



Vergesslich? Ginkobil® ratiopharm!

Eine Gratis Infobroschüre der ratiopharm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme – 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. Zum Beispiel das Tanzen mit seinen vielfältigen Schrittfolgen oder die Übung einen Luftballon mit Fingertupfern möglichst lange in der Luft zu halten. Ganz wichtig: Es geht hier nicht um Hochleistungssport, sondern um Ihr persönliches Wohlbefinden.



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
- 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.

Sudoku – das beliebte Logikrätsel.

Ein Sudoku hat das Ziel, ein 9 x 9-Gitter mit den Ziffern 1 bis 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.

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

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.



GINKOBIL® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen 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. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo und Tinnitus bei 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: 2/14. ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de