



LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

# Mentale Gesundheit

Was kann ich für  
mich im Alltag tun?

Gehirn in  
Bewegung

Teil 1



sanofi

# Mentale Gesundheit

## Was kann ich im Alltag für meine mentale Gesundheit tun?

Eine chronische Krankheit bringt viele Herausforderungen mit sich, die sich auf den Alltag auswirken können. Wichtig ist daher, dass Patient\*innen diese positiv beeinflussen können, indem sie eine aktive Rolle bei der Krankheitsbewältigung einnehmen.

### **Vielseitige Unterstützungsangebote**

Mit mehr als 40 Jahren Erfahrung im Bereich der chronischen Erkrankungen wissen wir von Sanofi, wie wichtig eine ganzheitliche Unterstützung ist. Daher bieten wir bedürfnisorientierte Services an, die helfen, eigenverantwortlich gesundheitsförderndes Verhalten zu erlernen und umzusetzen.

Besonders wichtig ist uns, dass unsere Angebote die individuellen Bedürfnisse von Patient\*innen widerspiegeln. Daher lassen wir stets das Feedback von Patient\*innen einfließen. Die Angebote sind außerdem

mithilfe von Expert\*innen und Coaches erarbeitet und bieten dadurch professionelle Hilfe zur Selbsthilfe.

### **Mentale Gesundheit**

Eine entscheidende Rolle bei der Krankheitsbewältigung spielt unsere **mentale Gesundheit**. Die mentale Gesundheit setzt sich aus drei Ebenen zusammen: der sozialen, der mentalen und der körperlichen Ebene. Für alle drei Ebenen möchten wir Patient\*innen Informationen und Übungen an die Hand geben, die sie dabei unterstützen, im Alltag aktiv etwas für ihre mentale Gesundheit zu tun. Diese Broschüre bezieht sich auf die körperliche Ebene und gibt Anregungen zum Thema **Gehirn in Bewegung**. Sie enthält Hinweise und Erläuterungen, wie man seine Denkfähigkeit trainieren kann, sowie hilfreiche Übungen, die ganz leicht jederzeit umsetzbar sind.

Viele weitere Informationen zum Thema **Mentale Gesundheit** finden Sie unter [www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/](https://www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/)



Und falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie einfach per Mail an:

**[kontakt@lysosolutions.de](mailto:kontakt@lysosolutions.de)**

# Informationen zur kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag

Liebe Patientinnen und Patienten,

nachmittags gegen 14:30 Uhr sitze ich oft wie erstarrt vor dem Bildschirm und habe das Gefühl, die Wörter nicht mehr zu erkennen. Alles fließt vorbei, ohne dass ich es richtig wahrnehmen kann. Meine Konzentration sinkt und ich verzettele mich.

Kommt Dir das bekannt vor? Diese Geschichte hat mir eine Teilnehmerin einer der letzten Patiententage erzählt.

Solche Situationen sind völlig normal! Und die gute Nachricht ist: Du kannst Abhilfe schaffen! Dein Gehirn ist Dir dabei ein guter Begleiter. Die Voraussetzung ist, dass Du Dich an den Übungen erfreust. Auch wenn es nicht gleich klappt, kannst Du Dich freuen: Dadurch entstehen in Deiner Schaltzentrale, dem Gehirn, neue Verbindungen. Je mehr Verbindungen es gibt, desto breiter wird Deine persönliche Datenautobahn und je breiter diese ist, desto weniger stehst Du, sinnbildlich gesprochen, im Stau.



Bildquelle: Fotolia/photodisc

Ich wünsche Dir viel Spaß bei den Übungen, bei denen der Körper mit einbezogen wird – so erreichen wir ein ganzheitliches Training für Kopf und Körper! Es wird Dir und Deiner Gesundheit guttun!

Von Herzen  
Heidrun Link



Bildquelle: privat

## Heidrun Link, Gehirnfitnessexpertin

Heidrun Link ist Autorin und Gehirnfitnessexpertin. Sie arbeitet als Coach und steht als Referentin auf der Bühne, gestaltet Teamentwicklungsworkshops und bildet als Inhaberin und Geschäftsführerin der LINK MOVES GmbH Trainer aus. Als ausgebildete Tanzpädagogin, ehemalige Bühnentänzerin mit Wettkampferfahrung sowie Geschäftsführerin eines weltweit tätigen Unternehmens für Verhandlungsführung weiß sie, wie man mit stressigen Situationen umgeht. Mit viel Menschenkenntnis und Humor regt Sie zum Umdenken an und bietet Hilfestellungen für den Alltag.

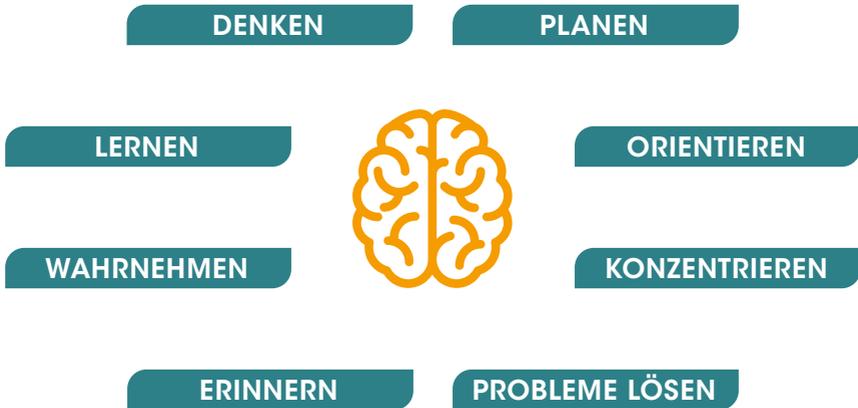
# Was bedeutet eigentlich kognitives Training?

**Fit im Kopf dank kognitivem Training?! So stärkst Du Deine Konzentration, Dein Gedächtnis und Deine Kreativität**

In der von mir beschriebenen Geschichte der Patientin war mir recht schnell klar, dass es für meine Erzählerin Abhilfe gibt und

diese im Grunde ganz „einfach“ ist. Im ersten Schritt geht es darum, Deine Aufmerksamkeit für das Thema zu schärfen, um dann wertvolle Werkzeuge aufzuzeigen, die Abhilfe schaffen können. Nicht nur das, sondern auch, um nachhaltig präventiv arbeiten zu können, sodass diese Situation, zumindest in der Stärke, nicht wieder vorkommt.

**Das menschliche Gehirn leistet erstaunliches.**



Das alles sind kognitive Fähigkeiten, kurz gesagt: Denk- und Wahrnehmungsvorgänge. Diese können bewusst als auch unbewusst erfolgen. Dazu kommt die Motorik, denn jeder Bewegungsablauf ist im Grunde genommen ein kognitiver Prozess, den das Gehirn steuert.

**Kann ich meine kognitive Leistungsfähigkeit verbessern?**

Naturgemäß entscheiden wir uns meistens für das Bekannte und Gewohnte, denn das strengt uns nicht an. Schade, denn dadurch bleiben viele Chancen ungenutzt. Sei Dein



Bildquelle: Nadine Schühle

## Heute bin ich mein eigener Straßenbauer – Vom Trampelpfad zur Datenautobahn

eigener Straßenbauer und arbeite bewusst daran aus den Trampelpfaden breite Datenautobahnen zu bauen. Allein wenn Du Dir einfach einmal die Haustüre mit der anderen Hand aufschließt oder kurz nach dem Aufstehen ein paar Schritte rückwärts ins Bad gehst, forderst Du Dein Gehirn heraus! Das wiederum dankt es Dir mit vielen neuen Verbindungen und der daraus entstehenden „Straßenverbreiterung“, die für mehr Stabilität sorgt. Im Grunde ganz einfach! Mehr zu diesem Thema erfährst Du im zweiten Teil dieser Broschürenreihe.

Diese Broschüre soll Dich dabei unterstützen und hält viele Tipps und Tricks, die Du spielend leicht in den Alltag integrieren kannst, für Dich bereit. Und hier zählt immer: Übung macht den Meister – also stecke nicht gleich den Kopf in den Sand, wenn es nicht sofort klappt!

### Kann ich auch an Grenzen der kognitiven Fähigkeit stoßen?

Natürlich gibt es auch Grenzen der kognitiven Fähigkeit. Diese wiederum variieren von

Individuum zu Individuum. Klar ist aber, dass unsere kognitive Leistungsfähigkeit durch mehrere Faktoren beeinflusst oder begrenzt werden kann. Auch das ist wiederum ein völlig normaler Prozess. So nimmt zum Beispiel die Konzentration naturgemäß mit steigender Zeitdauer ab. Zudem können kognitive Fähigkeiten durch Müdigkeit, Ablenkung und Motivationschwäche beeinflusst werden. Es ist also völlig natürlich, dass wir nicht jeden Tag gleich stark und gut funktionieren können und auch nicht müssen.

## FAZIT

Wer gute kognitive Fähigkeiten hat, kann sich besser konzentrieren, lässt sich weniger ablenken und kann sich Dinge besser merken. Also lass uns gemeinsam ins TUN gehen!

## Übung 1

# Heute gebe ich der Königin frei



Bildquelle Nadine Schuble

„Amygdala“  
(auch Mandelkern  
genannt) -  
Angstzentrale



## Darf ich vorstellen, ihre Majestät „Königin Amygdala“

Um noch einmal auf meine Eingangsgeschichte zurückzukommen. Was kann das mit mir als Mensch machen, wenn ich wie erstarrt vor dem Bildschirm sitze und nicht mehr weiter weiß? In diesem Fall war es so, dass die junge Frau an sich und ihrer Leistungsfähigkeit gezweifelt hat, sie hat sich selbst Vorwürfe gemacht, dass Sie, aufgrund ihrer Erkrankung, nicht so stark und ausdauernd sein kann, wie Ihre Kolleginnen und Kollegen. Angst, all das nicht zu schaffen, macht sich breit und unter Angst haben wir keinen oder nur begrenzten Zugriff auf unsere kognitiven Fähigkeiten. Die „Königin“ im Gehirn beginnt zu läuten.

Verantwortlich dafür ist ein Hirnareal, welches von manch einem Gehirnforscher die „heimliche Königin“ genannt wird. Wenn die Königin laut läutet, macht sich Angst breit. Und was macht das mit Dir?

Gemeint ist die „Königin Amygdala“, unsere Angstzentrale, die mächtigste Instanz in unserem Gehirn. Die Amygdala (auch Mandelkern genannt) ist wesentlich an der Entstehung von Angst beteiligt und spielt



bei der emotionalen Bewertung und dem gefühlsgeliteten Wiedererkennen von Situationen eine wichtige Rolle.

Aufgabe der Amygdala ist es, Situationen zu analysieren und im Notfall lebenswichtige Reaktionen einzuleiten. Sie tritt paarweise auf, das heißt einmal in unserer linken Gehirnhälfte und einmal in unserer rechten Gehirnhälfte.

Sie reagiert besonders schnell und analysiert Situationen unmittelbar und permanent. Sie wacht über Dich und passt auf, dass die Situationen nicht zu gefährlich werden. Denn wenn Sie entscheidet „zu gefährlich“, schützt Sie Dich und läutet im übertragenen Sinne überlebensnotwendige Maßnahmen ein. Diese lauten: Kämpfen oder Flüchten.

