

Reader's Digest Deutschland

Jogging und Gehirnjogging helfen

24.11.2009 - 10:00 Uhr, Reader's Digest Deutschland

Stuttgart (ots) - Magazin Reader's Digest gibt Ratschläge fürs Gedächtnistraining

Was kann man gegen Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit unternehmen? Das Magazin Reader's Digest gibt in seiner Dezember-Ausgabe wichtige Tipps, wie man seine grauen Zellen auch im Alter trainieren kann. Grundsätzlich gilt: Je mehr neue Aufgaben und Herausforderungen es gibt, umso besser ist das fürs Gehirn. "Was ich an Schnelligkeit verliere, kann ich mit Wissen und Erfahrung ausgleichen", sagt Ursula Staudinger, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, über das Phänomen, dass scheinbar einfache Dinge wie Namen und Telefonnummern im Alter immer öfter vergessen werden.

Die Altersforscherin von der Jacobs University in Bremen rät deshalb dazu, sich ständig aufs Neue herauszufordern - zum Beispiel durch das Erlernen einer Fremdsprache, durch Urlaube an wechselnden Orten, durch das Gespräch mit Freunden oder Nachbarn über ein neues Buch oder den Austausch nach dem gemeinsam erlebten Konzert. "Im Gehirn können sich jederzeit - auch im Seniorenalter - neue Nervenzellen und Dendriten bilden", erklärt Staudinger. Dendriten sind kleine Auswüchse an der Nervenzelle, über die Informationen aufgenommen werden, die von anderen Nervenzellen versandt wurden.

Fachleute haben schon seit langem herausgefunden, dass das Gedächtnis bei vielen Menschen bereits ab dem 20. Lebensjahr nachlässt. Gegenmaßnahme kann ein gezieltes Gehirnjogging sein - also das Lösen kleiner mentaler Aufgaben, "die das Hirn in einen optimalen Wachheitszustand bringen sollen", wie es Psychologe Siegfried Lehrl in der neuen Ausgabe des Magazins Reader's Digest beschreibt.

"Sie sollten vor einem Gehirn- oder Gedächtnistraining genau analysieren, was Sie nicht so gut können und welche Fähigkeit Sie trainieren möchten", sagt Hans Georg Nehen, Direktor der Memory-Clinic in Essen. Was beim Gedächtnistraining auf jeden Fall hilft, sind die so genannten Eselsbrücken, in der Fachsprache auch Mnemotechniken genannt. Das kann zum Beispiel eine Kurzgeschichte sein, in der sich die Zahlen der Bank-PIN-Nummer verstecken.

Um in Kopf und Geist fit zu bleiben, ist auch ausreichende Bewegung von großer Bedeutung - und zwar unabhängig vom Alter. Medizinische Untersuchungen haben belegt, dass durch den Spaziergang, die Wanderung oder die Ausübung einer Sportart wie Jogging die Hirndurchblutung gesteigert und die Bildung neuer Blutgefäße sowie neuer Nervenzellverbindungen angeregt wird. Die Experten empfehlen deshalb, drei Mal pro Woche jeweils 40 Minuten Ausdauertraining zu absolvieren. Nach drei Monaten, so ergaben Studien, hat sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert.

Für den Geist lässt sich aber noch mehr tun. So gilt eine gesunde Ernährung als besonders wichtig. Wer mediterrane Kost wie Obst, Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchte und Getreide zu sich nimmt, senkt damit wahrscheinlich das Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Darüber hinaus sollte jeder genug trinken. "Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrationsstörungen", betont Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: "Nur wer ausreichend trinkt, kann geistige Höchstleistungen bringen."

Nicht zu vergessen ist ausreichender Schlaf. Denn Schlafmangel wirkt sich negativ auf die Lernleistungen aus. Wenn dann auch noch zu viel Stress hinzukommt, wird das Denkvermögen zusätzlich gelähmt. "Bei mehr als der Hälfte unserer Patienten ist die Ursache für ihre Gedächtnislücken eine hohe psychosoziale Belastung", betont Direktor Nehen aus Essen. Rat der Experten: regelmäßige Entspannung, gelegentliche Auszeiten und Vermeidung von Multitasking, also der Erledigung von mehreren Aufgaben zur gleichen Zeit.

Für weitere Informationen zu diesem Reader's Digest-Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Dezember-Ausgabe von Reader's Digest Deutschland ist ab sofort an zentralen Kiosken erhältlich.

Artikel aus der Dezember-Ausgabe zum Download:
<http://www.readersdigest.de> Auf Service für Journalisten klicken
(Rubrik Magazin Reader's Digest)

@@infblk@@

Pressekontakt:
Reader's Digest Deutschland: Verlag Das Beste GmbH
Öffentlichkeitsarbeit, Uwe Horn
Vorderbergstraße 6, 70191 Stuttgart
Tel.: 0711 / 6602-521, Fax: 0711 / 6602-160,
E-mail: presse@readersdigest.de

Originaltext:	Reader's Digest Deutschland
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/32522/reader-s-digest-deutschland
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_32522.rss2