

# *Pimp your brain!*



## Das Aktivierungsprogramm für dein Gehirn

Praktische Tipps zum  
Training der Gehirnzellen

Sicher hast Du schon von Gehirnjogging gehört oder gelesen. Und auch von wunderbaren Programmen, die nicht nur unser Gehirn fitter machen, sondern auch das geistige Alter senken und sogar die Intelligenz erhöhen. Das Geschäft mit dem Gehirn boomt und die Programme werden millionenfach gekauft. Doch werden wir dadurch tatsächlich klüger und fitter im Kopf? Und helfen diese Programme im Alltag? Eher nicht!

Unser Gehirn braucht ständig neue Reize und Herausforderungen, um nicht abzuschlaffen. Und das erreichen wir nicht alleine durch das Lösen von Kreuzworträtseln oder Denksportaufgaben, Auswendiglernen oder Wiederholung schematischer Abläufe. Ganz zu schweigen davon, dass Gehirnjogging auch nicht den geringsten Einfluss auf unsere Intelligenz hat.

Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für den Kopf – besser gesagt das Gehirn. Es muss wie ein Auto gewartet und gepflegt werden, damit es nicht einrostet. Das sogenannte „Gehirnjogging“ kann ohne Zweifel einen Teil dazu beitragen. Es kann ein gutes Aufwärm- und Lockerungstraining sein. Doch zu einem echten Gehirn-Training gehört mehr.

Ein sinnvolles Fitnessprogramm fürs Gehirn sollte ähnlich wie ein ganzheitliches Training in einem guten Fitness-Studio aufgebaut sein. Es sollte nicht nur einzelne Bereiche ansprechen sondern alle Funktionen des Gehirns. Es sollte das Gehirn fordern, ohne es zu überfordern oder ermüden. Und ganz wichtig: Es muss immer individuell ausgerichtet sein und der Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen angepasst sein.

Mit einem Programm aus individuell verschiedenen Bausteinen, die der Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasst sind, kann jeder seine Gehirnfunktionen aktivieren, die eigenen Denkfähigkeit steigern und neben dem Gedächtnis auch seine Kreativität, Konzentration und Lernfähigkeit verbessern.

Wann ist nun der ideale Zeitpunkt für Dein persönliches Fitnessprogramm? Ganz einfach: immer – auch und am besten schon heute. Es ist nie zu früh oder zu spät, die grauen Zellen richtig in Schwung und auf Touren zu bringen. Wie wäre es, wenn Du jetzt damit beginnst?



## Gehirnzellen spielend trainieren

Spielst Du gerne? Spielen bringt nicht nur jede Menge Spaß in unser Leben, sondern bereichert es auch in vielerlei Hinsicht. Spielen bewahrt uns vor Trägheit und dem Verlust sozialer Kontakte. Außerdem sind Spiele ein simples Gehirnjogging, mit dem wie die grauen Zellen in Bewegung bringen können und unter anderem auch unsere motorischen Fähigkeiten schulen können.

Wir können uns mit Spielen die Zeit vertreiben, uns unterhalten und entspannen – und ganz nebenbei logisches Denken, Konzentrations-, Reaktions- und Assoziationsfähigkeit trainieren. Wir können Spiele auch gezielt zum Lernen und Trainieren einsetzen – sowohl in geselliger Runde als auch alleine zu Hause

Knobeln und Kreuzworträtsel, Sudoku und Scrabble bewegen das Gehirn. Auch bei Halma und Schach, Doppelkopf und Skat sowie bei fast allen Gesellschaftsspielen werden die Gehirnzellen spielend trainiert. Spiele wie das beliebte „Memory“ fördern die Merkfähigkeit und unterstützen das Gedächtnis.

Du besitzt ein Smartphone oder einen PC? Dann wird es Dir nicht schwer fallen, das Internet für ein regelmäßiges leichtes Gehirnjogging zu nutzen. Nicht nur 16-Jährige, sondern auch immer mehr 60-Jährige und Ältere unter uns finden inzwischen Gefallen an dem digitalen Vergnügen, besonders bei eingeschränkter körperlicher Mobilität.

Motorische Fähigkeiten lassen sich mit der Maus trainieren und es gibt nicht nur Action-, Abenteuer- und Ballerspiele, sondern neben Klassikern wie Solitär oder „Schiffe versenken“ auch eine Fülle von Strategie- und Rollenspielen, die den Geist auf Trab halten. Dazu kommen etliche spezielle Varianten von Denk-, Lern- und Geschicklichkeitsspielen, die für frischen Wind in den grauen Zellen sorgen können.