Im äußersten Notfall ist das sicherlich richtig und wichtig. Aber Hand aufs Herz: wie oft kommt es in Deinem Alltag vor, dass Du wirklich kämpfen oder flüchten musst?

## Nur keine Angst!

Du weißt jetzt, dass die Amygdala lebenswichtig und oftmals eine große Unterstützung für Dich ist. Also gehe gut mit Deiner

Königin um und werde achtsam, wenn Du das Gefühl hast, dass sie zu laut läutet. Versuche die Situation zu analysieren. Kann es auch daran liegen, dass Du Dich, aufgrund Deiner zu hohen Erwartungen an Dich selbst (wie in meiner Geschichte) in diese Angst/Stressspirale hineinziehen lässt? Würde ein klarer Verstand, der im richtigen Moment sagt: **„Jetzt steh auf und mache eine Übung!“** vielleicht helfen? Überlege einmal, in solch einer Situation eine Pause zu machen und eine Übung durchzuführen. Dein Ziel sollte sein, dass Du zukünftig in solchen Situationen eine Art Anker hast, an dem Du Dich festhalten kannst.

Hinten in dieser Broschüre findest Du einen Einleger mit einer Übung, die Dich dabei unterstützen soll. Vielleicht willst Du Dir die Karten an den Kühlschrank oder an Deinen Nachttisch kleben? So wird Dein Gehirn Dich immer wieder daran erinnern.



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)

## Übung 2



Bildquelle Nadine Schuble

Heute lasse  
ich mein  
Seepferdchen  
schwimmen

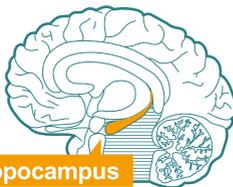


**Läutet die Königin zu laut,  
kann sie es schaffen, den  
Hippocampus lahm zu legen**

Der Hippocampus ist unsere Gedächtniszentrale und tritt, wie auch die Amygdala, pro Gehirnhälfte einmal auf. Er ist die Schnittstelle zwischen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis und hat die Form eines Seepferdchens (altgriechisch: Hippocampus).

Wenn also, wieder auf meine Eingangsgeschichte zurückkommend, die Königin zu laut läutet und der Körper auf Kämpfen oder Flüchten programmiert wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Hippo-

„Hippocampus“ (auch  
Seepferdchen  
genannt) –  
Gedächtniszentrale



**Hippocampus**

campus lahmgelegt wird. Was, wie in der Geschichte beschrieben, Konzentrations-schwierigkeiten und Denkblockaden zur Folge haben kann.

Der Hippocampus liebt es, Neues zu lernen. Am besten lernt er über Humor oder in einer entspannten Atmosphäre. Ihm verdanken wir es auch, uns in vielfältiger Weise ausdrücken zu können, denn er stellt uns ein

wegung ist, desto weniger hat die Königin die Chance, das ganze System lahm zu legen. Die Übungen in der Broschüre unterstützen Dich hierbei.

### Und das Beste noch zum Schluss:

Der Hippocampus ist ein Geschenk unseres Gehirns an uns Menschen. Denn er produziert jeden Tag neue Nervenzellen, die es



Reservoir an Worten zur Verfügung und hilft uns dabei, sie zu finden. Außerdem ist der Hippocampus für unsere räumliche Orientierung und Wahrnehmung zuständig. Er sorgt auch dafür, dass wir Lebensfreude empfinden, was leider auch bedeutet, dass er extrem auf Alkohol und Drogen reagiert. Und er unterstützt uns dabei, ein positives Selbstbild zu haben. Haben wir das nicht, schaltet er sich allerdings ab.

Also fordere Dein Seepferdchen heraus und lasse es „schwimmen“, indem Du ihm viel Wasser in Form **von trinken und viel kognitive und körperliche Bewegung** gibst. Denn je mehr das Seepferdchen in Be-

uns ermöglichen, Dinge zu gestalten, zu lernen und unser Leben so zu führen, wie wir es wollen! Einfach wunderbar, findest Du nicht auch?

