

Fitnesskur für dein Gehirn:



Was können Gehirnjogging und
Gehirntraining?

Die gute Nachricht zuerst: Auch im Alter wachsen deine Gehirnzellen!

Meine Themen:

Warum überhaupt Gehirnjogging / Gehirntraining?

Unterschied Gehirnjogging - Gehirntraining

Gehirntraining als Lebensaufgabe

Einfache Übungsbeispiele

Fazit

Warum überhaupt Gehirnjogging?

Denksport oder Knobeln macht Spass – und es ist erwiesen: Die Nervenzellen werden dabei wie unsere Muskeln trainiert. Das stärkt das Arbeitsgedächtnis.

Schon nach kurzer Übungszeit steigert sich dadurch deine Leistungsfähigkeit.

Mit regelmässigen Übungen bildest du im Gehirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen und steigerst damit deine Denkfähigkeit.

Wichtig: Regelmässiges Training ist – wie beim Sport - für den Erfolg unerlässlich.

Unterschied Jogging oder Training

Spiele als «Nervenjogging»

Mit den vielen verschiedenen Spielen und Programmen machst du die Nervenzellen für das Denken fit. Dein Arbeitsgedächtnis (Kurzzeitgedächtnis) wird gestärkt.

Das Arbeitsgedächtnis dient als Zwischenspeicher und Schnittstelle im Gehirn. Computerianer würden sagen, das Arbeitsgedächtnis ist wie die RAM's in einem Computer. Je mehr RAM desto leistungsfähiger der Computer.

Je mehr Informationen gleichzeitig verarbeitet werden können, desto grösser ist unsere geistige Leistungsfähigkeit.

Beispiele für Nervenjogging:

Sudoku, Jassen, Kartenspiele, Würfelspiele, Rätsel und sehr viele Computerspiele und -programme.

Einige dieser Computerprogramme sind kommerziell. Diese versprechen oft das Blaue vom Himmel.

Hier ist es ganz schwierig, die Grenze zwischen Seriös und Bschiss auszumachen.

Da der Nutzen dieser Programme von der Wissenschaft nicht als sehr hoch eingestuft wird, lohnt es sich wahrscheinlich nicht, solche Programme zu kaufen.

Diese Spiele und Programme fördern, vor allem anfangs, auch die verschiedenen kognitiven Bereiche wie Gedächtnis oder Konzentration.

Wenn du also, statt nur Ginkgo zu schlucken, Memory spielst, schulst du gezielt dein Gedächtnis.

Mit der Zeit werden viele Spiele aber zur Routine. Das heisst, ich löse sie ohne grosse Anstrengung. Der Nutzen beschränkt sich dann auf das Trainieren des Arbeitsgedächtnisses.

Der grosse Vorteil all dieser Übungen: **Es macht einfach Spass!**

Spezifisches Gehirntaining für kognitive Fähigkeiten

Zu den kognitiven Fähigkeiten gehören:

Gedächtnis (ohne Arbeits- oder Kurzzeitgedächtnis)

Aufmerksamkeit

Konzentration

Wahrnehmung

Problemlösungen

Gehirntraining als Lebensaufgabe

Beim Gehirntraining gilt: Das Leben ist die beste Schule!

Und so machst du automatisch vieles richtig:

Der Alltag bietet dir unendlich viele Möglichkeiten für Gehirntraining. Ja, alle deine Aktivitäten sind eigentlich Gehirntrainings.

Bleib also immer aktiv. Lesen, Kochen, Nähen, Ausgehen, Spielen oder Hobbys halten deine grauen Zellen in Form. Versuche auch Neues: Musizieren, eine neue Sprache, Yoga, Mitarbeit im Verein, Besuch der Computeria...und und und

Einfache Übungsbeispiele

Zuerst ein Grundsatz:

**Alle Übungen mit Einbezug des Körpers
sind besonders effektiv!**

Sport und Gehirntraining lassen sich also sehr gut kombinieren.

Hier einige Körperbetonte Beispiele:

Schritte zählen.

Versuche, deine Schritte zu zählen, wenn du länger zu Fuss unterwegs bist. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Wenn es dir doch zu einfach wird, zählst du einfach jeden zweiten oder dritten Schritt. Eine echte Herausforderung. Nervenregionen werden verknüpft und deine grauen Zellen animiert.

Formen malen

Male mit dem linken- und rechten Arm gleichzeitig verschiedene Formen. Ganz schön schwierig. Du kannst auch noch die Beine dazunehmen

Routinenwechsel

Versuche alles mit deiner schwächeren Hand zu erledigen: Zähneputzen, Essen, Schreiben.

Übungen mit der Sprache

Rückwärtssprechen von Namen, kurzen Sätzen.

Buchstabieren

Schreibübungen. Briefe oder Texte schreiben: Eine absolute Höchstleistung des Gehirns!

Auf dem Kopf lesen. Drehe einen Text auf den Kopf und versuche ihn zu lesen.

- **Unser Wald braucht häufigen Regen**

- Ein Rekord jagt den nächsten: Die Schweiz verzeichnete diesen Herbst bisher unüblich viel Sonnenschein, hohe Temperaturen und wenig Regen für diese Jahreszeit. Vielerorts lassen die typischen Herbstfarben auf sich warten. Ein Experte erklärt, welche Folgen das aussergewöhnliche Wetter für den Wald hat.

Sätze in die richtige Reihenfolge bringen. Aus einem Wörterhaufen Sätze bilden.

Gedichte aufsagen. Oder Gedichte und Lieder aus der Jugendzeit rekonstruieren.

Mit Zahlen rechnen. Ich zähle beim Einkaufen immer alles zusammen, was im Korb liegt. Dabei muss ich auch noch an die Einkäufe denken. An der Kasse sehe ich dann, ob ich richtig gerechnet habe.

Zahlen umkehren: $2476 = 6742$. Natürlich alles im Kopf!

Einkaufsliste. Statt einer Einkaufsliste für den Wocheneinkauf schreibe ich nur die Menues auf und suche dann anhand der Menüs alles zusammen. Habe ich nichts vergessen?

Fazit

Das Geschäft mit dem sog. Gehirnjogging ist in den letzten Jahren zu einem Milliardengeschäft geworden. Dementsprechend kannst du unter sehr vielen Angeboten auswählen. Es hat auch genügend Gratisangebote. Wenn du lieber „analog“, arbeiten willst, gibt es ebenfalls unzählige Angebote, die du am Computer ausdrucken kannst.

ABER:

Gehirnjogging ist nur die halbe Miete!

Das beste Training schreibt das Leben

Mit dem Gehirnjogging bereitest du dein Gehirn nur für das wahre Training vor.

Deine kognitiven Fähigkeiten trainierst du vor allem mit gezielten Übungen im Alltag. - Und natürlich mit einem aktiven und erfüllten Lebensstil. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Noch etwas Wichtigste zum Schluss: Trainiere regelmässig und hab Spass!