

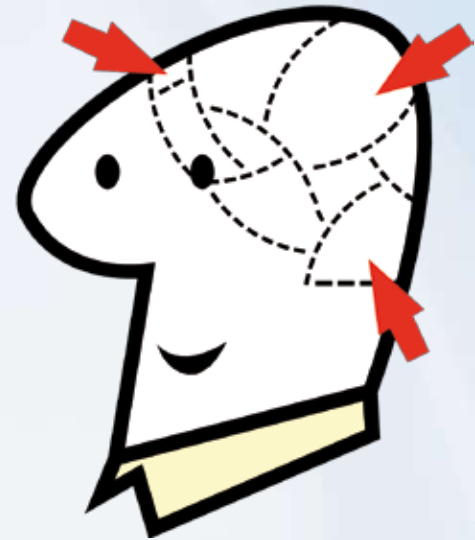
# FIT IM KOPF



FK Kundenmanager/in 2010

# Was man nicht im Kopf hat ...

- Ihre Einkaufsliste im Supermarkt
- Geburtstage oder andere wichtige Daten
- Wo ist mein Schlüssel?
- Habe ich auch wirklich den Herd abgestellt?
- Wie war doch gleich der Name?



# Wunderwerk Gehirn

- Das menschliche Gehirn ist das am weitesten entwickelte Gehirn aller Lebewesen.
- Unser Gehirn erhält laufend Sinneseindrücke von außen, verarbeitet sie, leitet sie weiter und steuert Muskeln und Organe.
- Dazu besitzt es über 100 Milliarden Nervenzellen.
- Über 100 Billionen Kontakte werden verarbeitet.
- Rund eine Million Kilometer „Leitungsbahnen“



**Unser Gehirn ist mehr als nur eine Denkkentrale.**

# Immer bereit Neues zu lernen

- Schon bei der Geburt besitzen wir beinahe unsere komplette Anzahl an Nervenzellen.
- Am Anfang sind die Verbindungen zwischen den einzelnen Nervenzellen noch nicht ausgereift, doch täglich kommen neue Verbindungen hinzu.
- Ausgereift ist das Gehirn mit zirka 30 Jahren ...



# ... und dann geht es bergab ?

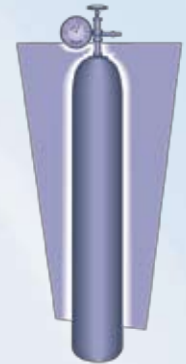
## Hormonhaltige Arzneimittel

- Unser Gehirn ist auch im „Alter“ von mehr als 30 Jahren in der Lage, dazu zu lernen.
- Wie ein Muskel muss es ständig trainiert werden, sonst wird es langsamer, baut ab:
  - Vergesslichkeit
  - Konzentrationsprobleme
  - Aufmerksamkeitsstörungen



# „Treibstoff für das Gehirn“

- Das Gehirn benötigt ständig Zufuhr von Sauerstoff.
- Obwohl es nur zirka 2 Prozent unseres Körpergewichtes auf die Waage bringt, verbraucht es bereits in Ruhe 20 Prozent der Kalorien, bei geistiger Arbeit steigt der Verbrauch weiter an.
- Das Gehirn benötigt Glukose: Gemüse, Obst, Kartoffeln und Brot sind daher wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung.



# Kraftwerke im Gehirn

- In den Mitochondrien der Gehirnzellen wird Adenosintriphosphat (ATP) hergestellt.
- Je älter ein Mensch wird, desto weniger effektiv arbeiten die Mitochondrien und desto mehr freie Radikale entstehen, die wiederum die Mitochondrien schädigen – ein Teufelsreis entsteht.
- Das Gehirn verliert an Leistungskraft.



## Wasser marsch ...

- Das Gehirn besitzt einen hohen Flüssigkeitsanteil und benötigt eine ausreichende und regelmäßige Zufuhr von Wasser um diesen Feuchtigkeitsgehalt zu erhalten.
- Erst dann ist es ausreichend leistungsfähig.
- Die durchschnittliche Trinkmenge für einen Erwachsenen sollte daher mindestens 1,5 l bis 3 l Flüssigkeit (Mineralwasser, verdünnte Obstsaft, Schorlen, Tee) betragen,
- Bei starkem Schwitzen sollte die so verlorene Menge noch hinzugerechnet werden.

# Der Fitmacher aus der Natur

- Schon Johann Wolfgang von Goethe beschrieb den Ginkgobaum und seine fächerförmigen Blätter, die in ihrer Form an ein menschliches Gehirn erinnern.
- Der Ginkgobaum selbst ist erstaunlich robust – nach dem Abwurf der Atombombe über Hiroshima zeigte er als erster einen neuen Spross.



