



LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

# Mentale Gesundheit

Was kann ich für  
mich im Alltag tun?

Gehirn in  
Bewegung

Teil 2



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/](http://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,

„Früher ging mir das viel schneller von der Hand!“, „Wo habe ich denn jetzt schon wieder meinen Schlüssel hingelegt?“, „Was wollte ich denn jetzt auf die Einkaufsliste schreiben?“, „Eigentlich war ich auf dem Weg zum Drucker, doch als ich zurück an meinen Arbeitsplatz kam, hatte ich eine Kaffeetasse und nicht die Kopien in der Hand. Verliere ich mein Gedächtnis?“

Das sind nur ein paar wenige Aussagen und Fragen, die ich immer wieder bei meinen Seminaren und Vorträgen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern höre. Das Schöne ist, sobald sie den Mut gefasst haben, Ihre Geschichten zu erzählen, stellen sie fest, dass sie nicht allein sind. Es geht ganz vielen Menschen so! Also bitte stecke nicht gleich den Kopf in den Sand oder versinke in Selbstzweifel. Es ist völlig normal, ob gesund oder krank, dass wir mal was vergessen (vor allem in Zeiten der Reizüberflutung) oder dass gewisse Abläufe im Laufe des Lebens langsamer werden.

Z.B. nimmt die Schreibgeschwindigkeit im Alter um ca. 30% ab. Zu wissen, dass dies völlig normale und natürliche Prozesse sind, nimmt ganz viel Stress – so ist zumindest meine Erfahrung.

Genau das wünsche ich mir für Dich, dass Du erkennst: „Okay, gewisse Dinge funktionieren nicht mehr ganz so gut wie früher, aber ich kann ein Leben lang mit Freude daran arbeiten, diese zu verbessern bzw. sie durch präventive Arbeit zu unterstützen.“ Dein Gehirn freut sich und wird Dir ein guter Begleiter sein. Die Übungen in dieser Broschüre unterstützen Dich dabei – einfache koordinative Bewegungsübungen, gepaart mit kognitiven Aufgaben.

Setze es mit Freude und Spaß um, es wird Dir, Deinem Körper und Deinem Gehirn gut tun. Und auch hier gilt das Motto: Übung macht den Meister - für Dich und Deine Gesundheit

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.

# Kognitive Fähigkeiten – die Arten

In der letzten Broschüre (Teil 1) hast Du bereits den Begriff „Kognitive Fähigkeiten“ kennengelernt. Welche Arten es gibt und was dahinter steckt, das möchte ich Dir sehr gerne im Folgenden erläutern.

So wie alle unsere Muskeln lassen sich auch kognitive Fähigkeiten trainieren. Durch zielgerichtetes Training kannst Du Deine kognitiven Leistungen steigern. Und nicht nur diese: Durch die Verknüpfung mit körperlicher Bewegung (Koordination) schaffst Du ein ganzheitliches Training für Kopf und Körper.

## Übung macht den Meister

Unabhängig von den Übungen, die Du in dieser Broschüre und in den Einlegern findest, habe ich mir zwei weitere Übungen für Dich überlegt, die Du gerne gleich einmal ausprobieren kannst. Sie sind immer eine willkommene Unterbrechung für jede lange Besprechung, ein Meeting, für Dein nächstes Familienfest oder um lange Wartezeiten beim Arzt zu überbrücken.

### Übung 1

Beantworte so schnell wie möglich folgende Fragen:

1. Was gab es vorgestern zum Essen?
2. Was hast Du letztes Jahr zu Weihnachten bekommen?
3. Wie war die Farbe Deines ersten Autos?
4. Um wie viel Uhr bist Du vor zwei Tagen ins Bett gegangen?
5. Was hattest Du gestern für Schuhe an?

Das sind nur ein paar wenige Fragen, die verschiedene Alltagssituationen betreffen. Stelle Dir oder Deinem Umfeld immer wieder einmal solche Fragen, die schon weiter zurückliegen. So trainierst Du Dein Erinnerungsvermögen und steigertest die Konzentration.

### Übung 2

- Stelle Dir das Radio oder den Fernseher für ein paar Minuten leise. Versuche das Gesprochene zu verstehen und etwas zeitversetzt laut zu wiederholen. Wenn das laute Sprechen in dem Moment nicht möglich ist, denke Dir die Sätze.
- Oder lese in der Broschüre ein paar Zeilen weiter und versuche es in lauten Worten zu wiederholen.

Das Zuhören und Wiederholen schult das Kurzzeitgedächtnis.

# Kognitive Fähigkeiten im Überblick

## Was steckt hinter den einzelnen Begriffen?



### DENKEN

Die menschliche Fähigkeit des Erkennens und Urteilens, mit dem Verstand zu arbeiten, zu überlegen.



### ERINNERN

Fähigkeit, eine Menge an Wissen langfristig im Gedächtnis aufzubewahren und abzurufen.



### WAHRNEHMEN

Mit den Sinnen aufnehmen und erfassen. Sinneswahrnehmungen sind: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen.



### PLANEN

Fähigkeit der gedanklichen Vorwegnahme von Handlungsschritten, die zur Erreichung eines Zieles notwendig sind.



### ORIENTIEREN

Fähigkeit der zeitlichen und räumlichen Ausrichtung – aber auch der eigenen, inneren Ausrichtung (mental).



### KONZENTRIEREN / AUFMERKSAMKEIT

Fähigkeit, sich auf gewünschte Sachverhalte und Informationen zu fokussieren und sich nicht von Störfaktoren ablenken zu lassen.



### MOTORIK

Gesamtheit der aktiven, vom Gehirn angesteuerten, koordinierten Bewegungen des menschlichen Körpers.



### PROBLEME LÖSEN

Durchdachte und systematische Auseinandersetzung mit Problemen und Herausforderungen, d.h. Schwierigkeiten sofort zu erkennen, schnell darauf zu reagieren und eine passende Lösung zu finden.

*„Seit ich regelmäßig Übungen mache, traue ich mir wieder zu, auf weite Reisen zu gehen. Meine Orientierung am Flughafen und meine Wahrnehmung hat sich deutlich verbessert. Ich bin selbstsicherer geworden und habe viel Freude dabei!“*

Das erzählte mir eine ältere Dame, die sich aufgrund von Orientierungsschwierigkeiten und Denkblockaden nicht mehr getraut hat, auf Reisen zu gehen.

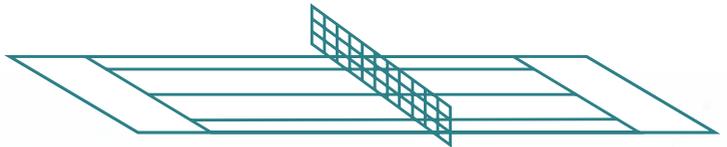
## Übung 4

# Heute bin ich mein eigener Schiedsrichter

## Ein Perspektivenwechsel



Bildquelle Nadine Schuble



Vor einigen Jahren war ich zum Weißenhofturnier in Stuttgart eingeladen, ein bedeutendes überregionales Tennisturnier. Ich selbst spiele kein Tennis, fand den Nachmittag und die Atmosphäre jedoch sehr schön. Ein Bild, das ich seit diesem Tag nicht mehr aus meinem Kopf bekomme und das auch der Anlass dafür war, diesen visuellen Reminder mit aufzunehmen, war der Schiedsrichter.

Natürlich wusste auch ich als Laie, dass der Schiedsrichter beim Tennis erhöht sitzt. An diesem Tag wurde mir aber, während ich das Geschehen beobachtete, noch einmal sehr klar vor Augen geführt, welchen Vorteil dieser erhöhte Sitz bietet. Dieses Bild und die Erkenntnis daraus möchte ich gerne mit Dir teilen.



## Perspektivenwechsel

Stehst Du gerade (oder standest kürzlich) vor einer schwierigen Situation? Dann gehe einmal gedanklich aus dieser schwierigen Situation heraus und versuche, diese aus der Vogelperspektive zu betrachten. Von oben gesehen gibt es immer mehr Lösungswege als von unten, wo Du nur siehst, was Du direkt vor Augen hast.

Der Schiedsrichter steht für Deine ganz eigene und individuelle Alphaebene im Gehirn, von der aus er eine Situation im Ganzen überblicken kann. Wenn Du es schaffst, immer wieder in diesen gesunden Zustand zu kommen, dann wird Dein Gehirn Dir die richtigen Lösungen für anstehende Herausforderungen liefern! Eine Übung, mit der Du es schaffen kannst, Dein Gehirn auf diese andere Ebene zu transportieren, habe ich Dir mitgebracht. Diese findest Du ganz hinten in dieser Broschüre auf den Einlegern.



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

# Heute bin ich mein eigener Straßenbauer

## Vom Trampelpfad zur Datenautobahn



Bildquelle Nodine Schuble



Seit wir um die Neurogenese (der Bildung neuer Nervenzellen) wissen, wissen wir auch, dass es nahezu immer möglich ist, als sein eigener Straßenbauer für eine breite und gut vernetzte Datenautobahn zu sorgen.

