

# KONTAKTLOS - Wenn unser Gedächtnis Gesellschaft braucht

Unser Gedächtnis lässt uns mit zunehmendem Alter immer mehr im Stich: Je älter wir werden, desto schwieriger wird es für uns, sich Dinge zu merken. Können wir aktiv etwas gegen das schwindende Erinnerungsvermögen unternehmen? „Ja“, sagt Dr. phil. Hartmut Fahnenstich, Geragoge und Fachtherapeut für Hirnleistungstraining in der [Memory Clinic](#) des [Geriatric-Zentrums Haus Berge](#).

Im Video betont der Experte die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und regelmäßigem sozialen Miteinander für unsere Gedächtnisleistung und gibt Alltagstipps für das Gedächtnistraining.

Jetzt Artikel Online anschauen!

