. **ratiopharm GmbH**, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de