Seniorenheim und Pflegeheim Gehard
Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at

Geistig fit bis ins hohe Alter!

Mit zunehmendem Alter werden wir vergesslicher und können uns schlechter konzentrieren. Das ist zum Teil ganz normal. Doch die gute Nachricht ist - wir können aktiv etwas dagegen tun. Damit unsere „grauen Zellen“ mit zunehmendem Alter nicht schlapp machen ist es wichtig, sie regelmäßig zu beschäftigen. Lesen, Fremdsprachen lernen, Zahlen- oder Bilderrätsel oder auch Sport, gesunde Ernährung und die Pflege sozialer Kontakte sind wichtige Tipps um geistig top fit zu bleiben.

Zur Nachlese: https://www.welt.de/wissenschaft/article4493948/Wie-Sie-Ihr-Gedaechtnis-richtig-trainieren.html