
AktivGesund

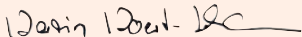


Unser Gedächtnis

Für immer fit – mit Training rund
um Körper und Geist

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hohe Leistungsfähigkeit ist immer eine Frage des richtigen Trainings. Das gilt nicht nur in puncto körperlicher Fitness, sondern auch für unser Gehirn. Mit unserer neuen Broschüre „AktivGesund – Unser Gedächtnis“ zeigen wir Ihnen, wie leicht Sie die Leistung Ihrer grauen Zellen optimieren können. Wir geben Ihnen einige Tipps, die Sie jederzeit zu Hause oder im Büro umsetzen können. Einmal angefangen werden Sie schnell feststellen: Mit Bewegung und effizienten Trainingsmethoden kommt Ihr Gehirn ganz leicht in Schwung. Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht Ihnen



Dr. Karin Koert-Lehmann
Leiterin Unternehmenskommunikation der
Central Krankenversicherung AG



Inhalt

- 2 Editorial & Einleitung: Darum ist ein trainiertes Gehirn so wichtig.
- 4 Sport, Entspannung, Musik, Spiele & Ernährung – wichtige „Zutaten“ für Ihr Gehirn.
- 9 Knobeln macht Spaß und schlau. Hier sind Sie auf der richtigen Seite.
- 10 Im Interview: der Brainrunning-Erfinder Jürgen Petersen.
- 12 Der perfekte Tag für das Gehirn – mit Abwechslung schon beim Lesen.
- 14 Wussten Sie schon, dass ... und Impressum.

Mit Training auf Touren

Die Steigerung der eigenen Gehirnleistung ist keine Hexerei. Ein wenig Training von Geist und auch Körper reduziert ganz schnell die Flut von Merktzetteln oder Konzentrationsschwächen.

Weltweit haben sich bis Ende 2008 die bekanntesten virtuellen Gedächtnistrainings über 26 Millionen Mal verkauft. Die Absatzzahlen der Bestseller zeigen: Beweglichkeit in Logik und Konzentration ist in – und es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen.

Wer den Minicomputern weniger abgewinnen kann, erzielt denselben Steigerungseffekt durch die Herausforderung des Hirns mit Denksport wie beispielsweise Schach, Kreuzwortselteln oder kleinen logischen Aufgaben. Einer aktuellen Studie zufolge kann die sogenannte fluide Intelligenz – die

Fähigkeit, sich ungewohnten Situationen anzupassen und neue Schwierigkeiten zu bewältigen – trainiert werden. Entgegen der bisherigen Auffassung ist ihr Grad nämlich nicht angeboren. Zum Beispiel haben Psychologen der Universität Bern ein Trainingsprogramm entwickelt, das diese Fähigkeit, auch Kernintelligenz genannt, steigern kann. Ergebnis der Schweizer: Je länger das Training des Arbeitsgedächtnisses – unter anderem zuständig für die vorübergehende Informationsspeicherung sowie die Planung, Koordination und Kontrolle von Aufgaben – andauerte, desto größer war die Steigerung der fluiden Intelligenzleistung.

Falsch: Merkzettel, wenig Bewegung und ungesunde Ernährung lähmen die grauen Zellen.



Zum Training des Gehirns selbst kommt im besten Fall die Unterstützung der Hirnfunktion durch Sport. Eine aktuelle Studie der Universität Ulm zeigt: Regelmäßige Bewegung macht das Gehirn leistungsfähiger, manche Reize werden schneller und effektiver verarbeitet. Schon sechs Wochen intensives Lauftraining verbesserten vor allem das visuell-räumliche Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und sorgten für positive Stimmung. Und: Sport kann den genetisch bedingten Abbau von Stoffen, die die Leistung des Gehirns beeinflussen, ausgleichen.

Dass Bewegung auch die geistige Fitness im fortgeschrittenen Alter in Schwung bringt, belegt eine Studie der Jacobs University Bremen: 115 Teilnehmer im Alter zwischen 65 und 75 Jahren nahmen ein Jahr lang an verschiedenen Übungen teil. Dabei standen Nordic Walking, Koordinations- und Gleichgewichtstrainings oder Stretching- und Entspannungsprogramme auf dem Plan. Das Ergebnis: Die körperlich aktiven Gruppen lösten Aufmerksamkeitsaufgaben schneller und genauer als die weniger Sportlichen.

Neben Sport beeinflussen Entspannungsübungen, Musik, spielerisches Training, Ernährung und Verhalten das Gedächtnis. Dabei ist es überhaupt nicht schwer, das Gehirn auf Touren zu bringen. Alles, was nötig ist, ist ein Anfang!

WIE FIT IST IHR GEDÄCHTNIS?

- Gehen Sie oft mit Einkaufszettel in den Supermarkt? ja nein
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich Namen zu merken? ja nein
- Arbeiten Sie häufig mit Erinnerungshilfen wie etwa Klebezetteln am Arbeitsplatz? ja nein
- Speichern Sie Telefonnummern anstatt im Kopf in Ihrem Handy? ja nein
- Fällt es Ihnen schwer, sich an den Titel eines Films, den Sie vergangene Woche gesehen haben, zu erinnern? ja nein
- Vergessen Sie häufig, wo Sie Handy, Brille oder den Hausschlüssel abgelegt haben? ja nein
- Fragen Sie sich öfter, was Sie gerade tun wollten? ja nein
- Verpassen Sie häufig die Geburtstage Ihrer Verwandten und Freunde? ja nein
- Würden Sie gern Ihr eigenes Gedächtnis in Schwung bringen – und halten? ja nein

Diese Fragen wurden von unseren Gesundheitsexperten für Sie zusammengestellt. Haben Sie mehr als drei davon mit „Ja“ beantwortet? Dann lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie Ihre grauen Zellen schnell wieder fit werden.

