

Bewegung

Können Sie Gläser noch gleich gut öffnen wie in jüngeren Jahren? Oder schwere Pfannen tragen? Die meisten von Ihnen werden das Nachlassen der Fingermuskulatur erlebt haben. Auch die Fussmuskulatur ist davon betroffen.

Im Rahmen unseres Programms haben Sie bereits einmal kennen gelernt, dass der menschliche Körper Muskeln abbaut und Bewegungen dadurch mühsamer werden. Sie haben aber auch erfahren, dass es nie zu spät ist mit dem Training zu beginnen. Denn bis ins hohe Alter kann das Muskelgewebe gestärkt werden. Dies trifft auch auf die Muskulatur der Hände und Füße zu. [Hier](#) finden Sie beispielsweise ein paar gute Handgymnastik-Übungen.

Essen & Trinken

Diese Woche haben wir Sie über Abwechslung beim Essen informiert. So nehmen sie alle wichtigen Nährstoffe zu sich. Ihr Körper benötigt Energie in Form von Kohlenhydraten und Fetten, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Zudem kann abwechslungsreiches Essen Genuss bedeuten.

Entspannung/Achtsamkeit

Sie haben in den letzten zwei Wochen den Body-Scan geübt. Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Gab es angenehme Gefühle? Eher während oder nach dem Body-Scan? Was fiel Ihnen leicht, was schwer? Konnten Sie etwas für sich mitnehmen? Spüren Sie vielleicht sogar positive Auswirkungen in Ihrem Alltag?

Was ist gut für das Gehirn?

Ein Lebensstil mit ausreichend Schlaf, ausgewogener Ernährung, regelmässiger körperlicher Aktivität, tragenden soziale Beziehungen, genügend Entspannung, Achtsamkeit und Unabhängigkeit von Suchtmitteln trägt sehr viel zur Gesundheit Ihres Gehirns bei. Unser Programm bietet Ihnen also beste Voraussetzungen 😊.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen regelmässiges Gehirntraining. Wir wissen heute, dass sich das Gehirn bis ins hohe Alter anpasst. Und ein anpassungsfähiges Gehirn lässt sich trainieren. Also, falls Sie Ihr Gehirn nicht bereits trainieren, starten Sie damit! Ein regelmässiges Gehirntraining trägt neben den anderen Lebensstilaspekten sehr viel zur Gesundheit Ihres Gehirns bei.

Sie können Ihre Gehirnzellen trainieren indem Sie:

- Täglich lesen (Zeitung, Zeitschriften, Bücher etc.)
- Denksportaufgaben lösen (Sudoku, Kreuzworträtsel etc., mittlerweile gibt es auch viele verschiedene Onlineangebote für «Gehirnjogging»)
- Anspruchsvolle Spiele spielen (z.B. Jassen oder Schach)
- Musizieren
- Tanzen
- Ihr Gehirn fordern, indem Sie beispielsweise eine neue Sprache lernen

Achten Sie darauf, dass Sie auch beim Gehirntraining Spass haben! Zudem tragen Kreativität und Humor zur Gesundheit Ihres Gehirns bei.

