

Gedächtnistraining



Nicht selten kommt es vor, dass wir etwas vergessen. Wo liegt meine Brille? Wo habe ich den Schlüssel liegen lassen? Ist der Herd aus? Wie war nochmal der Name? oder Was wollte ich gerade machen?

Solche Fragen kommen nicht selten auf und sie sind eigentlich auch ganz normal, denn die Kapazität unseres Gedächtnisses ist begrenzt. In erster Linie geht es dabei um das Arbeitsgedächtnis, welches aktuelle Informationen verarbeitet und speichert. Wem diese Vergesslichkeit etwas lästig erscheint und wer sein Leben vereinfachen möchte, für den ist Gedächtnistraining eine Option.

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wichtig für unserer Lebensqualität sind die körperliche und geistige Fitness. Dies ist gewissermaßen der Nährboden für unsere Vitalität und Lebensfreude.

Körperliches Training hält unsere Muskulatur, unsere Gelenke und den Herzkreislauf funktionsfähig. Diese Zusammenhänge sind längst bekannt.

Dass diese Zusammenhänge zwischen Anforderung und Funktion auch unser Gehirn betreffen, wurde in den letzten Jahrzehnten zunehmend bekannt durch viele Forschungen.

„Wer rastet, der rostet.“ gilt also nicht nur für unsere Muskeln, sondern auch für unsere „grauen Zellen“ im Gehirn.

Daher müssen wir zur Anregung unseren Gehirnzellen täglich neue „Nahrung“ geben. Dies geschieht, indem wir Neues ausprobieren, eingefahrene Verhaltensmuster und Bewegungsabläufe verändern.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein abwechslungsreiches Gehirntraining von täglich ca. 10 Minuten ausreicht. Wichtig ist die Regelmäßigkeit! Es ist erwiesen, dass die Pflege sozialer Kontakte – sprich: „in der Gruppe“ - dazu sehr wichtig ist. Mit Spaß und Humor gemeinsam sein Gehirn spielerisch zu aktivieren, ist deshalb für jeden viel effektiver.

Gehirntraining bzw. Gehirnaktivierung ist wichtig für jüngere und ältere, für behinderte und nicht behinderte Menschen!

Gisela Terschüren-Bihn, ganzheitliche Gedächtnistrainerin