Sport bewegt das Gehirn

Der Mensch ist von Natur aus ein Jäger und Sammler. Viel Sitzen entspricht also nicht seiner Bestimmung – in körperlicher und geistiger Hinsicht.

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf bestimmte geistige Leistungen aus. Konzentrationsfähigkeit, visuell-räumliches Denken sowie positive Stimmung werden laut Untersuchungen der Universität Ulm durch Sport beeinflusst. „Wer rastet, der rostet“ ist also nicht nur ein altbackenes Sprichwort, sondern mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Darüber hinaus zeigt eine Langzeiterhebung aus Schweden, dass träge Menschen häufiger an Erkrankungen des Gehirns leiden als sportlich aktive. Von den knapp 2.000 Frauen und Männern hatten diejenigen, die mindestens zweimal pro Woche körperlich tätig waren, ein um 60 Prozent verringertes Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Durch Bewegung



Bewegung: Lässiges Joggen beflügelt die Gedanken.

werden die Nervenzellen neu gebildet und Glückshormone im Gehirn freigesetzt. Untrainierte sollten jedoch je nach Sportart lieber klein anfangen. Einige Übungen können bei Ungeübten zu Muskelzerrungen oder ähnlichen leichten Verletzungen führen. Die Central rät Sportanfängern zu einem Check beim Hausarzt.

Gedächtnisgroßmeister Jürgen Petersen (siehe Interview Seite 10) beispielsweise trainiert Körper und Gehirn gleichzeitig, indem er während des Joggings Namen, Zahlen oder Fakten auswendig lernt. Aber auch mit dem Erlernen eines Tanzes kann viel für Geist und Körper getan werden: Die Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum haben über mehrere Jahre beobachtet, dass die Mixtur aus Bewegung und Lernen, beispielsweise von Schrittfolgen, das Tanzen zu einem sehr effektiven Training macht.

4



SPORT

- Probieren Sie etwas Neues: Lernen Sie einen Tanz wie etwa den Tango. Wenn Sie sich dazu noch mit seiner Herkunft und Geschichte vertraut machen, bringen Sie garantiert Ihre grauen Zellen auf Trab.
- Koordination und Sport mit Nordic Walking und Joggen: Auch hier wird das Gehirn motorisch und sensorisch beansprucht. Die Ausrüstung ist günstig – und das morgendliche oder abendliche Training nahezu überall möglich.

Auszeit für die grauen Zellen

Acht Stunden am Tag und mehr läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Dabei braucht unser Körper viel öfter eine Pause als wir denken.

Der Mensch funktioniert nach einer genetisch vorgegebenen Leistungskurve, die seinen Tag bestimmt. Bereits nach 90 bis 120 Minuten voller Leistung ist von Natur aus eine Pause von 15 Minuten sinnvoll, um wieder Kraft zu tanken. Dagegen sind Stress und Dauerbelastung schädlich für die Nervenzellen im Gehirn. Das haben amerikanische Forscher herausgefunden. Bei zu viel Stress verkümmern vor allem die Zellen, die für das Gedächtnis und die Gefühle zuständig sind.

Eine Untersuchung der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf hat darüber hinaus ergeben, dass bereits Kurzschlafphasen von sechs Minuten zu einer verbesserten Merkleistung beim Auswendiglernen von Vokabeln führen. Das sogenannte Power Napping („Kraftnickerchen“) ist in Japan und den USA bereits in vielen Unternehmen an der Tagesordnung. Wer jedoch keinen Power Nap am Arbeits-

platz halten kann, für den gibt es einfache Übungen, um sich beruflich oder auch privat ein paar kurze Auszeiten für Geist und Seele zu gönnen.



*Entspannung:
Selbst leichte
Übungen sorgen
für neue Energie.*



ENTSPANNUNG

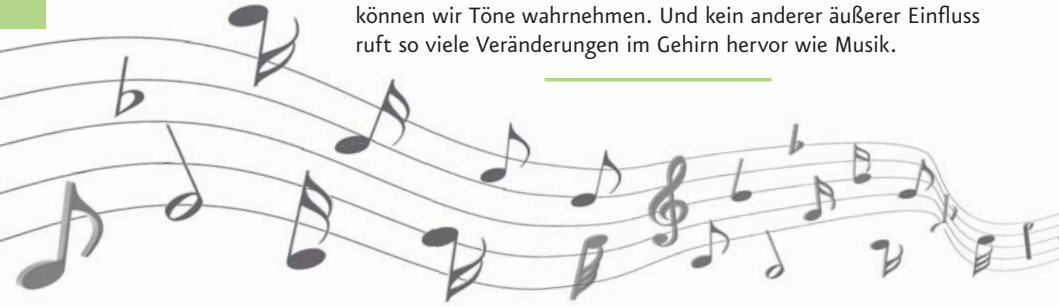
- Die Acht: Auf ein Blatt Papier zuerst mit der einen, dann mit der anderen Hand eine liegende Acht zeichnen – das lenkt vom Bürostress ab und wirkt entspannend. Das Ganze achtmal wiederholen.
- In der Ruhe liegt die Kraft: Meditieren Sie, schreiben Sie Tagebuch oder denken Sie einfach über schöne Erfahrungen nach.
- Selbstgespräche: Wer oft mit sich selbst spricht, kann seine eigene Leistungsfähigkeit enorm steigern, Stress abbauen und Aggressionen reduzieren.
- Spielerische Auszeit: Ob kleiner Zen-Garten für den Bürotisch, Mini-Billard zu zweit oder weicher Softball für die Hand zum Durchkneten – es gibt viele kleine Dinge, mit denen Sie kurze Pausen mit einer Menge Spaß genießen können.

Entspannen fällt allerdings vielen Menschen schwer und muss gelernt werden. Bekannt als „Entlastungsdepression“ oder auch „Holiday Blues“, können bei zu schnellem, abruptem Relaxen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen auftreten – vor allem nach besonders stressigen Phasen. Denn fährt der Körper zu schnell herunter, kann das Immunsystem regelrecht abstürzen.

Viel Stress lässt uns viele Hormone ausschütten, die helfen, großem Druck standzuhalten. Gleichzeitig schwächt dieser Hormoncocktail das Immunsystem, und jede längere Anspannung laugt den Körper aus – ein anschließender Kollaps ist damit beinahe unausweichlich. Langsames und vorsichtiges Abschalten und Zurückfahren ist also angesagt, wenn lange Zeit enormer Druck vorherrschte. Beugen Sie dem vor und lernen Sie, sich zwischendurch genug Auszeiten zu nehmen und sich zu entspannen.

Klänge mit großer Wirkung

Der Hörsinn ist der erste, der entsteht – bereits im Leib der Mutter können wir Töne wahrnehmen. Und kein anderer äußerer Einfluss ruft so viele Veränderungen im Gehirn hervor wie Musik.



Durch das Hören von Musik vernetzen sich die Nervenzellen schneller als sonst. Es verursacht, ähnlich wie Sport, eine positive Stimmung. Glücksgefühle setzen ein, und es werden schöne Erinnerungen geweckt. Das fanden Forscher der Abteilung Neurobiologie am Universitätsklinikum Heidelberg heraus. Außerdem kann Musik Ängste mindern. Von 200 Patienten, die sich am Krankenhaus St. Franziskus in Mönchengladbach einer Herzkatheteruntersuchung unterziehen mussten, wurde ein Teil während des Checks von Musik begleitet, der andere nicht. Die-

jenigen, die mit Klängen untersucht wurden, hatten deutlich weniger Angst als jene, die ohne Musik getestet wurden. Insgesamt ist der Hörsinn nicht zu unterschätzen: Er ist der

*Klänge fürs Gehirn:
Musik hören ist gut,
selbst musizieren
noch besser.*

erste, der sich beim Menschen ausbildet. Bereits im Mutterleib können wir Töne wahrnehmen. Aber nicht nur schöne Klänge verursachen bei den grauen Zellen Bewegung. Wer selbst ein Instrument erlernt, sorgt für neuen Schwung im Kopf – und das auch noch im hohen Alter. Musizieren aktiviert die unterschiedlichsten Areale im Gehirn: motorische und hörende Regionen, vorausplanende Bereiche sowie Gedächtnisstrukturen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bei Klavieranfängern schon nach den ersten 20 Übungsmi-
nuten neue Nervenverbindungen entstehen.



Musik

- Anspruchsvoll Musik hören: Gönnen Sie sich eine Auszeit mit Ihrer Lieblingsmusik, egal ob Klassik, Rock oder Jazz – welche Musikart das Gehirn am besten stimuliert, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Versuchen Sie, die einzelnen Instrumente zu erkennen und den Melodien geistig zu folgen.
- Sport und Musik: Sie joggen regelmäßig? Dann laufen Sie zum Beispiel zu Queen, Madonna oder den Red Hot Chili Peppers. In einer Studie brachte das eine Leistungssteigerung um 15 Prozent.
- Song-Spiele für den Computer: Hier werden Sie zum Gitarristen, Komponisten oder gar Dirigenten. Auf den Spiele-Konsolen können bis zu 60 Instrumente gespielt werden.



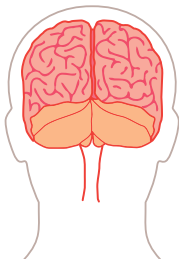
Kinder lieben Spiele: Dank ihrer Fähigkeit, schnell zu lernen, übertrumpfen sie so manchen Erwachsenen.

Spielend lernen

Ob mit einem virtuellen Gehirntainer, „Memory“ oder anderen Spielen – unser Denkorgan ist dankbar für jeden Anreiz zum Arbeiten. Wenn dabei der Spaßfaktor eine wesentliche Rolle spielt, umso besser.

Spielerische Übungen bewirken viel, beweist eine Studie aus Schottland. Hier durften 600 Grundschüler neun Wochen lang täglich mit einem virtuellen Gehirntainer spielen. Das Ergebnis überzeugt: Die Übungen wirkten sich positiv auf Konzentration, Verhalten und Leistung aus.

Aber nicht nur virtuelles Gaming fördert und fordert unser Gehirn. Es gibt viele einfache spielerische Übungen, mit denen wir unseren Geist anregen können. Denn hierbei lernen wir wieder, mit beiden Gehirnhälften zu arbeiten – so wie es Kinder tun. Ein Erwachsener „verlernt“ mit der Zeit das Speichern von Informationen in der rechten Gehirnhälfte, die für Gefühle und Fantasie zuständig ist, und legt sein Wissen im linken Bereich ab. Dieser ist die rational orientierte Seite, mit der sich hervorragend organisieren, planen und entscheiden lässt. Dagegen ist die rechte Hälfte unseres



Unser Gehirn: Nur das Nutzen beider Hirnhälften sorgt bei Jung und Alt für optimale Leistung.



SPIEL

- Paare merken: „Memory“ kennt jeder aus seiner Kindheit. Das Merkspiel steigert die Konzentration und das bildhafte Gedächtnis – bei Jung und Alt. Sie können es auch online spielen, beispielsweise unter www.ravensburger.de.
- Schach: Ob Sport oder Spiel – es fördert die Konzentration und das analytisch-strategische Denken.
- Kreuzworträtsel: Sie sind zwar gute Gedächtnisübungen, aber nur, wenn sie sehr schwer sind und das Lexikon selten benutzt wird. Unser Tipp: Höchstens fünfmal pro Rätsel nachschlagen.

Hirns die richtige Seite für das Merken von Vokabeln, Zahlen, Namen, Fakten, Einkaufslisten oder der täglichen To-do-Liste. Aber keine Angst: Die Fähigkeit, mit beiden Gehirnhälften zu arbeiten, ist mit dem Erwachsenwerden nicht verloren gegangen, sondern kann jederzeit bis ins hohe Alter wieder reaktiviert werden – ganz leicht und mit viel spielerischem Training.

Walnuss: Ihre Fette und Vitamine unterstützen die grauen Zellen.

„Brain Food“ – besser denken durch schlaues Essen

Richtige Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Problemzonen aus. Sie hält auch unsere grauen Zellen in Form und erhöht sogar ihre Leistungsfähigkeit.

Unser Gehirn macht zwar nur zwei Prozent unseres Gesamtgewichts aus, es verbraucht jedoch ein Fünftel der Körperenergie. Für einen Tag voller Hochleistung benötigt es Kohlehydrate, Eiweißbausteine, gesunde Fettsäuren, Vitamine sowie Mineralstoffe. Generell gilt: Den Blutzuckerspiegel tagsüber konstant zu halten sorgt für eine gleichbleibende Versorgung unseres Denkkorgans. Die Schokoladen-Falle: Wer

kennt die nicht? Plötzlich meldet sich der Heißhunger, und der Griff zum Schokoriegel ist oft die erste Reaktion. Aber Vorsicht: Für eine halbe Stunde reicht der Zucker als Energiekick für unser Gehirn, aber dann sinkt der Zuckerspiegel wieder schnell auf null. Eine Banane sorgt hier für einen langfristigen Kraftschub und macht dazu noch gute Laune. Mit ihren Inhaltsstoffen regt sie im Gehirn die Produktion des Glückshormons Serotonin an – ähnlich wie Schokolade, nur gesünder.

Darüber hinaus sorgen zwei Liter Wasser pro Tag sowie ungesüßter Tee für eine gute Durchblutung der grauen Zellen. Weil unser Blut zu 80 Prozent aus Wasser besteht, ist viel Flüssigkeit wichtig für eine gleichbleibende Fließeigenschaft und somit für unsere Aufmerksamkeit und Konzentration.



Gesunde Süße: Statt Schokolade lieber Obst oder Müsli.

8



ERNÄHRUNG

- Morgens: Obst, Müsli aus Hafer und Dinkel, Süße aus Honig, generell ungeschältes Getreide.
- Zwischenmahlzeit: Obst (Apfel, Banane), ein paar Nüsse (Walnüsse oder Sonnenblumenkerne liefern viele Vitamine und ungesättigte Fettsäuren sowie pflanzliches Eiweiß).
- Mittags: Mageres Fleisch, frischer Fisch und vor allem Soja enthalten gesunde Eiweiße. Schonend gegartes Gemüse, wie Paprika oder Kohl, und Hülsenfrüchte sorgen durch Vitamine und komplexe Kohlehydrate für viel Schwung.
- Abends: Durch Kohlehydrate aus Reis, Nudeln und Kartoffeln setzt der Körper das Glückshormon Serotonin frei. Dazu leichtes Gemüse – so fühlen Sie sich wohler und schlafen besser.

Gedächtnistraining macht Spaß

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, diese Kopfnüsse zu knacken. Sie trainieren Ihre Konzentration, Ihr Kombinationsvermögen, Ihre Kreativität und Ihr Durchhaltevermögen.

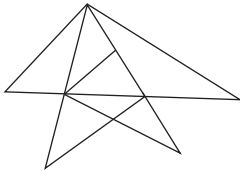
1. Konzentriertes Lesen

Lesen Sie das Zitat von Albert Einstein möglichst flüssig vor. Die Wörter sind unüblich zertrennt, die Satzzeichen fehlen.

MAC HDIRKE IN ESO RGE NW EG EN DE INERS CH WI ERIGKE IT ENMI TDE RMAT HEMA TIKI CHKA NND IRVERSIC HER NDA SSME INE NO CHRGRÖ SSERS IND

2. Dreiecke suchen

Wie viele Dreiecke sind in dieser Zeichnung versteckt?



3. Das steckt drin

Bilden Sie mindestens zehn Wörter aus den Buchstaben, die das Wort „Brainrunning“ beinhaltet. Sie setzen einzelne Buchstaben neu zusammen, dürfen aber nur die Buchstaben verwenden, die auch in dem Wort vorkommen. Zum Beispiel: Aus dem Wort Mutter können Sie die Wörter „Mut“, „er“, „Rute“ etc. bilden.

Lösungen

1. Mach dir keine Sorgen wegen deiner Schwierigkeiten mit der Mathematik. Ich kann dir versichern, dass meine noch größer sind.
2. 16 Dreiecke
3. Bar, Bau, braun, in, grau, nun, ran, tau, Ring, unli ...
4. Geige, Fisch, Schach, Ananas, Buch, Nern, Schere, Kamera, Himmel, Wasser
5. KINN, KIND, WIND, WAND, BAND

FELD, FELL, FALL, FAUL, GAUL

4. Zu viele Buchstaben

Hier haben sich bei jedem Wort genau zwei überflüssige Buchstaben eingeschlichen. Beispiel: BILUMPEN.

Im Beispiel sind das I und P. Das richtige Wort heißt Blumen. Wie lauten die übrigen Wörter?

- | | |
|----------|----------|
| GEMILGE | FXISACH |
| SCHRALCH | BANANPAS |
| BULCHE | KNEIRV |
| OSCHEURE | KAMMERAD |
| HIMBMELK | WASTSEIR |

5. Verwandelte Wörter

Verändern Sie in jeder Zeile jeweils einen Buchstaben so, dass bei jedem Schritt wieder ein sinnvolles Wort entsteht. Beispiel:

Der	➔	M	A	N	N
MANN		W	A	N	N
verwandelt		W	E	N	N
sich		W	E	I	N
zum WEIB	➔	W	E	I	B

K	I	N	N
...			
...			
...			
B	A	N	D

F	E	L	D
...			
...			
...			
G	A	U	L

„Wenn Ihnen einige dieser Aufgaben schwer fallen, geben Sie nicht auf. Es geht Ihnen dann so wie vielen anderen auch. Nehmen Sie dieses Training vielmehr zum Anlass, Spaß an Gehirnsport-Aufgaben zu finden und dabei zu bleiben, Ihr Gehirn jeden Tag ein kleines bisschen mehr zu fordern.“

Jürgen Petersen, Gedächtnistrainer

Wenn der Affe in der Pflanze an einem Kabel schaukelt ...

... dann haben Sie sich ein Land und seine Hauptstadt gemerkt.



Wie das geht, erklärt Jürgen Petersen, Jahrgang 1966, im Interview mit der Central. Der gelernte Landwirt gehört zu den bedeutendsten Gedächtnistrainern und -sportlern in Deutschland. Frühzeitig hat der Gedächtnisgroßmeister die Symbiose zwischen Sport und Gehirntaining erkannt und zu diesem Thema kürzlich sein zweites Buch „Brainrunning – Neue Wege“ veröffentlicht.

Beim Thema Gedächtnissport denken viele an beeindruckende Merkleistungen aus TV-Sendungen wie „Wetten, dass...?“.

Ja, das finde ich sehr schade. Ich wünsche mir, dass der Gedächtnissport aus dieser Nische herauskommt und Gebrauch im Alltag findet. Im Idealfall wird Gedächtnistraining Bestandteil der Lehrpläne an Schulen und Universitäten. Dann wird es für jeden ganz einfach, die knapp 200 Staaten der Erde oder die Muskeln unseres Körpers zu lernen – und das auch noch mit Spaß. Gedächtnistraining ist kein Hexen-

werk. Man braucht nur die nötige Technik und ein bisschen Fantasie für gute Eselsbrücken. Das kann jeder.

Schon Cicero hat vor über 2.000 Jahren seine Vorträge mit einem Gedächtnisstrick gehalten. Seine Redekunst ist heute legendär. Was hat er gemacht?

Cicero hat das sogenannte Raum-Zahlen-System angewendet. Bei dieser Methode teilt man sich seine Umwelt in Routenpunkte ein, belegt sie mit lebhaften Bildern und geht sie dann Schritt für Schritt ab. Im Wohnzimmer zum Beispiel ist die Grünpflanze Platz eins, der Tisch Platz zwei, das Sofa Platz drei und so weiter. Lernt man die Staaten der Erde, würde Afghanistan mit seiner Hauptstadt Kabul dem ersten Platz zugeordnet werden. Das Bild dazu könnte ein Affe sein, der in der Grünpflanze an einem Kabel hin- und herschwingt. Affe gleich Afghanistan. Kabel gleich Kabul. Auf Platz zwei, dem Tisch, sitzt vielleicht ein alberner Tiger, der

Ananas frisst, ein mögliches Bild für Albanien und Tirana, und so weiter. Die Bilder sollten drei Dinge erfüllen: wirklich merkwürdig sein, sich bewegen und im besten Falle Gerüche, Geschmäcker oder Geräusche transportieren. Ich wette, jeder merkt sich jetzt den kreischenden Affen am Kabel in einer Grünpflanze und wofür er steht.

