

Geistig fit – in jedem Alter

Der Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit ist der Schlüsselfaktor für eine hohe Lebensqualität in jedem Alter!

Wenn diese Leistungsfähigkeit abnimmt, äussert sich das in **Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Überforderung**, rascher Ermüdung und endet oft in sozialer Isolation. Nicht in jedem Fall sind Medikamente angebracht. Für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit sind Hirntraining, körperliche- und geistige Anstrengungen, soziale Aktivitäten aber auch Schlüsselsubstanzen für den Hirnstoffwechsel unerlässlich.

Ganz besonders wichtig sind pflanzliches Phosphatidylserin, Lecithin sowie die Omega-3-Fettsäure DHA als Bausteine der Gehirn- und Nervenzellen.

Phosphatidylserin spielt eine wichtige Rolle bei der Signalübermittlung sowie beim Speichern und Abrufen von Informationen. **DHA** hemmt die Zellalterung der Nervenzellen und wirkt so Funktionsverlusten während des normalen biologischen Alterns entgegen. Ein Mangel an DHA führt zu Gedächtnisverlust, sowie zu einer Verschlechterung der Lern-, Erinnerungs-, Denk- und Konzentrationsfähigkeit. **Lecithin** ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, unter anderem von Gehirn und Nervenzellen. Mit diesen natürlichen Substanzen helfen Sie, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und fördern Gedächtnis, Konzentration und Lernvermögen.

Unser Denkapparat muss regelmässig Herausforderungen erhalten, damit sich neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen bilden. Fordern und fördern Sie Ihr Gehirn, indem Sie ständig Neues dazulernen! Dies könnten beispielsweise das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instruments sein, aber auch Erlebnisse während einer Reise. Kreuzworträtsel und Sudoku sind ein beliebtes Mittel, um die grauen Zellen zu trainieren. Um geistig fit zu bleiben, sollte man sich auf mehrere Arten anregen lassen. So werden viele Bereiche des Gehirns beansprucht. Was auch immer Sie für ein gutes Gedächtnis tun: Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Freude bereitet!

Gerne beraten wir Sie persönlich in unserer Drogerie im Telli.

Ihr Drogerie im Telli-Team
Susanne Werder



IQ-Memory von ALPINAMED – ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit.