

GEISTIGE ENTWICKLUNG

Die Geistige Entwicklung ist ein wichtiger Maßstab für unsere Gesundheit. Es ist der Yang Aspekt. Der Kopf, das Streben, das Denken, das Verstehen. Es ist lebenslanges Lernen. Das Gehirn ist wie ein Muskel, der untrainiert erschlafft, so wird das Gehirn träge, wenn es zu wenig gefordert ist. Wir wissen das Menschen die sich bis ins Hohe Alter hinein geistig Beschäftigen ein geringeres Risiko für Demenz und Alzheimer aufweisen. Aus diesem Grund werden immer öfters Kurse für Gedächtnistraining angeboten. Beugen sie vor. Nur Fernsehen ist nicht wirklich gut geeignet das Gehirn zu fordern. Schöpfen sie aus dem reichen Fundus der Wissenvermittlung. Gehen sie auf die Uni, in die Volkshochschule, zu Vorträgen, lesen sie, lösen sie Kreuzworträtsel, lernen sie Gedichte auswendig egal was ihnen Spaß macht – aber fordern sie ihr Gehirn