Mit Ihrem Buch „Brainrunning“ wollen Sie Menschen dazu bewegen, sowohl Geist als auch Körper anzustrengen.

Jeder sollte einmal am Tag seine Motoren Gehirn und Körper ein kleines bisschen mehr treten als normal. Ein neues Auto, das immer nur im Standgas fährt, lebt nicht lange. Damit vergleichbar brauchen Geist und Körper täglich die Herausforderung, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Das bedeutet: jeden Tag mindestens zwei Minuten Gedächtnistraining. Für die körperliche Fitness muss man etwas mehr investieren. Laufen halte ich hierbei für ideal, weil man nur Turnschuhe braucht und jederzeit losjoggen kann. Dreißig Minuten fünf Tage die Woche – das macht meiner Erfahrung nach unter dem Gesichtspunkt der Zeiteffizienz am meisten Sinn.

Jeder Mensch möchte im Alter noch körperlich und geistig fit sein. Was sagen Sie denen?

Denen rate ich: Suchen Sie sich ein Ziel. Ein Ziel, das auch Einfluss hat auf Ihr heutiges Leben. Nur zu sagen, ich möchte körperlich und geistig fit sein, reicht nicht. Mein Ziel zum

Beispiel ist, mit 75 noch einen Marathon zu laufen. Dieses Ziel veranlasst mich, alle zwei Jahre an einem Marathon teilzunehmen, um den Anschluss nicht zu verlieren. Ich muss also heute schon etwas tun. Die kleinen Kontrollschritte sind ganz wichtig, sie motivieren mich, weiterzumachen. Das ist wie bei der Gewichtsabnahme. Gleichzeitig wirkt sich mein Ziel positiv auf viele andere Dinge aus. Wenn ich im Alter noch einen Marathon laufen kann, dann kann ich auch noch einen eigenen Haushalt führen und bin geistig einigermaßen fit.

Ein Marathon ist sicher für viele ein unrealistisches Ziel. Haben Sie einen Tipp, wie Menschen den Anfang für mehr geistige und körperliche Fitness schaffen?

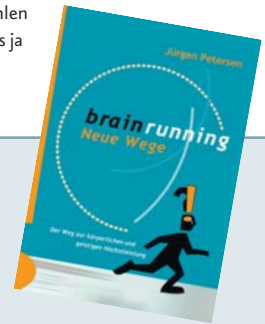
In kleinen Schritten. Starten Sie am ersten Tag mit einem Liegestütz oder einer Minute Laufen und einer Gedächtnisübung. Dann steigern Sie sich langsam. Nichts und niemand drängt Sie. Naturgemäß vergeht die Zeit schnell, und Sie sind bald bei 30 Liegestützen oder 30 Minuten Laufen angelangt. Wichtig ist die Einhaltung der 72-Stunden-Regel: Sie legt fest, dass man innerhalb von 72 Stunden nach der Entscheidung den ersten Schritt in Richtung Ziel macht – das Gehirn braucht sein Erfolgserlebnis. Wer sich am Anfang lächerlich vorkommt, dem schlage ich vor: Erzählen Sie es niemandem. Muss ja keiner wissen.

Brainrunning

Beim Laufen im Fettverbrennungsbereich wird das Gehirn mit 100 Prozent mehr Sauerstoff versorgt als im Ruhezustand. In seinem „Brainrunning“-Programm erklärt Jürgen Petersen, wie Menschen dieses hohe Leistungspotenzial optimal nutzen und dabei

ihr Leben und ihre Gesundheit positiv beeinflussen können.

Mehr Informationen, Buchbestellungen und Seminartermine des Gedächtnisgroßmeisters finden Sie im Internet unter: www.brainrunning.de.



Buchtipp: Brainrunning – Neue Wege, 160 Seiten.

Ein Tag für das Gehirn

Der perfekte Tag für Körper und Geist fängt mit Abwechslung an, steigert sich mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, kreativem Denken und klingt ganz entspannt aus.



6:16 Der Tag

fängt anders an

Der Wecker klingelt eine Viertelstunde früher als sonst. Sie machen zehn Kniebeugen am offenen Fenster. Den Duschkopf und die Zahnbürste fassen Sie mit der ungeübten Hand an. Die Uhr kommt heute an das andere Handgelenk. Schon diese kleinen Aufgaben trainieren das Gehirn, weil sich die Nervenleitungen zu den Muskeln überkreuzen und heute die Befehle ungewohnterweise aus der anderen Gehirnhälfte kommen.



8:08 Abwechslung am Arbeitsplatz Schauen Sie sich Ihren Schreibtisch an – können Sie etwas umstellen? Den Papierkorb, das Telefon oder die Ablagekörbe. Vielleicht drehen Sie ein Bild auf den Kopf und stellen häufig genutzte Ordner möglichst weit weg – für mehr Bewegung im Büro.

11:12 Bitte lächeln Lächeln Sie bewusst Ihre Mitmenschen an. So muntern Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Gegenüber auf. Zur Entspannung: Atmen Sie tief aus und lächeln zugleich. Wenn Sie das konzentriert tun, ist Denken nicht möglich.



12:59 Mit allen Sinnen essen Schließen Sie Ihre Augen beim Essen. Welche Geschmackskomponente sagt Ihnen zu? Wie riecht Ihr Essen? Welche Hintergrundgeräusche nehmen Sie wahr? Mit neuen Sinneseindrücken beleben Sie Ihr Gehirn.

14:21 Namen merken Wenn Ihnen heute eine Person vorgestellt wird, nehmen Sie sich vor, ihren Namen im Gedächtnis zu behalten. Dafür wiederholen Sie ihn, benutzen ihn im Gespräch – und visualisieren bestenfalls seine Schreibweise. Für die Speicherung im Langzeitgedächtnis ist eine Verknüpfung zwischen dem Namen (Frau Braun) und dem Gesicht (hat braune Haare) nötig.



15:45 Beppos Rat Straßenkehrer Beppo in Michael Endes „Momo“ kennt das Gefühl, eine lange Straße vor



sich zu haben, zu denken, man könne das niemals schaffen, sich vergeblich zu beeilen und es dabei mit der Angst zu tun zu bekommen. „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken“, sagt er. Nur an den nächsten Schritt, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich.



16:13 Der Ideen-Baum Zur Lösung eines Problems schreiben Sie das Schlagwort in die Mitte eines Blattes, umkreisen es und zweigen von dort aus weitere Striche ab. Diese beschriften Sie mit Wörtern, die Ihnen in den Kopf schießen. So entsteht ein „Ideen-Baum“, dessen bildhafte Darstellung Ihre emotionalen Hirnbereiche in die Problemlösung mit einbezieht.

18:28 Zeit für Sport Laufschuhe anziehen und losjoggen – mehr braucht es nicht, um sich fit zu halten. Und auch wenn Ihnen das „Brainrunning“-Motto von Jürgen Petersen – „Fünfmal die Woche laufen oder eine alternative Ausdauersportart ausüben sowie einmal täglich das Gehirn trainieren“ – utopisch erscheint, machen Sie mit Ihrem ersten Jogging einen Anfang.

20:20 Die Gedächtnisstunde Denken Sie sich Reime für Zahlen aus. Bei dem Zahl-Reim-System wird jeder Ziffer zwischen Null und Neun ein Reimwort zugeordnet. Zum Beispiel: 0 = Mull(binde), 1 = Bein, 2 = Mai, 3 = Hai, 4 = Bier, 5 = Strümpf, 6 = Hex, 7 = Rüben, 8 = Jacht, 9 = Scheun. Nun überlegen Sie sich Bildergeschichten für diverse Zahlen. Sind Sie 42 Jahre alt? Dann trinken Sie vielleicht ein Bier im Mai. So können Sie sich Ihre wichtigsten Telefonnummern für immer merken.

22:22 Schlafen Sie gut! Der Mensch und fast alle höher entwickelten Tiere brauchen Schlaf. Dabei laufen im Gehirn Prozesse zur Regenerierung, Verarbeitung und Umstrukturierung ab, die nicht nur für das psychische Wohlbefinden, sondern auch für das Lernen von großer Bedeutung sind.



Wussten Sie schon, dass ...?

... Ihr Gehirn in der Lebensmitte am leistungsfähigsten ist? Oder in den USA nicht nur der Körper, sondern auch der Geist in einem Studio trainiert werden kann?



Gehirn: Kein Grund zur Midlife-Crisis – 39 ist das ideale Denk-Alter.

Spitze mit 39

Laut US-Neurologen ist unser Gehirn mit 39 Jahren am schnellsten. Grund: Bis zum 40. Lebensjahr repariert der Körper eine Schicht im Hirn, die unsere Nervenzellen umgibt und schützt. Ab 40 verlangsamt sich die Regeneration. Ein Test zeigt: Je dichter der schützende Mantel, umso flinker die Testkandidaten.

Aber keine Sorge: Wer seine grauen Zellen regelmäßig trainiert, kann dieses Phänomen ausgleichen.

Fit durch das Internet

Der Ruf des Internets ist deutlich schlechter als die Realität – zumindest in puncto Gehirntraining. Eine amerikanische Studie zeigt: Beim Surfen werden mehr Hirnregionen aktiviert und trainiert als beim Lesen eines Buchs. Dies würde lediglich die Gehirnregionen für Sprache, Lesen, Gedächtnis und die Verarbeitung optischer Reize aktivieren. Surfen und Suchen dagegen sprächen zusätzlich noch Gehirnareale an, die komplizierte Entscheidungen wie die Auswahl brauchbarer Informationen verarbeiten.

14



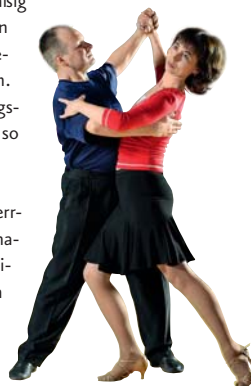
Schach: Das Spiel der Könige fordert und fördert das Gehirn.

Schach und Cha-Cha-Cha

Laut Torkel Klingberg, Professor für Kognitive Neurowissenschaft am renommierten Karolinska Institut in Stockholm, ist Schach das beste Training fürs Gehirn. „Bei einer Langzeitstudie mit älteren Menschen haben wir festgestellt, dass diejenigen, die regelmäßig Schach gespielt haben, auch im hohen Alter ein besser funktionierendes Gehirn hatten als diejenigen, die ihren Geist nicht gefordert haben.“

Die Studie hat gezeigt, dass es einen Trainingseffekt gibt, wenn man sein Hirn regelmäßig mit anspruchsvollen Aufgaben füttert“, so Neurowissenschaftler Klingberg über das Spiel der Könige.

Aber auch Tanzen fördert das Gehirn (siehe Seite 4). Aktive Paartänzer jeden Alters beherrschen nach einem Bericht aus „Bild der Wissenschaft“ nicht nur die Schritte von Cha-Cha-Cha und Co., sondern auch ihre grauen Zellen. Ein Team von kanadischen und US-amerikanischen Forschern hat fünf weibliche und fünf männliche Tango-Amateure in den Kernspintomografen gelegt. An dessen Fußende war eine Platte befestigt, auf der die Probanden zur Musik einfache Tangoschritte vollführten. In einer zweiten Runde bewegten sie die Beine willkürlich. Ergebnis: Bei beiden Testläufen waren jene Gehirnregionen aktiv, die für Motorik zuständig sind. Doch zu den Tangoschritten färbte sich auch der Hirnbereich für Orientierung und Raumwahrnehmung.



Tango: Wer gern tanzt, bleibt länger fit – auch im Gehirn.

Neurobic statt Aerobic

Ein Fitnessstudio der besonderen Art betreiben die US-Amerikanerinnen Lisa Schoonerman und Jan Zivic: In den Räumen von „vibrantBrains“ in San Francisco trainieren die Mitglieder ausschließlich den „wichtigen Muskel“, den normale Studios meist komplett ignorieren: das Gehirn. Mehrere Computerstationen sind mit Software ausgestattet, die unterschiedliche Areale des Gehirns herausfordern und fördern. In Zusammenarbeit mit Neurologen konzipierte Spiele verbessern so zum Beispiel die kognitiven oder kommunikativen Fähigkeiten. „Nicht nur stark, sondern auch smart ist sexy“, so Schoonerman und Zivic.



vibrantBrains: Das Fitnessstudio fürs Gehirn in den USA.

Gehirn zum Anfassen

Im Rahmen der ständigen Ausstellung „Abenteuer Mensch“ des Deutschen Hygiene-Museums in Dresden erleben die Besucher in Raum 5, „Erinnern, Denken, Lernen“, faszinierende Einblicke in die Arbeits- und Funktionsweise des menschlichen Denkgorgans: des Gehirns. Die Erkenntnisse aus mehreren Jahren Hirnforschung werden in diesem Teil der Ausstellung auf anschauliche und verständliche Weise präsentiert. Zu diesem Zweck stehen zahlreiche Exponate und Schautafeln zur Verfügung. Doch die Besucher sind darüber hinaus auch dazu angehalten, mithilfe interaktiver Elemente und anhand einfacher Experimente die eigene Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeitsfähigkeit auf die Probe zu stellen.



Ausstellung: Ein Blick in unser Gedächtnis.

Infos: www.dhmd.de

Echt alkoholfrei

Wie das Fachblatt „Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism“ berichtet, dauert es lediglich sechs Minuten, bis Alkohol Veränderungen in den Gehirnzellen hervorruft. So reduziert sich nach dem Konsum von Alkohol zum Beispiel die Konzentration von zellschützenden Stoffen im Gehirn. Zwar besitzt das Denkgorgan die Fähigkeit, diese Veränderungen ungeschehen zu machen – mit zunehmendem Alkoholgenuss nimmt die Regenerationskraft jedoch ab.



Alkohol: Gift für die grauen Zellen.

15

Impressum

Herausgeber: Central Krankenversicherung AG, Hansaring 40-50, 50670 Köln, Tel.: 0221 1636-0, Fax: 0221 1636-200, info@central.de, www.central.de **Verantwortlich für den Inhalt:** Dr. Karin Koert-Lehmann **Redaktion:** Dirk Brandt, Björn Köcher, Stefanie Mainka, Wencke Menck, Dorthe March **Gestaltung & Schlussredaktion:** JDB Media GmbH, Björn Köcher (Ltg.), Stefanie Mainka, Dorthe March, Wencke Menck, Yvonne Vahland (Layout), Julia Poppe (Bildredaktion) **Bildnachweis:** Central (2), Getty Images (Titel, 1), iStockphoto (22), JDB (1), David Brandt (1), PR (2)

Haftungsausschluss

Die in AktivGesund enthaltenen Informationen wurden sorgfältig geprüft. Sie basieren auf als zuverlässig bekannten Quellen, eigenen Recherchen und Informationen von Universitäten und Wissenschaftlern. Für Irrtümer, Schreib- und Rechenfehler sowie falsche Zahlenangaben übernimmt die Redaktion keine Haftung. Des Weiteren übernimmt die Redaktion keine Haftung für die Vollständigkeit der Informationen. Alle hier verbreiteten Informationen stellen keine Beratung oder Empfehlung dar. Den Lesern bzw. Nutzern dieser Servicebroschüre wird empfohlen, sich bei Interesse für die vorgestellten Methoden und Übungen bei Ärzten und ausgebildeten Experten über die spezifischen Risiken zu informieren.

