



# Use it or lose it!

Längst ist klar: Wer fit sein will, muss seinen Körper regelmässig trainieren. Aber auch unser Gehirn ist ein Organ, das es liebt, benutzt zu werden. Denn wie die Muskeln in unserem Körper, kann auch das Gehirn trainiert und damit leistungsfähiger gemacht werden. Aber erst wenn wir unserem Gehirn neue Herausforderungen geben, also solche, die es nicht sowieso schon jeden Tag vollführen muss, wird es geschult und eine Leistungssteigerung wird erreicht. Ganz nach dem Motto: **«Besser auf neuen Wegen stolpern, als auf alten Pfaden auf der Stelle zu treten.»**



Unser Betrieb ist Mitglied des Vereins Forum BGM Aargau. Der Verein setzt sich für gesunde und motivierte Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben ein. Weitere Infos: [www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch).

**Forum BGM**

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
im Kanton Aargau