

## Merken und Vergessen – wie funktioniert es?

Das Gehirn ist ein wahres Wunderwerk: Über 86 Milliarden miteinander vernetzte Nervenzellen verarbeiten Sinneseindrücke, steuern Muskeln und speichern Erinnerungen. All diese Hirnfunktionen hält ein Zusammenspiel verschiedener biochemischer Stoffe, den Neurotransmittern, in Gang. Einer dieser Neurotransmitter ist Acetylcholin. Besteht ein Mangel an Acetylcholin, kann dies zu einer Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung beitragen.

Um Acetylcholin zu produzieren, benötigt der Körper Cholin. Ein Cholin-Lieferant ist das körpereigene Citicolin, das auch als CDP-Cholin bezeichnet wird.

CDP-Cholin unterstützt die Nervenzellen auch noch in anderen Bereichen: Es hilft zum Beispiel, die Menge an freien Sauerstoffradikalen zu reduzieren. Nicht zuletzt bildet es einen zentralen Bestandteil beim Aufbau von Phospholipiden – wichtige Bausteine von Nervenzellwänden.

### Zeit zum Nachdenken ...

Nehmen Sie sich etwas Zeit und trainieren Sie – am besten täglich – Ihr Gehirn. Wir haben hier für Sie zum Start ein einfaches Sudoku.

	1		3	8				4
	4		2		6		5	
2		8		5		9	3	1
7	3	2	5			1	6	
			9		1	3		
8		1		2		4		
	7	6						9
			4		2			
1			8	6		5	4	3

*Citicolin gilt als Bausteinlieferant für Cholin und kann den Acetylcholin-Haushalt positiv beeinflussen. Es reguliert die Neurotransmitter und unterstützt damit bei leichten kognitiven Beeinträchtigungen, die mit Gedächtnisstörungen einhergehen.*



## Vergesslich?

**TROMNEURAL® 250** versorgt das Gehirn mit Citicolin\*



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)  
\* Versorgung auf ernährungsphysiologische Weise

## Schon wieder was vergessen?!

Kennen Sie diese Momente? Sie treffen einen flüchtigen Bekannten und Ihnen fällt spontan der Name nicht ein. Oder Sie können sich im Moment nicht erinnern, wo Sie den Autoschlüssel oder die Lesebrille hingelegt haben.

Solche leichten „Aussetzer“ sind völlig normal und auch für ältere Menschen kein Grund zur Beunruhigung: Unser Gehirn organisiert sich dauernd um, sortiert neue Informationen ein und löscht vermeintlich Unwichtiges. Zwar lassen bereits ab dem 30. Lebensjahr Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration nach – grundsätzlich aber ist unser Denkapparat bis ins hohe Alter aktiv.



## 7 Tipps, wie Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

- **Bewegung bringt unsere grauen Zellen auf Trab.** Wenn dabei die Koordination gefordert wird – umso besser: Tanzen und Jonglieren gehören zu den besten „Denk-Sportarten“.
- **Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.** Im Schlaf sortiert unser Gehirn die tags aufgenommenen Informationen, sortiert Unwichtiges aus und prägt sich Wichtiges ein.
- **Essen Sie sich fit:** Bestimmte Lebensmittel können nicht nur Ihrer Seele, sondern auch Ihrem Geist gut tun. Dazu gehören Petersilie, Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer und 30 g Nüsse pro Tag. Außerdem: genügend trinken!
- **Heute schon gelacht?** Gute Laune und positive Gedanken stärken nachweislich das Gedächtnis.
- **Pflegen Sie Freundschaften** und suchen Sie bewusst den Austausch mit anderen Menschen: Soziale Kontakte wirken anregend auf das Gehirn.
- **Suchen Sie die Abwechslung im Alltag:** Kleine „Abenteuer“ fordern unser Gehirn. Dabei reicht es schon, einen anderen Weg zum Supermarkt zu nehmen.
  - Egal, ob Sie eine neue Fremdsprache lernen oder sich ehrenamtlich engagieren: Geben Sie Ihrem Gehirn Futter und **hören Sie niemals auf zu lernen!**



## TROMNEURAL® 250

Zum Diätmanagement bei leichten kognitiven Beeinträchtigungen, die mit Gedächtnisstörungen einhergehen.

Tromneural® 250 enthält den körpereigenen Nährstoff Citicolin. Dieser liefert dem Gehirn den Baustein Cholin als Vorstufe für den Neurotransmitter Acetylcholin und unterstützt damit die Speicherung von Gedächtnisinhalten.



- 2 bis 4 Kapseln täglich
- lactose- und glutenfrei, vegan
- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

TROMNEURAL® 250 ist erhältlich in Packungen mit 80 Kapseln (PZN 15742380)

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.tromneural.trommsdorff.de](http://www.tromneural.trommsdorff.de)



Trommsdorff  
GmbH & Co. KG  
52475 Alsdorf

 Made in Germany