

# FREIZEIT REVUE

**DAS ORIGINAL**  
mit den typischen  
Rätseln

Nr. 22  
25. Mai 2005  
Deutschland  
1,40 €  
Österreich 1,60 €  
Schweiz 2,70 sfr  
Italien 1,85 €  
Frankreich 1,90 €  
Türkei 1,90 €  
Portugal Cont. 1,90 €  
Spanien 1,90 €  
Kasachstan 2,10 €  
Griechenland 2,20 €  
Finnland 2,20 €  
Dänemark 14,50 Dkr  
Slovenien 4,00 SIT  
Ungarn 400 Ft  
Printed in Germany

FREIZEIT  
REVUE

## GESUND & fit

Ärztlicher Ratgeber für Ihr Wohlbefinden

**N**icht immer ist es das Alter, das uns vergesslich werden lässt. Auch in stressigen Lebensphasen ist unser Gedächtnis nicht mehr so aufnahmefähig und lässt uns immer mal wieder im Stich. Doch mit einigen Tricks bringen Sie **die grauen Zellen wieder in Schwung**. Dies bewährt sich langfristig: Wie Studien gezeigt haben, erkranken Menschen, die sich geistig fit halten, seltener an Alzheimer.

„Schon intensive Gespräche, Zeitung lesen und **Kreuzworträtsel lösen** halten geistig beweglich“, erklärt der Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart aus Dortmund.

### Die Grundtechnik: Assoziationen

Er ruft dazu auf, sich öfter mal etwas **ohne Notizzettel zu merken**, um so das Gedächtnis gezielt zu trainieren.



**Das PET zeigt aktive Bereiche im Gehirn**

„Mit der richtigen Technik merken Sie sich, was Sie wollen“, ermutigt der Trainer, der sein Wissen in Seminaren, Büchern und auf CDs weitergibt.

„Die Grundtechnik ist das Assoziieren“, erläutert Geisselhart, „also das Denken in Bildern und das Zulassen der hierbei empfundenen Gefühle. Da dies die **Sprache unseres Unterbewusstseins** ist, werden solche Informationen wesentlich besser, länger, genauer und sicherer abgespeichert als nur durch einfaches Wiederholen.“

### So merken Sie sich Namen:

- Hören Sie aufmerksam hin bei der Nennung eines Namens.

- „Verbildern“ Sie den Namen. Stellen Sie sich etwa vor, dass Herr Wolf mit einem Wolf tanzt oder dass Frau Vorderbrücke vor einer Brücke steht. „Seien Sie spontan, grübeln Sie nicht lange über eine



**Regelmäßig Rätseln hält das Gehirn fit**



Wer das Gedächtnis gezielt trainiert, vergisst künftig deutlich weniger

So können Sie sich Zahlen und Namen besser merken

## Experten-Tipps gegen Vergesslichkeit

passende Assoziation nach“, rät der Gedächtnistrainer. „Je ungewöhnlicher und lustiger sie ist, umso einprägsamer. Übertreiben Sie ruhig, denn: Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis.“

### So merken Sie sich Zahlen:

- Stellen Sie sich zu jeder Zahl ein einleuchtendes Symbol vor, etwa zur Eins eine Kerze, zur Zwei einen Schwan, zur Drei einen Dreizack. „Wenn Sie sich eine Zahlenreihe, etwa eine PIN-Nummer, merken wollen, erfinden Sie eine lustige, absurde Geschichte aus diesen Zahlensymbolen“, sagt

Geisselhart. „Jedes Mal, wenn Sie an Ihre Bank denken, fällt Ihnen

diese Geschichte wieder ein und Sie haben sofort Ihre Geheimzahl parat“, verspricht er.

**Weitere Informationen** finden Sie im Internet unter der Adresse [www.teamgeisselhart.de](http://www.teamgeisselhart.de)

### Pflanzliche Hilfe

Zu den Pflanzen, welche die Merkfähigkeit fördern, gehören die Rosenwurz Rhodiola (in Lentaya/Apotheke) sowie Ginkgo. Eine Studie aus den USA wies die Wirkung jetzt mit der Positronen-Emissions-Tomografie (PET) nach: Die Gehirne von Patienten, die ein halbes Jahr lang den Ginkgo-Extrakt Tebonin eingenommen hatten, waren stoffwechsellaktiver als die der Teilnehmer der Vergleichsgruppe, die ein Scheinmedikament erhielten. Andere Tests zeigten, dass sich auch die geistige Leistungsfähigkeit der Ginkgo-Gruppe verbessert hatte.