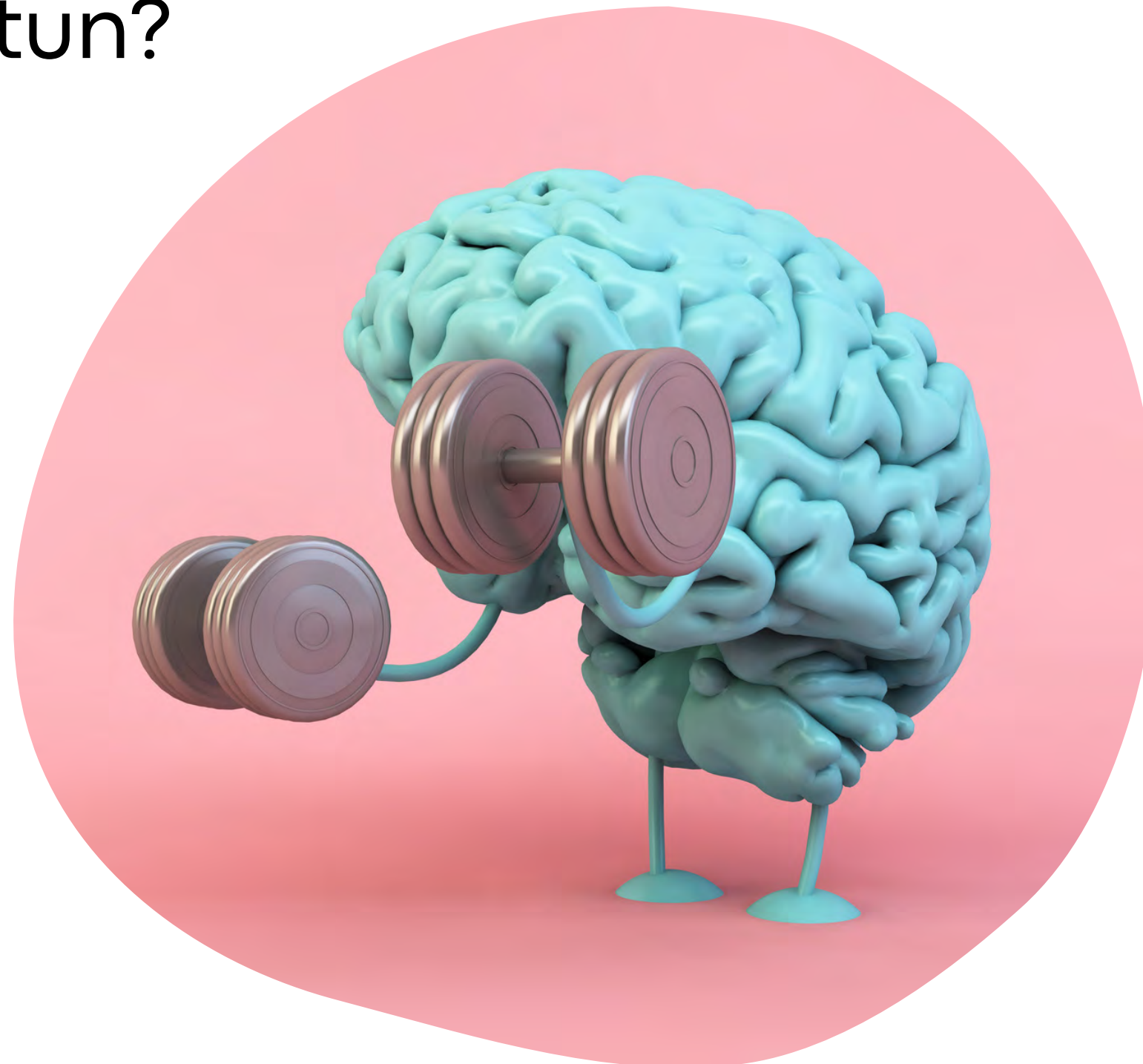


Ein fittes Gehirn

Was kann ich tun?