## Öfter mal was Neues!

Unser Gehirn braucht ständig neue Reize, um wach zu werden und zu bleiben. Dabei kann das Lösen von Rätseln ebenso beitragen wie eine Spielrunde. Wir können aber nicht nur dauernd Kreuzworträtsel lösen oder Monopoly spielen. Müssen wir auch nicht. Im Gegenteil: Wenn wir immer nur dasselbe machen, verabschiedet sich unser Gehirn ganz schnell wieder in einen Dornröschenschlaf.

Unser Gehirn liebt das Neue und es liebt auch Überraschungen. Alles was anders ist als das Gewohnte, setzt neue Reize und zwingt das Gehirn zu neuen Denkmustern. Der einfachste Weg, um die grauen Zellen auf Trab zu bringen heißt: Öfter mal was Neues! Mach einfach mal etwas anders!

Nimm zum Beispiel hin und wieder die andere Hand - rechts statt links oder umgekehrt - zum Zähneputzen. Nimm einen anderen Weg zur Arbeit und lies die Zeitung von hinten nach vorne. Ändere einmal die gewohnte Reihenfolge bei allem, was Du tust. Zugegeben - das ist nicht einfach. Aber Dein Gehirn wird sich freuen.



Extra-Tipp: Versuche doch jetzt einfach einmal, diesen Text verkehrt herum oder auf den Kopf gestellt zu lesen. Merkst Du was?

Generell hilft jede Art von Tätigkeit, die nicht routinemäßig ausgeführt wird, Geist und Hirn wach zu halten. Stell die Möbel um oder wechsele einfach nur Deinen Platz am Esstisch. Schreib mal einen Satz spiegelverkehrt oder versuche einen Tag lang, ein ganz bestimmtes Wort, das Du normalerweise häufig verwendest (z.B. „schlecht“ oder „aber“ ) bewusst zu vermeiden. Im Übrigen ist Musik eine tolle Massage fürs Gehirn. Zieh Dir Deine Lieblingssongs rein und sing mit! Musik erregt ähnlich wie Sex das Gehirn.

## Kniebeugen für den Kopf

Geistige Trägheit lässt das Gehirn erschlaffen. Aber auch körperliche Trägheit trägt nicht unbedingt zu seiner Leistungsfähigkeit bei. Hingegen trainiert körperliche Aktivität das Gehirn weit besser als jede geistige Akrobatik. Klingt verrückt, ist aber so.

Jede Art von Bewegung hilft dem Gehirn, Wer nun aber denkt, viel Sport helfe auch ganz besonders viel, der irrt. Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein, ein regelmäßiges Training sollte es aber schon sein. Je nach körperlicher Struktur können schon drei Spaziergänge in der Woche ausreichen, um kleine Erfolge zu erzielen. Und – ob Du es jetzt glaubst oder nicht – auch Kaugummi-Kauen ist eine Bewegung, die kurzfristig für eine verbesserte Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sorgen kann.

Durch mehr und regelmäßige sportliche Aktivitäten wird das Gehirn besser durchblutet und optimal stimuliert – egal, ob wir nun joggen schwimmen oder Fußball spielen oder nur täglich ein paar Kniebeugen machen. Nur dürfen die Anstrengungen nicht zu intensiv sein und das Ganze darf nicht in Stress ausarten.



Ein leichtes, aber regelmäßiges Training hat jede Menge positive Effekte – vom Abbau der Stresshormone über die Ökonomisierung der Herzarbeit bis zur Stärkung des Immunsystems. Erfreulicher Nebeneffekt: Neben den vielen Vorteilen für die körperliche Verfassung senkt es auch das Demenz-Risiko. Das bewusste Erleben der eigenen Fitness wirkt sich positiv auf die Lebenseinstellung und den Alltag aus. Trainierte Menschen sind länger fit im Kopf und haben eine höhere Lebenserwartung.

## Doping fürs Gehirn

Nur wer seinem Gehirn immer wieder neue Aufgaben stellt, beugt dem geistigen Verfall vor. Ohne einen gesunden Lebensstil läuft allerdings auch das eifrigste Training ins Leere. Und dazu gehört nun einmal auch eine gesunde Ernährung. Das Beste daran: Wir können unser grauen Zellen auf natürlichem Weg in



Schwung bringen und Kaffee oder Schokolade sowie Fisch, Gemüse und Obst gezielt zum Doping fürs Gehirn einsetzen.

