

Das Hirn trainieren

- Neugierig bleiben
- Neue Eindrücke gewinnen, z.B. durch Verreisen
- Routinen vermeiden: z.B. einen anderen Nachhauseweg nehmen, in einem anderen Supermarkt einkaufen
- Einkäufe mal ohne Merktzettel bewältigen
- Pro Tag mindestens eine neue oder ungewohnte Sache tun
- Regelmäßig Zeitung lesen
- Alle Sinne beschäftigen: bewusst Sehen, Riechen, Tasten, Schmecken, Fühlen
- Sich bewusst an Tagesereignisse erinnern
- Gesellschaftsspiele spielen: Canasta, Rommé, Dame, Schach, Mühle, Skat, Bachgammon, Doppelkopf
- Rätsel lösen, Sudoku
- Telefonnummer auswendig lernen
- Straßenkarte statt Navi
- Lieder oder Texte auswendig lernen
- Fremdsprache auffrischen oder neu lernen
- Malen, Werken, Handarbeiten, Töpfern, Basteln
- Musikinstrument spielen
- Computerkurs besuchen
- Neue Medien lernen
- Als Rechtshänder öfter mal die linke Hand benutzen und umgekehrt
- Bewegung fördert die Hirndurchblutung
- Dunkle Schokolade essen
- Blaubeeren (Heidelbeeren) essen
- auf guten Schlaf achten