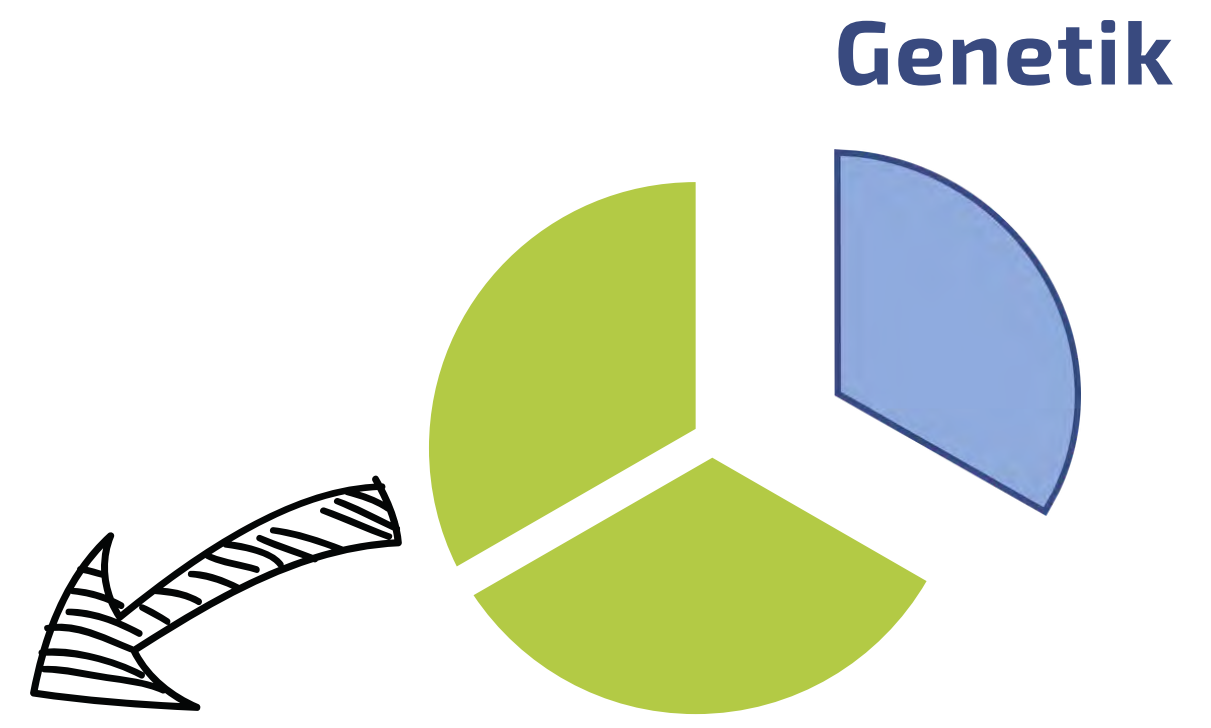
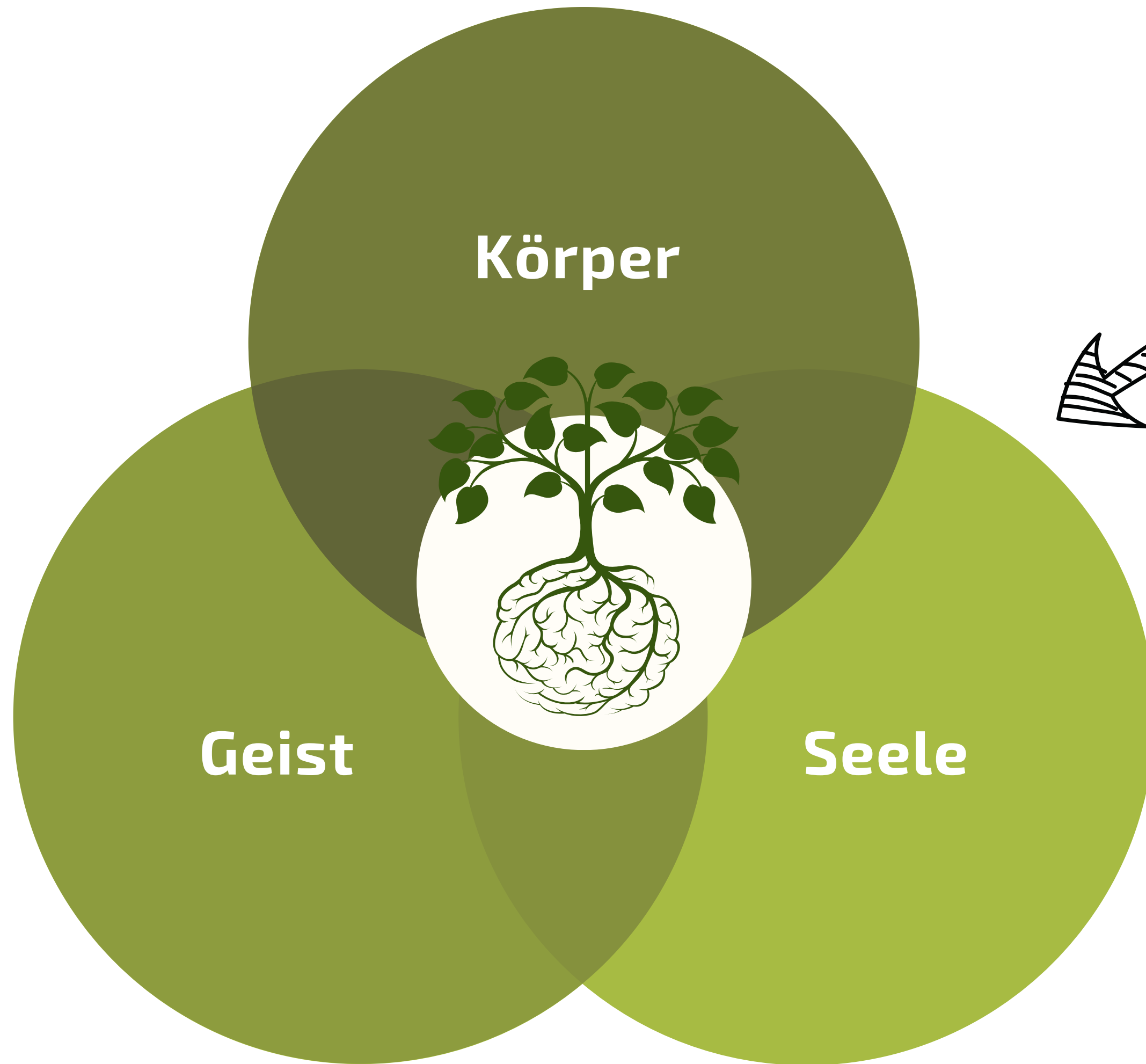


