

## Unser Gehirn braucht Training!

„So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern wollen“. Dies ist mittlerweile allgemein bekannt und zahlreiche Möglichkeiten führen zum Ziel. Konrad Schedel aus Klagenfurt zum Beispiel hat hierzu ein paar sehr interessante Aspekte und Übungen zusammengetragen, die jeder von uns unmittelbar im Alltag anwenden kann:

„Wer das Stichwort Gehirnjogging bei Google eingibt, bekommt postwendend rund 5.000.000 Seiten zur Auswahl. Wir sind bei einem modernen Schlagwort gelandet, und bei einer ganzen Industrie, die daran verdient. Bestimmt haben Sie schon von Dr. Ryuta Kawashima gehört. Er ist Professor an der Tohoku Universität in Japan und hat für Nintendo "Brainage" entwickelt, ein Spiel fürs Gehirntaining. Bisher wurden alleine davon weit mehr als zehn Millionen Exemplare verkauft.

Ist es aber wirklich so, dass ein Computerspiel, ein Sudoku oder ein Kreuzworträtsel unser Gehirn auf die Sprünge bringt? Das hängt vom Potential ab. Grob gesprochen: Alles was anders ist, als das, was Sie bisher gemacht haben, also alles, was Sie aus der Routine herausführt, Ihrem Gehirn neue Reize setzt und es zu neuen Denkmustern zwingt, ist Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre Tageszeitung lesen, ist das kein Gehirnjogging. Wenn Sie täglich Ihre gewohnte Arbeit erledigen, und sei diese auf einem noch so hohen intellektuellen Niveau, dann ist das kein Gehirnjogging.

## Tun Sie etwas anderes!

Halten Sie den Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum. Lernen Sie ein Instrument. "Durch Musik wird sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte aktiviert. Die rechte durch die Melodie, die linke durch den Takt", sagt der Psychologe Ernst Pöppel. Eine andere Methode, Ihr Gehirn durch Musik positiv zu stimulieren: Werfen Sie Ihre Lieblings- CD ein, und dirigieren Sie das Orchester!

Musik trainiert unsere beiden Gehirnhälften! Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit bildhaftem Denken. Verwandeln Sie Namen spontan in Bilder und kreative Assoziationen. Eignen Sie sich eine Fremdsprache

an. Lernen Sie ein Gedicht auswendig. Nehmen Sie die Mathematikbücher Ihrer Kinder oder Enkelkinder, beginnen Sie mit einfachen Aufgaben.

Der Neurobiologe Lorenz Katz prägte für seine Erkenntnisse den Begriff Neurobics - Aerobic fürs Gehirn. Und damit ist gemeint: weg von Routinedenken, weg von Routinehandlungen. So kann man auch mit zunehmendem Alter das geistige Niveau halten. Putzen Sie als Rechtshänder einmal Ihre Zähne mit der linken Hand. Nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit. Vielleicht könnte man auch familiäre Strukturen insofern durcheinander wirbeln, als man Schluss macht mit der gewohnten Sitzordnung bei Tisch. Der Hausherr, der sich plötzlich auf einem anderen Platz wieder findet, das kann strukturell nicht nur im Gehirn für Veränderungen sorgen.

Auch wenn Sie keine neue Sprache mehr lernen, allein das Anwenden und Umschalten zwischen zwei verschiedenen Sprachen kann Demenzprozesse im Alter um etliche Jährchen verzögern. Das bewies eine Forschungsstudie an der Universität von Toronto.

Also nicht das x-te Kreuzworträtsel lösen und den fränkischen Hausflur mit drei Buchstaben hinschreiben, sondern Denksport machen, der Sie wirklich fordert. Oder nehmen Sie all Ihre Lieblingsbücher, und lernen Sie deren Anfangssätze auswendig. Die Magie des Anfangs. Die Magie der Neurogenese, der Neuproduktion von Nervenzellen, die Sie damit in Ihrem Gehirn in Gang setzen.

Wichtig ist: Gehirntraining ist immer Individualtraining. Nur was uns fordert und neu ist macht uns stark.“