

## Gesundheit

Kein Problem  
mit dem  
Gedächtnis

Wann war noch der Termin?  
Wie heißt der Schauspieler  
doch gleich? Manchmal lässt  
uns unser Gehirn im Stich.  
Aber wenn wir es in Schwung  
halten, bleibt es lange fit



Entspannen,  
lesen, mit  
dem Haustier  
schmusen – all  
das beschäftigt  
unsere Gedanken  
und regt damit  
das Gehirn an

38 bella 31/2004

Das kennen Sie wahrscheinlich auch: Da will man die Freundin von dem neuen Nachbarn erzählen – und dann fällt einem der Name einfach nicht ein. „Alzheimer“ lautet das schon mal der garstige Kommentar. Und selbst wenn das zum Glück nicht stimmt – irgendwie denkt man sich schon: Ich werde alt.

Alles halb so schlimm, denn wir haben eine gute Nachricht für Sie. Es stimmt gar nicht, dass unsere geistigen Fähigkeiten mit der Zeit automatisch nachlassen. Das haben Gehirn- und Gedächtnisforscher in zahlreichen Untersuchungen bewiesen. So wie man körperlich bis ins hohe Alter fit bleiben kann, sind auch geistige Leistungen ein Leben lang möglich. Aber: Wie man den Körper in Schwung halten muss, braucht das Gehirn regelmäßiges Training.

Wahrnehmung, Konzentration, Erinnerung – all das bedeutet für das Gehirn: Es muss ständig Informationen zwischen den einzelnen Nervenzellen austauschen. Und zwar extrem schnell. Die Wunderkraft für den flinken Datenfluss sind die Botenstoffe, die so genannte Neurotransmitter. Von der richtigen Mischung und vom optimalen Zusammenspiel dieser Botenstoffe hängt es ab, wie gut unsere grauen Zellen arbeiten können.

Die Neurotransmitter stellt der Organismus selbst her. Doch für die Produktion braucht er Hilfe in Form

## Futter für d

● Essen Sie Fisch, mageres Fleisch, Milch, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Sie liefern Eiweiß, das in Aminosäuren umgewandelt wird, mit denen das Gehirn Nachrichten sendet und aktiv bleibt.

● Bananen, Avocados, Erbsen, Geflügel, Nüsse und Getreide versorgen die grauen Zellen mit B-Vitaminen. Die bringen dann die Gedanken in Fahrt.

● Kohlenhydrate, in Zucker aufgespalten, sind das Grundnahrungsmittel der Gehirnzellen. Sie sollten aber nicht von Süßigkeiten stammen, denn die regen nur kurz-

## Clever: „Neurobics“

„Neurobics“ heißt ein ganz neues Gehirntraining. Dahinter steckt die wissenschaftliche Erkenntnis, dass man am besten mit allen Sinnen lernt – so wie es Kinder machen. Für Erwachsene bedeutet das: Bieten Sie dem Gehirn mehr Abwechslung an. Dann kann es sogar noch wachsen

- Müssen Sie weder nachdenken noch hinschauen, wenn Sie zu Hause den Tisch decken? Dann sollten Sie ein wenig umräumen. Beim Suchen im kreativen Chaos bewegt sich auch etwas in Ihren Nervenbahnen.
- Sie schreiben mit der rechten Hand, putzen sich damit die Zähne, schließen die Wohnungstür mit rechts

auf? Dann lassen Sie mal die Linke ran. Das aktiviert Gehirnregionen, die sonst nur faul schlummern.

- Sie wollen Ihren Tastsinn schärfen? Lassen Sie sich vom Partner mit dem Finger etwas auf den Rücken „schreiben“. Können Sie es „lesen“?
- Seit Jahren immer der gleiche Weg ins Büro? Nehmen Sie doch mal

die Bahn, oder fahren Sie eine andere Strecke. Das braucht gar nicht länger zu dauern. Sie werden erstaunt sein, was es alles Neues zu sehen gibt.

- Und das fördert die Konzentration.
- Schließen Sie die Augen, und gehen Sie vorsichtig durch Ihre Wohnung. So erleben Sie intensiv, wie gut Sie hören, fühlen, riechen.

von Nährstoffen, die wir täglich zu uns nehmen. Eine wichtige Rolle spielen dabei Vitamine und Mineralstoffe, die wir aus Obst und Gemüse beziehen. Hinzu kommen Aminosäuren, die aus Eiweiß, etwa von Fisch und Fleisch, gebaut werden. Die notwendige Energie für seine Arbeit bezieht das Gehirn aus Kohlenhydraten – am besten aus Vollkornprodukten (siehe auch Kasten „Futter für die grauen Zellen“).