MMag.^a Christina Pletzer
Klinische und Gesundheitspsychologin

Der blühende Garten der Gehirngesundheit

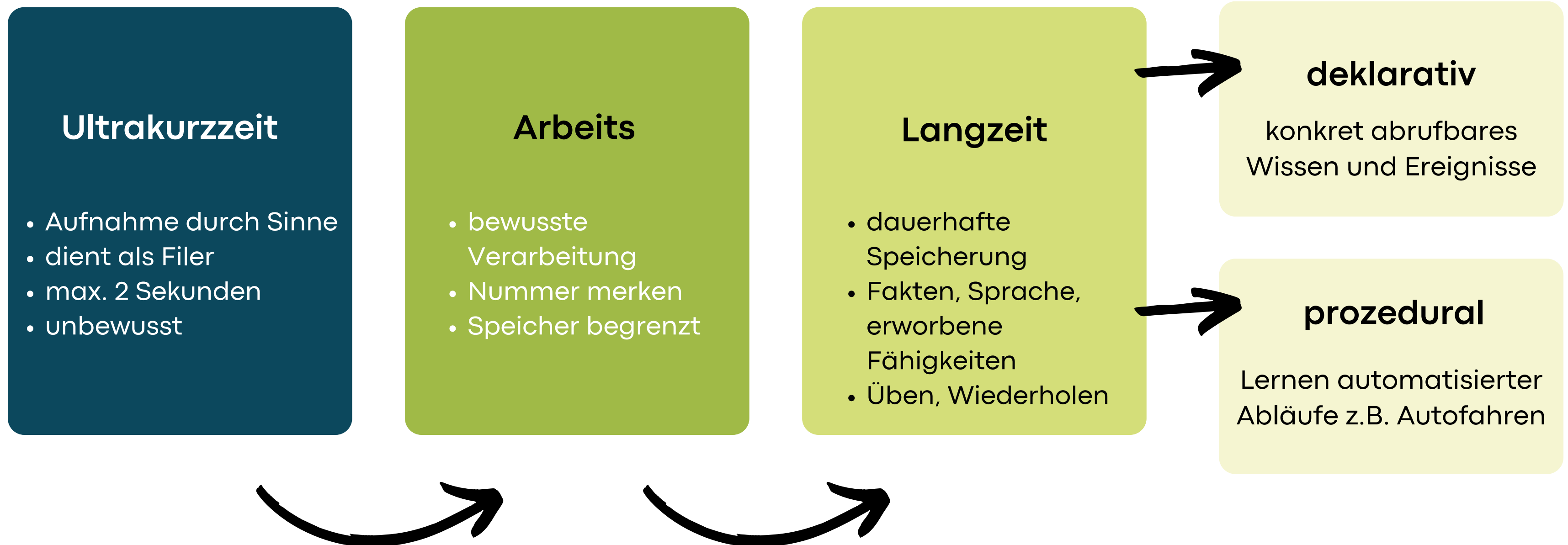
**Nährstoffe für
Körper, Geist
und Seele**





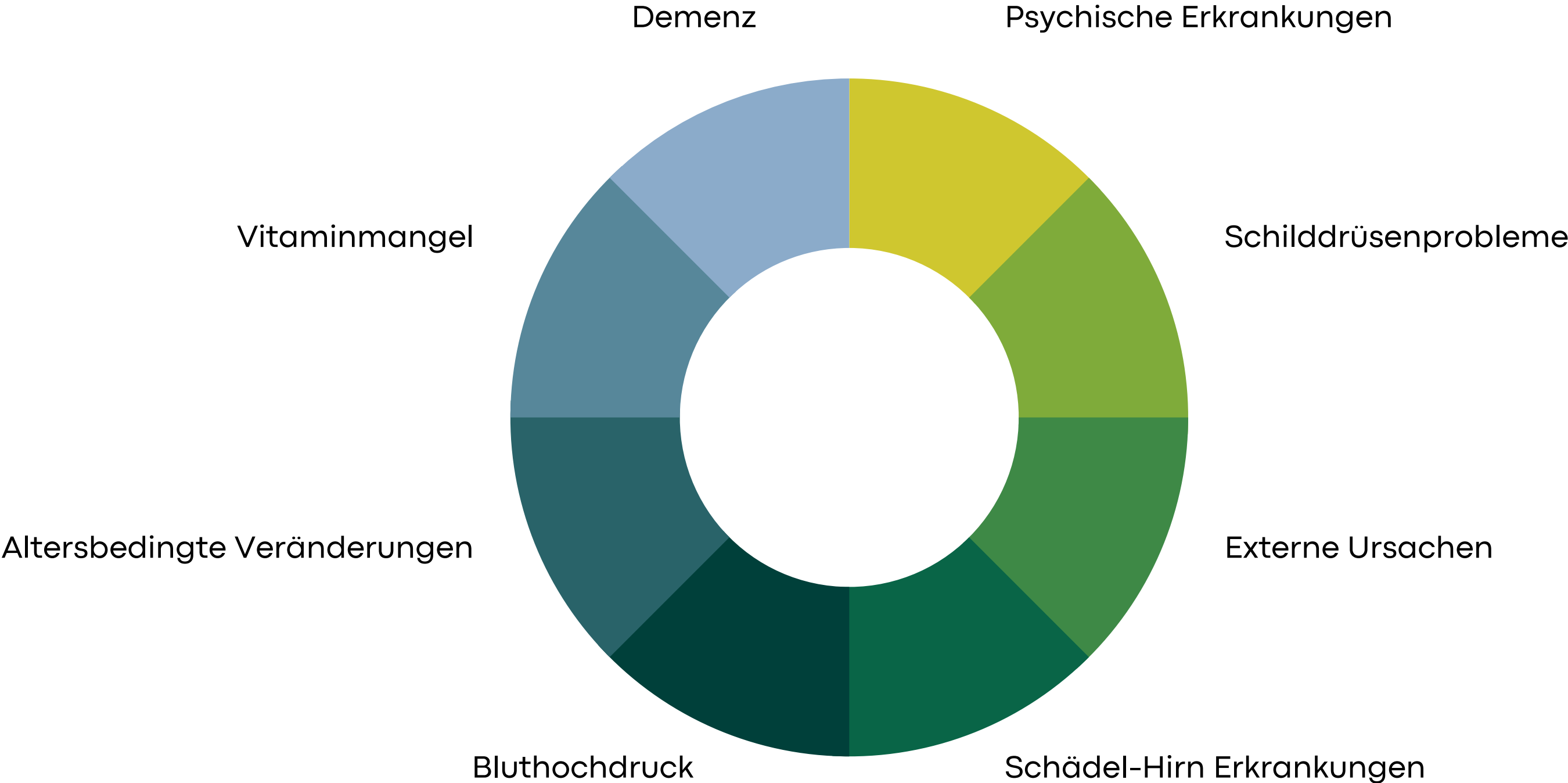


"Hilf mir, ich verliere mein Gedächtnis!"



Gedächtnisprobleme

Verschiedene Ursachen



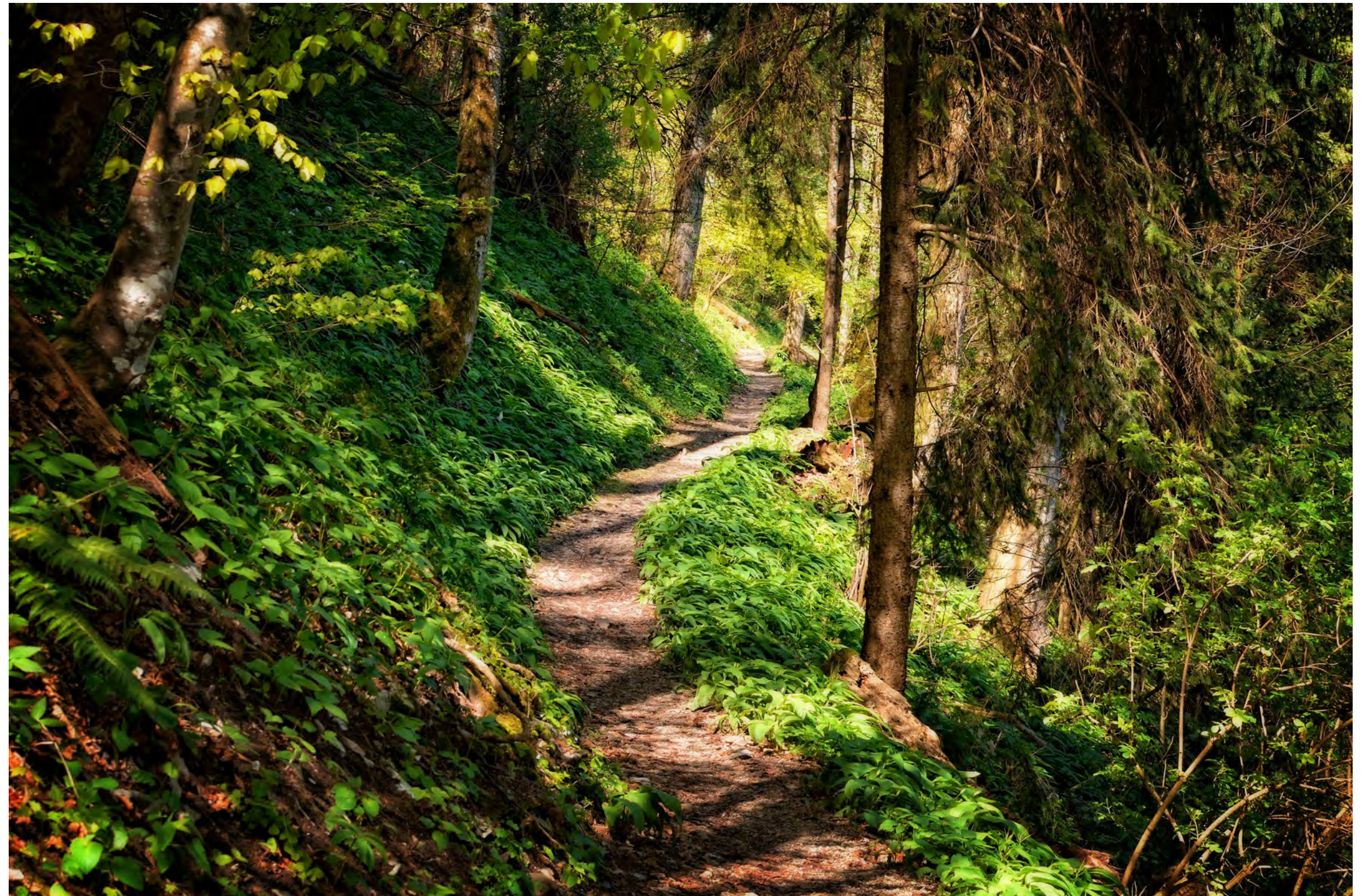
Steuerzentrale

Hypokampus



Neuronale Pfade

**Die geistige Beweglichkeit
im Labyrinth
des Gehirns**



Neues Lernen

Begeisterung

Herausforderungen

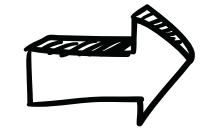


Seele im Einklang

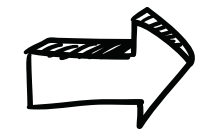
**Die dritte Säule der
Gehirngesundheit**



