

# Gehirntraining im Alltag

Wer rastet, der rostet. Das gilt nicht nur für die physische Leistungsfähigkeit. Auch der Kopf braucht "Bewegung". Doch diese "Bewegung" fehlt uns dank Fernsehen, Computer und Co immer mehr. Die Warnungen vieler Neurobiologen vor kollektiver Verdummung sollten wir erst nehmen. Umso erstaunlicher ist diese Warnung, da wir noch nie so viel über die Funktionsweise des Gehirns und dessen Trainings-Möglichkeiten wussten.

Wie war das nochmal früher im Lebensmittelgeschäft um die Ecke? Den Preis für den Einkauf hat die Verkäuferin auf einem Stück Papier blitzschnell aufaddiert. Als Einkäufer haben wir uns gewundert, wie schnell und fehlerlos das ging. Dank High-Tech-Waagen, die automatisch die Preise aufaddieren und das Endergebnis "ausspucken", entfällt heute das mühsame Addieren. Dieses Phänomen ist stellvertretend für viele: Die Mühsal des Kartenlesens nimmt uns das Navi ab. Die wichtigsten Telefonnummern sind nicht mehr in unserem Kopf, sondern im Handy gespeichert. Intelligentes Autolicht entbindet uns vom Auf- und Abblenden bei Nachtfahrten .... Die Werbung suggeriert uns den immensen Vorteil "Damit Sie den Kopf freihaben für anderes!" - nur für was? In der Tat sind diese Erleichterungen komfortabel. Aber sind sie auch gut für unser Gehirn?

Das was wir an geistiger Mühe sparen, müssen wir eben an anderer Stelle wieder kompensieren. Und diese Kompensation heißt Brain-Tuning. Unser Gehirn braucht Training um fit zu bleiben, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Und das geht ohne großen Aufwand. Das regelmäßige Lösen von Denksportaufgaben wirkt



klug essen



genug trinken



mental aktivieren



sich viel bewegen



gut schlafen



mental entspannen

sich sicherlich positiv auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit aus. Doch soweit brauchen Sie gar nicht zu gehen. Es ist wie mit Ihrer körperlichen Fitness. Sie können jeden Tag Joggen gehen oder im Fitnessstudio ihren Körper stählen. Das ist aber eher etwas für Enthusiasten. Wenig Sportbegeisterte werden vermutlich nicht die notwendige Disziplin aufbringen. Sie können auch einfach nebenbei trainieren. Für kurze Strecken mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen. Anstatt den Fahrstuhl zu bemühen, die Treppe zu nehmen. Das wird Ihr Leben nicht vollkommen auf den Kopf stellen und lässt sich einfach nebenbei einrichten.

Geistig **Fit**-  
einfach so nebenbei

So ähnlich lässt sich auch die geistige Fitness trainieren. Ohne großen Aufwand kann man dem Gehirn das geben, was es zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit braucht, nämlich Aufgaben. Erst nachdenken, bevor man Google befragt. Beim Zeitungslesen in manche Artikel tiefer einsteigen. Bei einfachen Additionen nicht gleich den Taschenrechner bemühen. Freund-

schaften pflegen, nicht nur durch Klicks auf facebook. Nach den Tagesthemen kurz rekapitulieren, was man gerade erfahren hat. Diese Beispiele ließen sich fast beliebig fortsetzen.

### Ergänzende körperliche Maßnahmen wichtig

Obwohl es so einfach ginge, glauben doch viele an Gehirndoping mit Pillen. Tatsächlich steigt der Anteil derer, die Medikamente einnehmen, um am Arbeitsplatz oder im Studium leistungsfähiger zu sein. Dabei kann jeder ohne Tabletten, allein durch Gehirntraining und Beachtung einiger Regeln weit mehr an geistigen Leistungen aus sich herausholen. Essen und Trinken, Bewegung und Schlaf üben nachweislich erheblichen Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Eine abwechslungsreiche vollwertige Mittelmeerkost mit vielen komplexen Kohlenhydraten und Omega-3-Fettsäuren ist eine gute Basis für hohe Hirnleistung. So werden die Neuronen im Gehirn optimal versorgt. Ebenso wichtig ist die tägliche Trinkmenge von 2 bis 2,5 Litern.

Auch Bewegung fördert die mentale Fitness. Bereits Kaugummikauen stärkt die geis-

tige Wachheit. Automatisierte Bewegungen wie Schreiben, Schwimmen, Radfahren, Spazierengehen erhöhen die Hirnleistung akut um circa 20 Prozent. Besonders vorteilhaft wirkt sich regelmäßiges Ausdauertraining aus. Je länger die körperliche Ausdauer, desto höher ist der IQ. Günstig ist deshalb, sich mehrmals pro Woche so zu bewegen, dass man schwitzt.

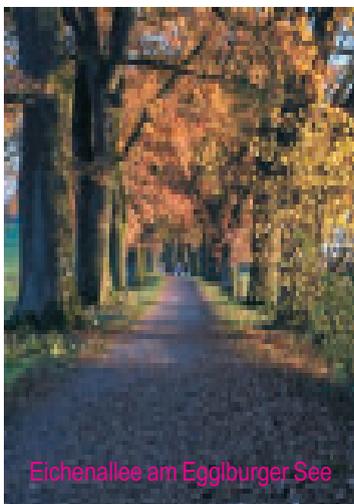
Und schließlich sollte man auf ausreichenden Schlaf achten. 6 bis 9 Stunden sind zu empfehlen. Besonders aber kommt es auf die Schlafqualität an. Stress vor dem Schlafengehen, Alkohol, Koffein, manche Medikamente beeinträchtigen die Schlafqualität. Darunter leidet die mentale Fitness und die Vergesslichkeit nimmt zu. Im Schlaf festigen und ordnen sich Gedächtnis- und Lerninhalte.

Mit gezieltem Gehirntraining, geistiger Anregung, lebenslangem Lernen können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und bis ins hohe Alter erhalten. Wenn Sie noch die einfachen Regeln bezüglich essen, trinken, bewegen und schlafen beachten, ist der Erfolg gesichert. Und das alles garantiert frei von Nebenwirkungen.



### Spaziergänger denken besser

### FITNESS TIPP



Eichenallee am Egglburger See

*Wie viele Meter oder Kilometer sind Sie gestern zu Fuß gegangen? Der Durchschnitt der erwachsenen Bevölkerung geht täglich nur noch 700 Meter zu Fuß. Das ist zu wenig. "Regelmäßige Spaziergänge verbessern die kognitiven Leistungen und das Wohlbefinden" berichtet Prof. Hollmann von der Sporthochschule Köln aufgrund einer Studie mit Senioren. Die positive Wirkung auf die Lernleistung gilt aber auch für jüngere Personen. Wöchentlich ein Spaziergang von 30 bis 60 Minuten Dauer hat nachweislich schon die erwünschten langfristigen Folgen.*