

Fitness für Ihr Gehirn

Gestern erst einen wichtigen Termin vergessen, heute verzweifelt die Schlüssel gesucht, einen Bekannten mit falschem Namen angesprochen und was wollte ich heute noch gleich besorgen ... ? Wer kennt solche Vorkommnisse nicht auch? Immer wieder vergisst man etwas, kann sich nur schlecht konzentrieren und ist mit seinen Gedanken gar nicht so richtig bei der Sache.

Das Gehirn braucht Training

In unserer heutigen Zeit sind wir mehr denn je einer ständigen Informationsflut ausgesetzt und permanent auf uns einströmenden Reizen. Wir müssen unter Hektik und Leistungsdruck arbeiten, neues Wissen in kürzester Zeit aufnehmen und dies muss zu jeder Tages- und Nachtzeit sofort wieder abrufbereit sein. Unser Gehirn leistet außerordentlich viel! Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir etwas für unseren Geist tun, damit er fit bleibt.

Unser Gehirn ist mit einem Muskel zu vergleichen: Um unsere Muskeln dynamisch, kraftvoll und leistungsfähig zu halten, gehen viele von uns ja auch in ein Fitnessstudio, fahren Rad oder joggen durch den Stadtpark. Genau wie die Muskeln werden die Gehirnzellen faul, träge und machen schlapp, wenn sie nicht regelmäßig trainiert werden.

Kleine Alltagsübungen

Das Trainieren unseres Gehirns ist viel müheloser und einfacher, als Sie viel-

leicht denken. Sie brauchen ihrem Gehirn nur täglich einige Anregungen geben und das ganz nebenbei in ihrem Alltagsgeschehen. Nur wenige Minuten am Tag reichen aus, um es leistungsfähig zu halten.

Versuchen Sie doch mal bei einem gemütlichen Stadtbummel, sich die im Schaufenster ausgestellten Waren eines Schreibwarenladens einzuprägen, um dann zu Hause so viele wie möglich wieder aus dem Gedächtnis hervorzurufen. Und: Wie viele fallen Ihnen wohl ein?

Ihr Gehirn will und muss beschäftigt werden. Schon die Aneignung der Funktionsweise eines neuen Geräts spornt das Gehirn an, neue Zellverbindungen zu knüpfen. Ist ihr Gehirn nicht ausreichend gefordert, so nimmt seine Leistungsfähigkeit ab. Konzentration und Merkfähigkeit lassen nach.

In unseren Alltag hat sich eine gewisse Routine eingeschlichen, oft »schlagen wir denselben Weg ein« und denken sehr einseitig. Treten Sie doch mal aus diesem Alltagstrott heraus und aktivieren Sie ihr Gehirn, indem Sie zum Beispiel mal ihre Tageszeitung verkehrt herum lesen, mit der weniger dominanten Hand ihren Namen aufschreiben oder einfach mal mit dieser morgens ihre Zähne putzen.

Nervenverbindungen, die wir nicht mehr aktiv nutzen, werden stillgelegt. Wer sich also als erwachsener Mensch geistig »zur Ruhe« setzt, erlerntes Wissen nicht nutzt und sich nicht mit Neuem auseinander-

setzt, wird sehr bald bemerken, dass das Gehirn langsamer und träger wird.

Wir merken diese verminderte Leistungsfähigkeit dann, wenn wir müde werden, häufiger etwas vergessen und uns weniger belastbar und unausgeglichen fühlen. Selbst das Kauen eines Kaugummis oder das Telefonieren im Stehen, durchblutet das Gehirn besser und es bringt mehr Leistung. Besonders sportliche Aktivitäten oder der Kontakt zu Mitmenschen beleben die grauen Zellen. Auch ein Spieleabend mit Freunden, gemeinsames Musizieren oder ein Gymnastikkurs können dazu beitragen.

Aktivität und Erholung

Weitere Gründe für Gedächtnislücken, wenn Sie das Gefühl haben, sich etwas schlechter merken zu können, sind zu wenig Bewegung, fehlende Erholungsphasen und eine »falsche« Ernährung. Deshalb ist das Trainieren des Gehirns genauso wichtig wie Entspannung und die richtige Ernährung für dieses Organ.

