

# ***Gehirnjogging – einfache Übungen***

*Wer sein Gehirn trainiert, wird nicht nur klüger, er bleibt es auch bis ins hohe Alter. Zum Trainieren des Gehirns existieren verschiedene Möglichkeiten. Besonders wirkungsvoll ist das Mischen der angeführten Möglichkeiten des Gehirnjoggings. So hat das Gehirn immer Abwechslung und wird vor neue Aufgaben gestellt. Hier ein paar Übungen gegen die Vergesslichkeit.*

## ***1. Lesen lohnt sich***

*Die Dauerberieselung vor der Mattscheibe macht auch das Gehirn matt. Filme oder Shows fliegen am Betrachter häufig nur vorbei. Besser ist es, für eigene Bilder im Kopf zu sorgen. Das gelingt zum Beispiel durch ein spannendes Buch. Wer sich in eine Geschichte hineinversetzt, beflügelt die eigene Fantasie und bringt die Denkmaschine somit in Schwung.*

## ***2. Kreativität fördern***

*Nicht nur intensives Lernen stärkt die Kopfleistung. Gerade die rechte Gehirnhälfte lässt sich sogar hauptsächlich durch kreative Prozesse aktivieren. Beim Malen, Musikmachen oder Basteln lässt sich das Angenehme also gut mit dem Nützlichen verbinden.*

*Übrigens: Je ausgeglichener beide Hirnhälften gefördert werden, desto besser arbeiten sie zusammen.*

### ***3. Wer rastet, der rostet***

*Dieser wohl bekannte Spruch gilt auch für den eigenen Grips. Um die grauen Zellen zu fordern, gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Einen Computerkurs an der Volkshochschule besuchen, eine Zeitung in einer vernachlässigten Fremdsprache lesen oder regelmäßig rätseln und knobeln, etc.. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen.*

### ***4. Entspannung statt Stress***

*Stress ist Gift für den Kopf. Wenn er sich nicht vermeiden lässt, sollte man wenigstens versuchen, aktiv gegenzusteuern. Bei manchen wirkt bereits eine halbe Stunde Musik hören, andere gehen spazieren oder bevorzugen eine Entspannungsmethode wie Yoga oder Autogenes Training. Egal wie, gönne Deinem Denkzentrum ab und zu eine Auszeit.*

### ***5. Neugierde zulassen***

*Kleine Kinder stillen ihren Wissensdurst durch ständiges Nachfragen und Ausprobieren. Zu keiner Zeit lernt der Mensch so intensiv wie in den ersten Lebensjahren. Ein wenig gesunde Neugierde, vielfältige*

*Interessen oder Forschungseifer halten auch beim Erwachsenen das Gehirn auf Trab – denn neue Eindrücke müssen verarbeitet werden.*

## **6. Tratschen erlaubt**

*Soziale Kontakte halten geistig fit. Dabei muss es sich nicht einmal unbedingt um hochintellektuelle Themen handeln. Auch der Austausch von Neuigkeiten beim Kaffeeklatsch beschäftigt die grauen Zellen. Also: Verabrede Dich!*

## **7. Eselsbrücken bilden**

*Jeder Mensch hat seine eigenen Hilfsmittel, um sich Dinge besser merken zu können. Kannst Du Dich noch an Eselsbrücken wie "he, she, it - ein ,s‘ muss mit!" aus dem Englischunterricht erinnern? Dann hilft Dir vielleicht auch selbst gebastelte Reime im Alltag weiter.*

*Wer eher zum fotografischen Gedächtnis neigt, kann dies bei Telefonnummern oder Codes anwenden.*

## **8. Die Routine durchbrechen**

*Einen neuen Weg zur Arbeit fahren, die Uhr am anderen Handgelenk tragen oder probeweise mit der falschen Hand schreiben – das scheint zunächst alles andere als sinnvoll. Das Gehirn wird dadurch aber gefor-*

*dert und die Bildung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen (med.: Synapsen) wird angeregt.*

## **9. Gesund leben**

*Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit stählen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Denn gerade das Gehirn funktioniert nur einwandfrei, wenn es ausreichend versorgt ist.*

*Zu den wichtigen Nährstoffen zählen neben bestimmten Eiweißbausteinen auch Fette und fettähnliche Substanzen wie Lecithin sowie Vitamine. Letztere schützen die Zellen zum Beispiel vor freien Radikalen (A, C, E) oder unterstützen die Gehirnfunktion (B-Vitamine).*

*Eine kurzfristige Konzentrationsschwäche kann übrigens an einer leichten Unterzuckerung oder akutem Flüssigkeitsmangel liegen.*

## **10. Raus aus dem Alltag**

*Seit Jahren ähnliche Hobbys, gleicher Job und fester Bekanntenkreis – Monotonie macht träge. Auch wenn die Hemmschwelle oft groß ist, Neuerungen im Alltag sorgen für mehr Vitalität in der Schaltzentrale. Gehe auf Entdeckungsreise und probiere Neues aus.*

## ***11. Den Griffel in die Hand nehmen***

*Durch Schreiben lassen sich Gedanken fokussieren. Doch viele Menschen blockiert es, vor einem leeren Blatt zu sitzen. Einen guten Einstieg ins Schreiben bekommt man durch ein Tagebuch. Die eigenen Erlebnisse lassen sich häufig am besten in Worte fassen.*

## ***12. Nie ohne Humor***

*Lachen ist befreiend, macht Spaß und verbindet die Menschen. Aber wusstest Du auch, dass es das Köpfchen richtig fordern kann? Schon bevor sich der Körper vor Lachen biegt, hat das Gehirn die Pointe längst erfasst. Und dies ist gar nicht so einfach.*

*Ein gehörter Witz landet beispielsweise zunächst im Sprachzentrum, wo er analysiert wird. Beim Transport von der linken in die rechte Hirnhälfte erfolgt der Abgleich, ob sich Emotion und Inhalt entsprechen. Ist dies nicht der Fall, findet das Gehirn dies witzig, das motorische Zentrum wird aktiviert und stimuliert das Gelächter. Schön, dass "Denksport" so leicht und spaßig sein kann.*