So stehen wir, sinnbildlich gesprochen, weniger im Stau. Eine tolle Vorstellung, wie ich finde!

### Was braucht der Straßenbauer?

Die Gehirnforschung hat es auf drei Faktoren „heruntergebrochen“, und das unabhängig vom Thema Ernährung, welche eine ebenso wichtige Säule darstellt.

## Faktor 1 – Geistige Aktivität

Dazu zählen zum Beispiel Denksportaufgaben, Sudoku und Kreuzworträtsel. Eine weitere gute Möglichkeit, das Gehirn zu aktivieren, ist es, den eigenen Namen vorwärts und rückwärts zu buchstabieren und die Buchstaben dabei laut auszusprechen. Hier kann natürlich auch jedes beliebige andere Wort benutzt werden, um so den Schwierigkeitsgrad nach und nach zu steigern.

Neugierig sein, neues lernen, offen sein, all das fördert Deine geistige Aktivität.

## Faktor 3 – Soziale Kontakte

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Mittlerweile wissen wir, dass einsame Menschen kein so gutes Immunsystem haben und sich nicht so gut konzentrieren können. Gemeinsam lachen, bewegen und austauschen ist von großer Bedeutung. Lade, sofern möglich, aktiv Freunde und Bekannte zu Dir ein, treffe Dich, sofern möglich, regelmäßig zur gemeinsamen Bewegung. So macht alles doppelt so viel Spaß und es werden wichtige Glücks- und Bindungshormone ausgeschüttet und gleichzeitig Stresshormone abgebaut.



## Faktor 2 – Körperliche Aktivität

Hier geht es nicht um den täglichen Marathonlauf! Einfache koordinative Bewegungsübungen, wie die klassische Überkreuzbewegung, reichen aus! Am besten kombiniert mit kognitiven bzw. geistigen Aufgaben, also beispielsweise Wörter buchstabieren oder Zahlenreihen aufsagen, während wir uns bewegen.

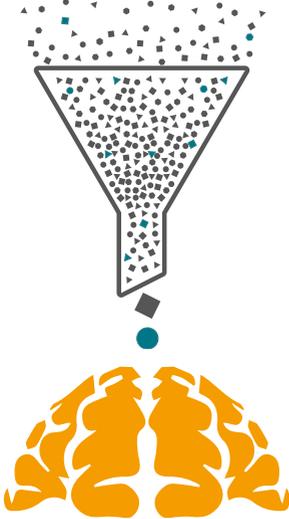
Mit der Übung auf dem Einleger hinten in dieser Broschüre arbeiten wir an unserer Datenautobahn und tun unserem Gehirn etwas Gutes.



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

# Heute mache ich eins nach dem anderen

## Ablenkung und ihre Folgen



Bildquelle Nadine Schuble

Erinnerst Du Dich an die Eingangsgeschichte? Die Frau, die zum Drucker laufen wollte und mit der Kaffeetasse zurück an den Platz kam? Eine oft unterschätzte, aber sehr große Herausforderung für unser Gehirn ist die Ablenkung, die in der heutigen Zeit überall lauert.

Oft versuchen wir viele Dinge parallel zu machen, obwohl wir aus der Forschung mittlerweile wissen, dass das Gehirn nicht multi-taskingfähig ist. Natürlich kann ich meine



Schuhe binden und dabei mit meiner besten Freundin telefonieren. Ich kann jedoch nicht ein schwieriges Telefonat mit einem Kunden oder dem Arzt führen und dabei noch eine Excel-Tabelle ausfüllen. Dauerhafte Ablenkung kann zu Stress führen und unzufrieden machen, da wir am Abend oft das Gefühl haben, in unserer To-do-Liste nicht wirklich weiter gekommen zu sein.

**Die Lösung für das Problem heißt: Ablenkung vermeiden – und Aufmerksamkeit bündeln.**

Heute mache ich eins nach dem anderen. Versuche es mit der Übung auf dem Beileger hinten in dieser Broschüre, wenn Du das Gefühl hast, dass Du Dich durch die permanente Ablenkung total „verzettelt“

Hier sind die Fokussierung und Konzentration wichtig, die Du genau mit der Übung schaffen kannst.

Weitere Broschüren aus unserer Reihe Mentale Gesundheit:



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



# 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-2100994(V4.0)-10/2023-347882

**sanofi**