



Pressemitteilung

Fit in den Frühling: Die 5 besten Tipps fürs Gehirnjogging

Karlsruhe, 18.04.2017: Fitness ist keine Frage des Alters: 1,22 Millionen Kunden deutscher Fitnessstudios sind 70 Jahre und älter.¹ Regelmäßige Betätigung tut dem Körper gut, Gleiches gilt auch für den Geist. Der SingLiesel Verlag als Experte für alles rund um das Thema Alter hat die fünf besten Tipps dafür parat.

Fitness fängt im Kopf an

Das Frühjahr ist die Zeit, in der Fitness und Gesundheit wieder in aller Munde sind. Doch nicht für alle geht es immer nur um die perfekte Bikinifigur: Neben der körperlichen ist die geistige Fitness ebenso wichtig, vor allem dann, wenn die grauen Zellen in fortgeschrittenem Alter etwas mehr Aktivierung brauchen. Damit in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt, helfen folgende Tipps, die sich ganz leicht in den Alltag integrieren lassen:

1. **Alte Gewohnheiten durchbrechen**
Überlisten Sie sich selbst und durchbrechen Sie die eigene Routine. Warum nicht mal einen anderen Weg zum Supermarkt nehmen? Oder statt des gewohnten Sudoku mal ein Kreuzworträtsel lösen? Die „Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte“ animieren dazu, sich auch mal wieder an Erik Ode und andere Prominente von früher zu erinnern und dafür vielleicht in den unteren Schubladen des Oberstübchens zu kramen. Unser Gehirn wird gern gefordert: Je mehr Abwechslung man ihm bietet, desto wendiger bleibt es.
2. **Stressfrei durchs Leben gehen**
Stress ist egal in welcher Lebensphase Gift fürs Gehirn, denn er raubt wertvolle Energie, und Stresshormone verhindern die Bildung von neuen Hirnzellen. Schaffen Sie gesunden seelischen Ausgleich und werden Sie kreativ: Mittlerweile gibt es tolle Malbücher auch für Erwachsene wie die „Kritzeln-Fibel“, bei der Menschen mit ein paar Jahrzehnten Lebenserfahrung gerne den Buntstift in die Hand nehmen. Das entspannt und die Geschichten regen obendrein zum Schmunzeln an – beste Voraussetzungen, um so oft wie möglich lachend durchs Leben zu gehen.
3. **Die grauen Zellen auf Trab bringen**
Körperliche Vitalität geht Hand in Hand mit geistiger Fitness, denn regelmäßige Bewegung an der frischen Luft regt die Durchblutung an und begünstigt damit auch das Wachstum und die Zellerneuerung im Gehirn. Wer Anregungen sucht, um Wald und Flur zu erkunden, findet zahlreiche Tipps im „großen Beschäftigungsbuch“. Inspiration zu ganz besonderen Aktivitäten im Freien bietet ein nostalgischer Blick zurück: Der Bildband „Was waren das für Zeiten: Feste und Bräuche“ macht Lust auf Picknick und Co.

¹ Quelle: Allensbach, Statista



SingLiesel

4. Gesunder Geist in gesundem Körper
Damit das Gehirn gesund und optimal versorgt bleibt, braucht es ausgewogene und reichhaltige Nahrung: Omega-3-Fettsäuren sollten neben Vitaminen und Nährstoffen auf jeden Fall auf dem täglichen Speiseplan stehen.
5. Gemeinsam leben
Suchen und pflegen Sie soziale Kontakte: Für den Menschen ist ein funktionierendes soziales Umfeld für die Gesundheit ebenso wichtig wie Essen und Trinken. Spielen Sie miteinander! Lachen Sie! Erzählen Sie sich Geschichten von früher! „Das Nostalgie-Memo-Spiel: Stars der 50er- und 60er-Jahre“ verspricht gesellige Stunden beim Spielen, und bei den „Plaudergeschichten – Die Sonne im Herzen“ fällt mit Sicherheit jedem Zuhörer noch ein ganz persönlicher Beitrag ein – schließlich ist nichts so spannend wie das Leben.

Produktverweis:

- „Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte.“
ISBN 978-3-944360-76-8; UVP 10,00 €
- „Die Kritzel-Fibel zum Schauen, Malen, Schmunzeln, Kritzeln und Erzählen.“
ISBN 978-3-944360-84-3; UVP 9,95 €
- „Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Menschen mit Demenz.“
ISBN 978-3-944360-80-5; UVP 24,95 €
- „Was waren das für Zeiten: Feste und Bräuche.“
ISBN 978-3-944360-70-6; UVP 14,95 €
- „Das Nostalgie-Memo-Spiel: Stars der 50er- und 60er-Jahre.“
GTIN: 4280000809315; UVP 16,95 €
- „Die Sonne im Herzen - Plaudergeschichten für ein ganzes Jahr.“
ISBN 978-3-944360-66-9; UVP 14,95 €

Über den Verlag:

Der SingLiesel ist führender Sachbuch-Verlag rund um das Thema Alter und Demenz. Der 2012 gegründete Verlag hat es sich zur Aufgabe gemacht, über das vielschichtige Krankheitsbild Demenz aufzuklären und Betroffenen in allen Phasen der Erkrankung Hilfestellungen zu geben. Verlegerin Annette Röser bildet zusammen mit Christian Jungermann die Geschäftsführung und wird dabei fachlich unterstützt von einem Experten-Beirat mit Spezialisten aus Wissenschaft, Pflege und Medizin. Zudem arbeitet der Verlag in enger Abstimmung mit Pflegeeinrichtungen und -experten. Das Verlagsprogramm umfasst Beschäftigungsliteratur und Spiele für Senioren und Menschen mit Demenz sowie Sachbücher und Ratgebertitel zu diesem Themenfeld. Pädagogisch wertvoll, aber niemals belehrend folgt der Verlag stets dem Motto: „Gut leben im Alter“.

Weitere Informationen unter www.singliesel.de

Pressekontakt:

Taubenschlag PR
Katinka Holupirek
0163-255 73 14
singliesel@taubenschlag-pr.de