# Ginkgo schützt unsere „grauen Zellen“

- Ginkgo steigert die Leistung der Mitochondrien.
- Ginkgo schützt die Mitochondrien der Zellen vor den schädlichen freien Radikalen

## Fazit:

- Die Gehirnleistung wird verbessert und
- die Konzentrationsfähigkeit steigt.



# Lernen im Schlaf ...

- Das Gehirn benötigt nach jeder „Lerneinheit“ ausreichend Pausen und Erholungsphasen. Schlaf dient der Reparatur und Erholung des Gehirns.
- Im Schlaf wird das neu Erlernte im Gehirn „verankert“, Unwesentliches wird von der „Festplatte“ gelöscht. Also vor Prüfungen eine ausreichende „Mütze voll Schlaf“ einplanen!



# Gehirn-Jogging

- Auch Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit.
- Während der Bewegung ist unser Gehirn umsichtiger und flexibler.
- Ebenso macht das bei vielen Jugendlichen und Erwachsenen beliebte Kaugummikauen unser Gehirn aktiver.

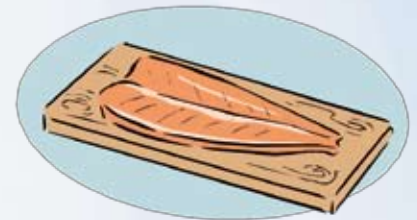


# Mentales Aktivierungs-Training (MAT)

- Stress belastet den Organismus und lässt die geistige Leistung absinken.
- Entspannungsphasen sind also wichtig.
- So sieht ein optimaler Trainingsablauf aus:
  - 5 bis 10 Minuten MAT-Übungen
  - 30 bis 120 Minuten arbeiten auf hohem Niveau
  - 5 bis 20 Minuten entspannen

# Übung: Einkaufsliste

- prägen Sie sich die 10 Gegenstände ein



# Übung: Gesichter merken

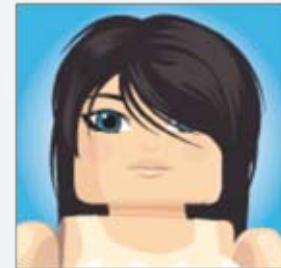
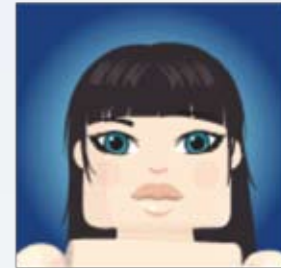
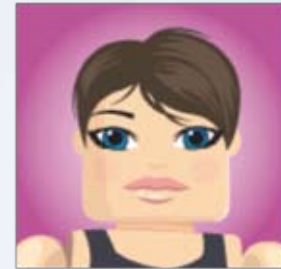


# Übungen: Zahlen und Termine

- Telefon Hausarzt: 0211-87098367
- Besprechung: Dienstag, 27. April 15:30 Uhr
- Goldene Hochzeit:  
Tante Erna und Onkel Fritz am 20. Oktober 2010
- Urlaub: vom 01. Mai bis 24. Mai

# Was konnten Sie sich merken?

- Einkaufsliste
- Welche Gesichter waren zu sehen?
- Wer feiert Goldene Hochzeit?
- Wann geht es in den Urlaub?
- Wann ist die Besprechung?
- Welche Telefonnummer hatte der Hausarzt?



# Tipps für den Alltag

- Gestalten Sie Routineaktivitäten abwechslungsreich.
- Überraschen Sie Ihr Gehirn so, dass die grauen Zellen erst einmal stutzen, sich dann aus der Routine lösen und offen für neue Erfahrungen sind.
- Probieren Sie neue Kochrezepte aus.
- Stellen Sie z.B. Ihr Telefon oder Ihren Papierkorb im Büro an eine andere Stelle.
- Benutzen Sie fürs Duschen, Zähneputzen, Frühstück die linke Hand (falls Sie Rechtshänder sind).



# Tägliche Übungen .. ganz einfach

- **Nervenzellen lieben es gebraucht zu werden!**
- Veranstalten Sie einen Spielabend
- Besuchen Sie Ausstellungen
- Lernen Sie eine Fremdsprache
- Besuchen Sie einen Internetkurs



# Bleiben sie mental aktiv ...

## Das hilft:

- eine allgemein gute körperliche Verfassung
- ausgewogene Ernährung, wenig Übergewicht
- gesunde Lebensführung mit ausreichend Schlaf
- Vermeiden längerer vollständiger Ruhephasen
- ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt
- Vermeiden dauerhafter Überlastungen
- regelmäßige körperliche Bewegung
- eine gute soziale Einbindung (Familie, Freunde, Vereine etc.)



VIELEN DANK  
FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT