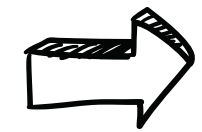
Nonnenstudie



678 Nonnen



Zeitraum 15 Jahre



**Keine Demenzsymptome
trotz Eiweißablagerungen
und Gehirnatrophie**



Seele im
Einklang
durch Meditation

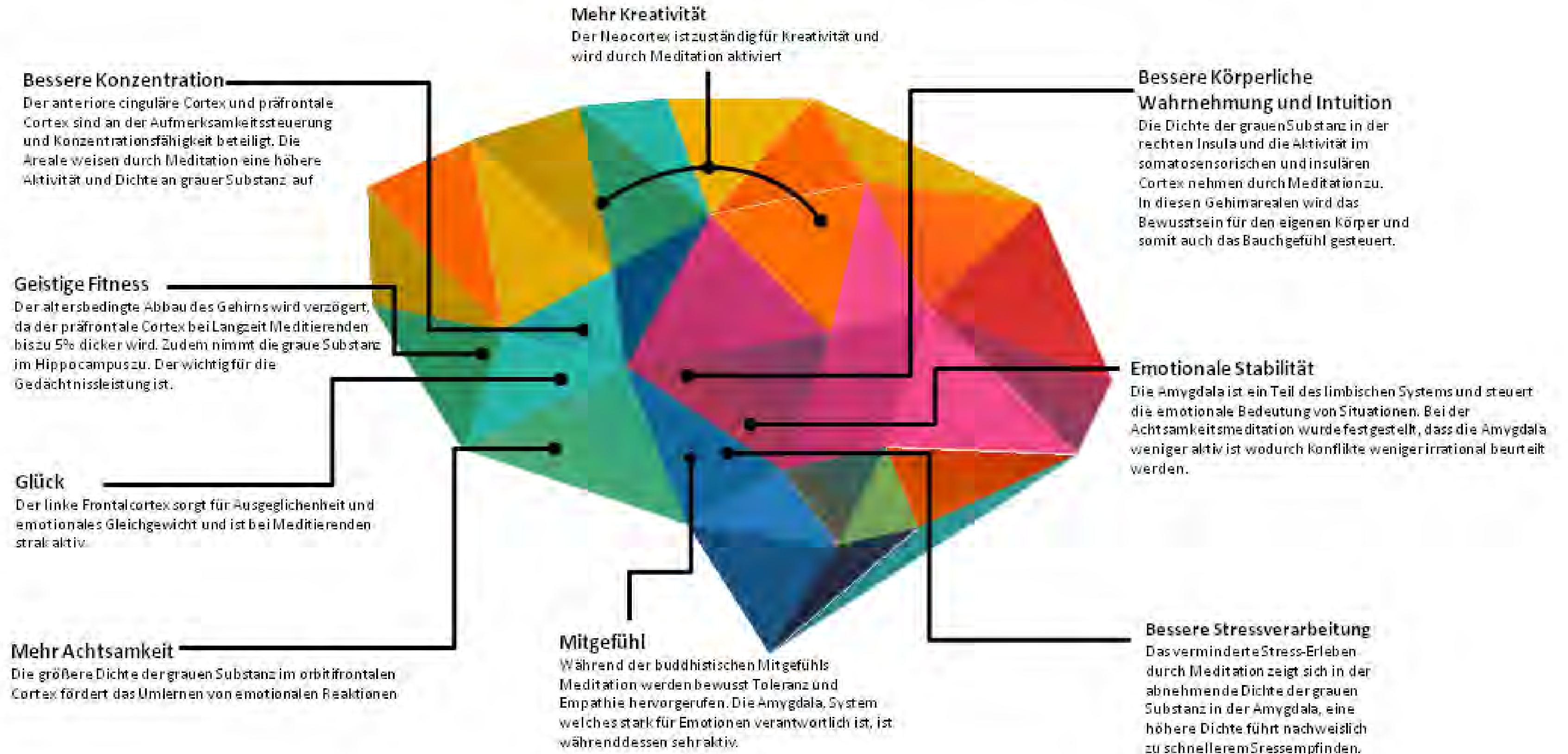


Chronischer Stress

- **schädigt den Hippocampus**
- **führt zu Zellabbau**
- **Beeinträchtigt Lern- und Merkfähigkeit**



Veränderungen im Gehirn durch Meditationstechniken



Negative Glaubenssätze

**Emotionale Blockaden lösen
Glaubenssätze hinterfragen**



Glaubenssätze

- **Erkennen & Verstehen**
- **Annehmen & Akzeptieren**
- **Loslassen & Erneuern**



Gemeinschaft

**durch wahre
zwischenmenschliche
Beziehungen**



Stärken stärken

Warum unsere Charakterstärken auch dem Gedächtnis gut tun!



Kreativität

Neue, effektive Wege
finden, Dinge zu tun



Neugier & Lernen

Interesse an der Umwelt und
anderen Menschen. Neues
Wissen aneignen und
organisieren



Liebe geben und nehmen können

Menschliche Nähe herstellen
und schätzen



Sinn für das Schöne

Schönheit in allen
Lebensbereichen schätzen



Dankbarkeit

Sich der guten Dinge im
Leben bewusst werden und
sie zu schätzen wissen



Humor

Lachen und Humor
schätzen; Leute gerne zum
Lachen bringen