- Machen Sie einen Spaziergang durch die Natur und lauschen Sie den Geräuschen des Waldes, denen Sie begegnen. Sie werden erstaunt sein, wie viel man entdecken kann.
- Gönnen Sie sich einen Moment, um vom Alltag abzuschalten und bewahren Sie sich den Sinn für den Augenblick.
- Auch ein herzliches Lachen ist Balsam für die Nervenzellen.

- Recken und strecken Sie doch mal die Arme nach oben und formen Sie in der Luft eine liegende Acht rechts herum, dann links herum. Sie verbessern damit ihr zweihirniges Denken und wecken die besonders im Alltag benötigte rechte Gehirnhälfte aus ihrem Dornröschenschlaf.

Energieversorgung

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns hängt besonders von der Energieversorgung ab. Mit dem richtigen Essen und Trinken und dem richtigen Timing tragen Sie zu einer optimalen Funktionsweise ihres Gehirns bei. Genießen Sie jeden einzelnen Biss. Sie werden sehen, wie frisch und erholt Sie sich nach dem Essen fühlen werden.

Trinken Sie außerdem ausreichend Flüssigkeit. Sie steigern ihre Konzentrationsleistung, profitieren davon, weniger Fehler zu machen, sind belastbarer und können sich wieder wichtige Informationen besser merken.

Wenn Sie sich ausreichend bewegen, sich achtsam ernähren, nach angespannten und gestressten Zeiten eine Erholungsphase gönnen, können Sie ihre allgemeine und geistige Leistungsfähigkeit und ihr Denkvermögen verbessern und sich diese bis ins hohe Alter erhalten. Außerdem werden Sie gelassener, erhalten mehr geistige Power und haben wieder mehr Spaß am Leben.

Gehirnjogging oder Brain-Fitness

Das sinnvollste Angebot, das wir Ihnen empfehlen können, ist das Gehirnjog-

ging oder auch Brain-Fitness-Programm. Es eignet sich für jede Altersgruppe und ist nicht mit dem weitverbreiteten Gedächtnistraining zu vergleichen. Das Langzeitgedächtnis braucht etwas zum Arbeiten, nicht wie beim Gedächtnistraining, wo ausschließlich verbliebene Fähig- und Fertigkeiten beübt werden. Dabei zielt eine Vielzahl von Übungen darauf ab, bekanntes Wissen abzufragen: zum Beispiel typische Überlegungsfragen »Nennen Sie Pflanzen, die roh gegessen werden können« oder »Finden Sie die Gegenteile«.

Beim Gehirnjogging ist es jedoch wichtig, nicht nur kognitive Fähigkeiten anzuregen, sondern auch taktile Reize, Bewegung und Rhythmik in die Arbeit mit einzubringen. Dazu gehören auch Sinnes- und Wahrnehmungsübungen oder das Brainstorming, bei dem eine Verknüpfung von Begriffen hergestellt wird, die wieder weitere Verbindungen nach sich ziehen. Jegliche hergestellte Verknüpfung unterstützt das Abspeichern von Informationen in unserem Gehirn.

Das Brain-Fitness-Programm als Präventionsmaßnahme beachtet all diese

Aspekte von geistiger Anregung. Es dient als geistiger Fitmacher mit subjektiv leicht zu bewältigenden geistigen und körperlichen Übungen.

Gehirnjogging ist ein Verfahren, das sowohl kurz- als auch langfristig die geistige Leistungsfähigkeit durch einfaches Üben auf ein individuelles Niveau bis ins hohe Alter hebt. Außerdem bereitet es garantiert jedem Spaß.

Als Kursteilnehmer werden Sie sensibilisiert, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun unter Beachtung des Wechsels zwischen An- und Entspannung, ausreichender Bewegung und richtiger Ernährung. Am Ende sind Sie motiviert, das Konzept in ihren Alltag zu übernehmen und bewusster, weltoffener, gesundheitlich orientierte Verhaltensweisen in ihren Beruf und Alltag zu integrieren.

Wollen Sie ihr Gedächtnis fit halten!? Dann schauen Sie doch einfach mal nach einem therapeutischen Angebot in ihrer Nähe.

Anja Klimpel, Ketty Watzlawik
Ergotherapeutinnen

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: