

## **Viel trinken macht Senioren sommerfit!**

Nicht nur der Körper, auch der Geist wird „wacher“.

Die schönste Jahreszeit hat nicht nur Sonnenseiten. Für ältere Menschen kann die Sommerhitze schnell zum Gesundheitsrisiko werden. „Habe ich heute schon genug getrunken?“ Wenn Sie sich jeden Tag diese Frage stellen gehören Sie zu einer kleinen Minderheit. Viel zu wenig ältere Menschen kümmern sich um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Senioren sind anfälliger für einen „Wassermangel“ und daraus resultierende Beschwerden wie Müdigkeit, Kreislauf- und Konzentrationsstörungen. Wer ausreichend trinkt, sorgt für gut fließfähiges Blut und

verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen, auch und besonders der Gehirnzellen. Beim Trinken können wir Ihnen nicht helfen. Aber Ihr Denkorgan in Schwung bringen, das können Sie im Gehirn-Jogging-Kurs des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb). Ab 30. August startet ein neuer Kurs im -Tenten- Haus der Begegnung. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn oder unter 0228/4036719 (Fr. Naumann) sowie unter [vfb-bonn.de](http://vfb-bonn.de).