Hinten in dieser Broschüre findest Du einen Einleger mit einer Übung, die Dein Seepferdchen ordentlich schwimmen lässt.



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)

## Übung 3

# Heute benutze ich meine nicht-dominante Seite



Bildquelle Nadine Schuble



Jeder Mensch hat ein dominantes Auge, ein dominantes Ohr, eine dominante Hand, einen dominanten Fuß und eine dominante Gehirnhälfte.

Unter Dominanz versteht man in der Biologie, dass der eine Bereich gegenüber dem anderen Bereich einen höheren Status hat, wodurch der letztere schlechter reagiert.

Was hat das jetzt mit Deinem Gehirn und vor allem mit dieser Broschüre, nämlich der Steigerung der kognitiven Fähigkeiten zu tun?

**Sehr viel sogar!**

Wenn das Gehirn unter Stress steht, um auch hier wieder an die Eingangsgeschichte zu erinnern, wenn also die Dir bereits bekannte



Königin zu laut läutet, holt sich der Körper zunächst Unterstützung von seiner starken, dominanten Seite. Das ist dringend notwendig, um mit voller Kraft und Power unser Ziel zu erreichen. Eine Weile geht das natürlich gut. Nur was würde passieren, wenn wir zum Beispiel dauerhaft auf unserem dominanten rechten Bein herumhüpfen würden? Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass uns die Kraft ausgeht und wir umfallen! Wie können wir das vermeiden?

Dem kannst Du selbst entgegenwirken, indem Du Dein Bewusstsein schärfst, erkennst, wo Deine starken und nicht so starken Seiten sind und dann – richtig! – Deine nicht so starken Seiten immer wieder trainierst.

Mit welchem Ohr telefonierst Du meistens? Mit welcher Hand schreibst Du? Mit welchem Fuß startest Du morgens in den Tag? Du kannst davon ausgehen, dass die Seite des Ohres, der Hand oder des Fußes, die Dir zuerst in den Kopf gekommen ist, Deine dominante Seite ist. Immer, wenn sich eine Übung komisch anfühlt, kannst Du davon ausgehen, dass Du in dem Moment Deine nicht so starke Seite benutzt.

Komisch anfühlen ist in dem Fall jedoch genau der richtige Weg. Denn genau dann arbeitest Du an Deinem körperlichen und kognitiven Ausgleich. Und je ausgeglichener Du bist, je häufiger Du an Deiner nicht so starken Seite trainierst, desto breiter wird Deine Datenautobahn und desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit, dass Du im „Stau“ stecken bleibst.

Wo ist denn mein dominantes Auge? Um das herauszufinden, findest Du hinten in dieser Broschüre den Augendominanztest. Probiere es einfach aus!



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)

Weitere Broschüren aus unserer Reihe Mentale Gesundheit:





# LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten



## LYSOSOLUTIONS®- SERVICE

Vielseitiges Angebot



M. FABRY  
M. GAUCHER  
MPS I  
M. POMPE  
ASMD

Seit über 40 Jahren  
Kompetenz und Erfahrung  
bei lysosomalen  
Speicherkrankheiten



## RECHT & SOZIALES

Informationen zu  
gesundheitspolitischen  
Themen



## MENTALE GESUNDHEIT

Bedürfnisorientierte  
Unterstützung für  
den Alltag



Mehr Informationen zu allen Themenbereichen finden  
Sie auf [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)

Sanofi unterstützt mit dem LysoSolutions®-Service Menschen mit lysosomalen Speicherkrankheiten. Hierfür arbeiten wir eng mit Expert\*innen und Patientenorganisationen zusammen und bieten umfassende Unterstützung an.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Industriepark Höchst | K703 | 65926 Frankfurt | [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de) | [www.sanofi.de](http://www.sanofi.de)

MATDE-2100993(V4.0)-10/2023-347883

**sanofi**