## An der frischen Luft das Gehirn in Bestform bringen

Gut essen allein reicht natürlich nicht. Wer schlau sein will, muss mehr tun:

- **Bewegen:** Spazieren gehen oder ein anderer Sport regt die Durchblutung an. Mehr Blut – das bedeutet, es kommen mehr Nährstoffe und Sauerstoff ins Gehirn. Ein guter Trick, wenn man vergeblich nach einer Erinnerung im Kopf kramt: aufstehen, ein paar Schritte gehen oder ein paar Kniebeugen machen. Dann ist das Vergessene meist gleich wieder da.
- **Schreiben:** Notieren Sie zwischen Ihren Einfällen. Schreiben Sie dabei nicht nur Ihre Gedanken, sondern auch Ihre Gefühle auf. Dadurch müssen Sie eine gewisse

Ordnung herstellen. Das hilft Ihnen beim Denken – und beim Erinnern.

■ **Spielen:** Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Denken Sie sich unwahrscheinliche, auch absurde Geschichten aus – nach dem Motto „Was wäre, wenn ...“ Das befreit Sie aus eingefahrenen Bahnen, hilft Ihrer Kreativität auf die Sprünge.

■ **Dehnen:** Insbesondere wenn Sie im Sitzen arbeiten (aber auch sonst): Stehen Sie öfter auf, und dehnen Sie den ganzen Körper kräftig. Das bringt die Botenstoffe auf die Bahn und aktiviert das Gehirn.

■ **Atmen:** Machen Sie mehrmals am Tag Atemübungen. Das lockert Körper und Geist, bringt die Gedanken wieder in Fluss: tief einatmen, dabei bis vier zählen. Den Atem kurz anhalten, dann lange ausatmen und dabei bis acht zählen. Beim Einatmen sollte sich der Bauch nach außen wölben, beim Ausatmen wieder zurückgleiten.

## Im Schlaf lernen – das klappt tatsächlich

Aber nicht nur Ihr Körper braucht Bewegung, um das Gehirn in Fahrt zu bringen. Es selbst muss täglich trainiert werden. Wie für die Muskeln, gilt auch hier das Sprichwort: Wer rastet, der rostet.

Training für das Gehirn heißt jedoch immer das Gleiche tun, bis es sitzt. Vielmehr brauchen die grauen Zellen möglichst viel Abwechslung, um in Bewegung zu bleiben (siehe auch Kasten „Clever: Neurobics“).

Nach all dem Training ist allerdings auch Entspannung notwendig. Insbesondere fürs Gedächtnis ist ausreichend Schlaf unerlässlich.

Denn während der so genannten REM-Schlafphase, in der wir am meisten träumen, werden Gedächtnisinhalte gespeichert. Gehirnforscher empfehlen deshalb sogar, vor dem Einschlafen zu lernen.

Übrigens: Seit so viel Neues über unser Gehirn bekannt ist, arbeiten Wissenschaftler an Medikamenten, die seine Leistung verbessern und ein krankhaftes Nachlassen verhindern sollen. Vieles ist noch im Versuchsstadium. Hilfreiche Unterstützung sind jetzt schon Mittel mit Pflanzenextrakten, Vitaminen und Mineralstoffen (z. B. „Lentaya“-Kapseln oder „VitaGerin Geistlich“-Kapseln, beides rezeptfrei in der Apotheke).

Das beste Training bekommt das Gehirn bei der Arbeit. Zum Beispiel Wörter suchen im Scrabble-Spiel. Es darf ruhig ein wenig kompliziert sein. Dann werden im Kopf neue Nervenbrücken geknüpft, das Netzwerk der Gedanken-Datenautobahn ausgebaut und schneller gemacht

## Grauen Zellen

Christlich an. Besser: Vollkorngetreide und Gemüse.

- Rote Paprika, Kohl, Broccoli und Zitrusfrüchte sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die „sekundären“ Pflanzenstoffe schützen das Gehirn vor zellschädigenden freien Radikalen.

- Pilze, Kräuter, grünes Gemüse, Paprikosen und Sojabohnen bieten Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium oder Eisen. Ohne sie gäbe es keinen Informationsfluss im Kopf.

## Fünf Merk-Tricks



Oliver Geisselhart, Gedächtnis- und Buchautor, sagt, wie sich Namen besser einprägen

- Trick 1** Hören Sie genau auf den Klang und Rhythmus des Namens.
- Trick 2** „Verbildern“ Sie den Namen – je ungewöhnlicher, desto einprägsamer wird er. Beispiel: Zu Herrn Kuwalsky stellt man sich vor, eine Kuh fährt auf dem Wall Ski.
- Trick 3** Nehmen Sie die Person – ihr Gesicht, eventuell auffällige

Merkmale – sorgfältig wahr. Je mehr Sinne (Sehen, Hören, Riechen ...) Eindrücke aufnehmen, umso stärker bleiben sie im Gedächtnis.

- Trick 4** Das Bild, das man sich vom Namen macht, muss mit der Person verknüpft werden. Beispiel: Herr Strenge ist ein ganz strenger („sieht aus wie ein Lehrer“).
- Trick 5** Lassen Sie sich bei den Bildern zum Namen vom ersten Eindruck leiten – das bleibt am besten im Gedächtnis. Bleiben Sie locker und spontan, grübeln Sie nicht lange.

Weitere Infos: Team Geisselhart, Tel.: (0231) 95 25 67 92, Internet: [www.teamgeisselhart.de](http://www.teamgeisselhart.de).