Für den kurzfristige Kick können zum Beispiel Kaffee und Zucker sorgen. Kaffee, weil Koffein das Adrenalin hochschießen lässt und wir dadurch wacher, aufnahmefähiger und konzentrierter werden. Zucker, weil er - oder besser sein Baustein Glukose - Hauptbrennstoff des Gehirns ist. Kakao und Schokolade haben einen ähnlichen Sofort-Effekt, weil sie die Gehirndurchblutung fördern.

Wenn wir Körper und Geist nachhaltig fit halten wollen, führt kein Weg an einer ausgewogenen Ernährung vorbei. Dazu gehören viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse, Fisch sowie mageres Fleisch, Vollkornprodukte und hochwertige ungesättigte Fette. Letztere spielen eine wichtige Rolle, weil sie die Nervenzellen schützen und dafür sorgen, dass im Gehirn alles wie geschmiert läuft.

Wie alle anderen Organe braucht auch das Gehirn eine ganze Reihe von Nährstoffen, um zu funktionieren. Je vielfältiger sie sind, desto leistungsfähiger wird unser Denkapparat. Damit er aber überhaupt funktioniert, muss er ständig mit Flüssigkeit versorgt werden. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr läuft nichts!



## 9 Praktische Tipps für den Alltag

Geistige Fitness bedeutet ein Mehr an Lebensqualität. Um das zu erreichen, bedarf es keiner Pillen oder teuren Programme. Es gibt einfache Mittel und Übungen, um das Gehirn in Top-Form zu bringen und zu halten. Du musst es nur mit den richtigen Dingen füttern. Du darfst es aber nicht überfüttern. Hier noch ein paar Hinweise und Tipps für den Alltag, mit denen Du die Geist und Körper fit halten kannst:

### 1 Tägliches Training

Übung macht den Meister – beim Sport wie beim Spiel. Aber die Effekte des Übens verschwinden schnell wieder, wenn Du nicht im Training bleibst. Mach also jeden Tag etwas, das die grauen Zellen spielend in Bewegung bringt. Nimm Dir öfter – mindestens zweimal zehn bis fünfzehn Minuten – Zeit für Dein Gehirn.

## 2 Neue Rätsel lösen

Zur Aktivierung der grauen Zellen eignen sich Kreuzworträtsel und Sudoku ebenso wie viele Denksportaufgaben und Gedächtnisübungen. Auch wenn Du damit Deine Leistungen nur in bestimmten Bereichen leicht verbessern kannst, freut sich Dein Gehirn – besonders dann, wenn Du ihm immer wieder neue Aufgaben stellst. Zum x-ten Mal einen fränkischen Hausflur mit drei Buchstaben suchen, bringt nicht wirklich viel. Es gibt zwei Dinge, die das Gehirn nicht mag: Nichts tun und immer wieder das Gleiche tun.

## 3 PC-Spiele mit Suchtgefahr

Die meisten PC-basierten Programme versprechen viel und halten wenig. Einzelne digitale Gehirnjogging-Angebote können aber durchaus sinnvoll sein, da sie das Gehirn zu einer bestimmten Leistung anregen. Computer-Spiele wie Solitär können allenfalls das Gehirn anschieben, andere die Geschicklichkeit schulen – dabei aber in erster Linie nur den besseren Umgang mit ihnen. Wieder andere sind mit Vorsicht zu genießen: Es besteht hohe Suchtgefahr.

## 4 In Gesellschaft spielen

Unterhaltsame und auch kniffligere Gesellschaftsspiele mit Familie oder Freunden sind ein gutes Training für unsere Gehirn. Zum einen haben wir einen direkten Gegenüber, der uns herausfordert, zum andern stimuliert jeder Kontakt und Austausch mit anderen. Angeregte Gespräche mit anderen Menschen sind ohnehin das beste Gehirn-Training.

## 5 Jonglieren mit Bällen

Sich regen bringt Segen – nicht nur dem Kopf sondern auch dem Geist. Tipps dazu gibt es jede Menge und überall – in Zeitschriften, Magazinen und im Internet. Hier ein Extra-Tipp: Nicht nur das Jonglieren mit Zahlen sondern auch mit Bällen lässt sich schnell lernen und steigert die Gehirnleistung enorm. Dazu benötigst Du kein besonderes Talent, sondern nur zwei Hände und fünf bis zehn Minuten Übung täglich.

## 6 Mach mal Pause

Obwohl unser Gehirn nahezu grenzenlos belastbar ist, kann es zu Ermüdungserscheinungen kommen, weil der Körper nicht mitspielt. Verspannungen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit sind häufig die Folge. Auch ein Zuviel an akustischen oder visuellen Reizen kann das Gehirn extrem anstrengen. So bedeuten zum Beispiel flimmernde Bildschirme oder rasche Bildfolgen eine enorme Belastung und führen schnell zu Ermüdungserscheinungen. Also heißt die Devise: Öfter mal eine Pause einlegen!

## 7 Ein Apfel fürs Gehirn

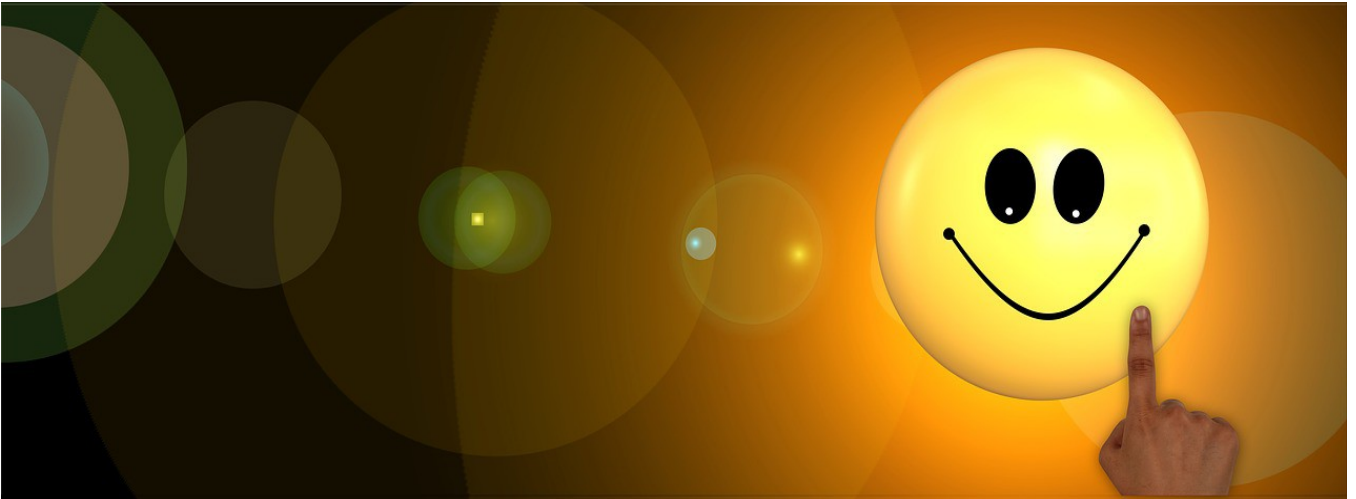
Traubenzucker oder Kaffee können zwar kurzfristig das Gehirn auf Trab bringen, sind aber nicht das beste Futter fürs Gehirn. Das klassische Studentenfutter aus Nüssen und getrockneten Früchten schon eher – es liefert Energie für die Kopfarbeit. Vollkornbrot und Haferflocken zum Frühstück bringen den Denkapparat richtig in Schwung. Und ein Apfel pro Tag hält nicht nur den Arzt fern, sondern auch Dein Gehirn in Schuss.

## 8 Trinken vor dem Durst

Wenn Du einmal zu wenig gegessen hast, stellt Dein Gehirn nicht sofort seinen Dienst ein. Wohl aber, wenn Du zu wenig trinkst. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit braucht der Mensch am Tag, damit der Sauerstoff gut transportiert werden kann und die Versorgung des Gehirns gewährleistet ist. Trinke also ausreichend – und immer bevor Du Durst bekommst! Neben Wasser dürfen es auch Fruchtsäfte und Kräutertees sein. (Alkohol zählt nicht, da er dem Körper nur noch mehr Flüssigkeit entzieht).

## 9 Erfolg motiviert

Egal, für welches Trainingsprogramm Du Dich auch immer entscheidest – das Wichtigste ist, dass es Dir Spaß macht. Übungen, die Dich nicht fordern, werden schnell langweilig, zu schwere Aufgaben lassen Frust aufkommen. Beginne mit einfachen Aufgaben und steigere Dich langsam aber sicher! Jedes Erfolgserlebnis motiviert und macht Lust auf mehr.



Dein Programm für ein gesundes, glückliches  
und langes Leben



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten