

Gehirn in Bestform

Wie sich die Merkfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten lässt

Ein Steak, das auf der Kniescheibe sitzt – Markus Hofmann liebt groteske Bilder. Mit ihrer Hilfe gelingt es dem Gedächtnistrainer, im Supermarkt zielstrebig die Fleischtheke anzusteuern – und zwar ganz ohne lästige Zettel.

Schon mit einfachen Tricks kann das Gedächtnis leistungsfähig bis ins hohe Alter bleiben, sagt der Experte aus München. Doch warum ist Training für das Gehirn so wichtig, und wie funktioniert es? Fragen und Antworten.

Was stärkt das Gedächtnis?

Markus Hofmann nennt vor allem drei Faktoren: Bewegung, Ernährung und Gehirnjogging beziehungsweise Gedächtnistraining. „Bewegung ist wichtig, damit genügend Sauerstoff zu den Gehirnzellen transportiert wird und der Kreislauf in Schwung kommt“, sagt der Gedächtnistrainer. Bei der Ernährung komme es vor allem auf eine gute Versorgung mit B-Vitaminen an – und auf die Wahl der richtigen Kohlenhydrate.

Denn einkettige Kohlenhydrate, beispielsweise Traubenzucker, ließen den Blutzuckerspiegel zwar stark ansteigen. „Dann kommt es jedoch schon nach kurzer Zeit zu einer Unterzuckerung, und man wird unkonzentriert.“ Hofmanns Empfehlung für lang anhaltende Konzentration und Merkfähigkeit ist eine ausgewogene gesunde Ernährung. Besonders wichtig sind langkettige Kohlenhydrate, wie sie in Müsli, Vollkornbrot und Studentenfutter vorkommen. Aber auch Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Folsäure, Ingwer, Nüsse und viel Flüssigkeit sind optimal – am besten in Kombination mit Gehirnjogging. „Mit bestimmten Techniken kann ich mein Gehirn so polen, dass ich mir leicht etwas merken und es schneller abrufen kann.“

Warum ist Gedächtnistraining so wichtig?

Zum einen lässt es Menschen kreativer und gedanklich flexibler werden, sagt Markus Hofmann. „Gleichzeitig wirkt man intelligenter, weil man mehr Informationen abspeichern kann und beispielsweise über ein breiteres Allgemeinwissen verfügt.“ Darüber hinaus könne Gehirnjogging Alzheimer vorbeugen oder den Ausbruch der Krankheit um fünf bis zehn Jahre hinauszögern.

Welche Techniken helfen, die Gedächtnisleistung zu verbessern?

Die Einkaufsliste im Kopf abspeichern oder den flüchtigen Bekannten endlich auf Anheb mit Namen ansprechen können – für solche Zwecke empfiehlt Markus Hofmann die sogenannte Mnemotechnik. Der Begriff stammt aus dem Altgriechischen. „Mneme“ bedeutet übersetzt Gedächtnis oder Erinnerung, „Techne“ steht für Technik oder Kunst. „Grundprinzip ist dabei, einen mentalen Briefkasten einzurichten – zum Beispiel mit Hilfe

Wenn von Gehirnjogging die Rede ist – was genau verbirgt sich dahinter?

Für Markus Hofmann ist die Antwort einfach: „Gehirnjogging ist all das, was mich aus der Normalität herausreißt.“ Wer über Jahre hinweg jeden Tag sein Sudoku löse, könne keinen positiven Effekt mehr erwarten. Anders ist es bei neuen, ungewohnten Alltagsaufgaben: „Die Zähne mit der linken Hand putzen, wenn



Markus Hofmann zwingt auch sich selbst zu Höchstleistungen: Für eine Fernsehshow hat sich der Gedächtnistrainer die Inhalte eines 185-seitigen Lexikons eingeprägt – und das innerhalb von nur drei Wochen.

FOTO WWW.UNVERGESSLICH.DE

man Rechtshänder ist, mal wieder ohne Navi in den Urlaub fahren, eine Sprache lernen oder die Matheaufgaben der Kinder lösen.“

Wie viele Übungen sind nötig, damit sich ein spürbarer Effekt einstellt?

Ein bis drei Aufgaben pro Tag sollten zur Normalität werden, sagt Markus Hofmann. Dabei ist es wichtig, das Gelernte immer wieder abzurufen und langfristig zu festigen. Die erste Wiederholung sollte nach 40 Minuten erfolgen, je eine weitere nach 24 Stunden sowie nach drei, vier und fünf Tagen, ebenso wie nach einem Monat und einem halben Jahr. Danach sollten die Informationen dauerhaft im Gedächtnis verankert sein, sagt der Gedächtnistrainer. *Anne Petersohn*

Wie viele Übungen sind nötig, damit sich ein spürbarer Effekt einstellt?

Ein bis drei Aufgaben pro Tag sollten zur Normalität werden, sagt Markus Hofmann. Dabei ist es wichtig, das Gelernte immer wieder abzurufen und langfristig zu festigen. Die erste Wiederholung sollte nach 40 Minuten erfolgen, je eine weitere nach 24 Stunden sowie nach drei, vier und fünf Tagen, ebenso wie nach einem Monat und einem halben Jahr. Danach sollten die Informationen dauerhaft im Gedächtnis verankert sein, sagt der Gedächtnistrainer. *Anne Petersohn*

des Körpers.“ Der Körper wird von unten nach oben in zehn markante Punkte eingeteilt – von den Zehen bis zu den Haarspitzen. Anschließend wird jeder Punkt der Einkaufsliste im Kopf mit einer der zehn Körperstellen verknüpft – und zwar über Bilder. Wer beispielsweise Apfelsaft einkaufen wolle, der könne sich vorstellen, wie die Zehen ausgequetscht werden und der Apfelsaft aus diesen herausprudele, empfiehlt Markus Hofmann. „Je übertriebener, fantasievoller, erotischer oder grotesker das Bild ist, desto leichter ist es, sich daran zu erinnern.“

Wie viele Übungen sind nötig, damit sich ein spürbarer Effekt einstellt?

Ein bis drei Aufgaben pro Tag sollten zur Normalität werden, sagt Markus Hofmann. Dabei ist es wichtig, das Gelernte immer wieder abzurufen und langfristig zu festigen. Die erste Wiederholung sollte nach 40 Minuten erfolgen, je eine weitere nach 24 Stunden sowie nach drei, vier und fünf Tagen, ebenso wie nach einem Monat und einem halben Jahr. Danach sollten die Informationen dauerhaft im Gedächtnis verankert sein, sagt der Gedächtnistrainer. *Anne Petersohn*

www.unvergesslich.de

Schulter- und Knieprobleme?

Bei chronischen Schmerzen kann Arthroskopie Beschwerdefreiheit erzielen.

Vereinbarung von Beratungsterminen auch online möglich.



Dr. S. Behrendt

Knie- und Schulterchirurgie

Hoher Wall 14
(c/o Praxis Dr. Reifenrath)
44137 Dortmund
Tel. 0231 / 86 26 064



www.dr-sven-behrendt.de

EURAdent.de

Neue Zähne - Faire Preise

Beißen auch Sie zu, mit Zahnersatz von EURAdent!



Mit unserem Zahnersatz sparen Sie bis zu 84% der Zuzahlung.

Auch Ihr Zahnarzt ist bei uns willkommen.
www.euradent.de • Tel. 0800 000 5513*

*Kostenloses Telefonieren von einer deutschen Festnetz- und Mobilfunknummer

hörergeräte dr@novsek

6 Batterien
(für alle Typen) ab **3,- €**

Ihr Hörgeräteakustiker seit über 30 Jahren in Dortmund!

Kommen Sie zu uns zur unverbindlichen Beratung!

Täglich kostenloser Hörtest und Überprüfung Ihrer Hörgeräte

Eigenes Otoplastiklabor
Gehörschutz, auch individuelle Anfertigung

Höhere Festbeträge von den Krankenkassen!!!

Meisterbetrieb für Hörgeräte-Akustik

Hansastr. 95
(Nähe Stadttheater)
44137 Dortmund
Telefon 02 31/14 93 36

Werner Str. 4
44388 Dortmund-Lütgendortmund
Telefon 02 31/63 67 51
Telefax 02 31/14 31 55

www.hoergeraete-drnovsek.de