



Reha-Zentrum Passauer Wolf

Geistig fit im Alter

Wenn wir älter werden, geht das mit vielen körperlichen und sozialen Veränderungen einher. Davon ist auch unser Gehirn nicht ausgenommen. Trotzdem können wir im Alter vieles tun, um geistig leistungsfähig zu bleiben.

Dass unsere geistige Fitness mit zunehmendem Alter – besonders ab dem 70. Lebensjahr – abnimmt, ist eine Tatsache, die wir nicht verhindern können. Dabei ist es noch kein Grund zur Sorge, wenn man ab und zu einen Namen vergisst oder wieder mal nach dem verlegten Schlüsselbund suchen muss: Ein schwächeres Gedächtnis und verringerte Aufmerksamkeit sind ganz natürliche Folgen des Älterwerdens. Auch unsere Fähigkeit zum schlussfolgernden Denken und Problemlösen kann im Alter nachlassen. Fast immer betroffen ist auch

unser räumliches Wahrnehmungsvermögen. So kann es älteren Menschen schwerer fallen, die räumliche Lage von wahrgenommenen Gegenständen richtig zu beurteilen – das ist zum Beispiel beim Autofahren wichtig. Eher selten kommt es vor, dass die sprachlichen Fähigkeiten nachlassen.

EIN AKTIVER LEBENSSTIL HÄLT GEISTIG REGE

Wenn also die geistige Leistungsfähigkeit im Alter etwas nachlässt, ist das ganz normal und zunächst kein Grund zur Sorge. Man kann sogar selbst vieles beitragen, um auch im Alter geistig beweglich zu bleiben: Aktuelle Studien zeigen, dass geistige Aktivität und die Pflege sozialer Kontakte das Altern unseres Gehirns verlangsamen können! Wir haben es also selbst in der Hand, diese Lebensphase durch einen aktiven Lebensstil

Rechts: Marc Montgomery Lässer, Klinischer- und Neuropsychologe in Ausbildung in der Abteilung für Neuropsychologie Reha-Zentrum Passauer Wolf



positiv zu gestalten und uns geistig fit zu halten. Dazu sind normalerweise keine speziellen therapeutischen Maßnahmen oder medizinischen Behandlungen nötig. Neuropsychologischer Rat ist allerdings dann wertvoll, wenn man merkt, dass man im Alltag nicht mehr ohne weiteres zurechtkommt. Auch wenn Sie verunsichert sind, kann Ihnen der Neuropsychologe Klarheit über Ihre geistige Leistungsfähigkeit verschaffen und Ihnen helfen, die eigene Situation richtig einzuschätzen.

WO FINDEN SIE RAT UND HILFE?

Wenn Sie Rat zur geistigen Leistungsfähigkeit im Alter suchen oder Schwächen feststellen, die Ihr Alltagsleben beeinträchtigen, sprechen Sie zunächst mit Ihrem Haus-

arzt. Er kann beurteilen, ob eine fachärztliche Überweisung und eine anschließende genaue neuropsychologische Untersuchung notwendig ist. An vielen neurologischen und psychiatrischen Kliniken sind auch so genannte „Gedächtnisambulanzen“ eingerichtet, an die Sie sich mit Fragen wenden können. Natürlich steht Ihnen auch die neuropsychologische Abteilung des Reha-Zentrum Passauer Wolf für eine neuropsychologische Untersuchung zur Verfügung. So können Sie Leistungsveränderungen im geistigen Bereich frühzeitig erkennen und rechtzeitig gezielt vorbeugen – für geistige Fitness und Lebensqualität auch im Alter.

*Marc Montgomery Lässer,
Klinischer- und Neuropsychologe in Ausbildung*

0,1
% Fettgehalt

*Erfrischend
& besser Bio*

**Herzlichen Glückwunsch
zur Bio-Zertifizierung an die
Reha-Zentren Passauer Wolf!**

Als zertifizierter Bio-Fachgroßhändler und Frischdienst dürfen wir die Küchen und Kioske im Passauer Wolf nun auch mit exzellenten biologischen Lebensmitteln für Frühstück, Küche und Kiosk beliefern und wünschen den Gästen und Patienten hohen Genuss. Freuen Sie sich insbesondere auf die biologischen Milchfrischprodukte aus unserer „besser Bio“-Molkerei Lembach/Oberösterreich-Mühlviertel.

 **Innstolz-Frischdienst**
Deggendorf-Rothalmünster
www.innstolz-frischdienst.de
Tel.: 0991-37065-0
DE-003-Öko-Kontrollstelle

Bio Frucht MOLKE

ZUTATEN AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT