

## NACHRICHTEN

## Versammlung der Steinbacher Vereine

**Steinbach.** Der Ortsvorsteher von Steinbach, Erwin Kreuz, weist darauf hin, dass an diesem Sonntag, 20. Januar, um 17 Uhr eine wichtige Versammlung der Steinbacher Vereine zum Thema Heimatfest stattfindet. Die Vorsitzenden und/oder deren Vertreter aller 30 Organisationen und Vereine sind eingeladen, ins Gasthaus Graf zu kommen. Wegen der Wichtigkeit der Veranstaltung wird um zahlreiches Erscheinen gebeten. *red*

## Fahrt für Saarweller Senioren ins Thermalbad

**Saarwellingen.** Die Gemeinde Saarwellingen bietet für Seniorinnen und Senioren am kommenden Mittwoch, 23. Januar, eine Fahrt in die Pfalz-Therme nach Bad Bergzabern an. Die Abfahrt mit einem Reisebus ist um 13 Uhr am Brunnen Schwarzenholz, um 13.15 Uhr in Reisbach (Jenal) und um 13.30 Uhr auf dem Schlossplatz Saarwellingen. Die Rückkunft ist für 20 Uhr vorgesehen. Die Kosten für Busfahrt und Eintritt belaufen sich auf 19 Euro. Mitfahren können nicht nur die Teilnehmer der Wassergymnastik, sondern alle Seniorinnen und Senioren, die ihren Kreislauf in Schwung bringen wollen. Es sind noch einige Plätze frei. *red*  
**Anmeldung:** Rathaus Saarwellingen, Tel. (0 68 38) 9 00 71 75 oder -154.

## Vortrag der katholischen Familienbildungsstätte

**Saarlouis.** Die Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis bietet mit der Kinderbeauftragten der Stadt Saarlouis im Elternservice am Dienstag, 22. Januar, von 20 bis 21.30 Uhr eine Veranstaltung zum Thema: „Wir bekommen ein Geschwisterchen – neue Rollen in der Familie?“ an. Die Teilnahmegebühr beträgt sechs Euro pro Person. *red*  
**Anmeldung** für die Veranstaltung in der Lisdorfer Straße 13: Telefon (0 68 31) 4 36 37.

## Orientalisches Frauenfest im Theater am Ring

**Saarlouis.** Die Kurse für orientalischen Tanz der Volkshochschule der Stadt Saarlouis veranstalten zum Semesterabschluss ein orientalisches Frauenfest. Das Frauenfest findet am Mittwoch, 23. Januar, von 19 bis 22 Uhr im Studio des Theaters am Ring statt. Die Kurse werden ihre im Herbst erlernten Choreografien durchführen. Tanzinteressierte Frauen sind zum Tanzen und Mitmachen eingeladen. *red*  
**Anmeldung** bei der VHS, Telefon (0 68 31) 4 02 20, E-Mail: vhs@saarlouis.de.

**Produktion dieser Seite:**  
 Michaela Heinze, CMS,  
 Thomas Schäfer

## SAARLOUISER RUNDSCHAU DILLINGER ZEITUNG

**Redaktion Saarlouis:**  
 Telefon (0 68 31) 9 49 84 50  
 E-Mail: reds@sz-sb.de

Volker Fuchs (vf), Mathias Winters (pum) (beide Regionalleitung)

Astrid Dörr (ab), Michaela Heinze (mcs), Monika Kühn (kü), Esther Maas (esp), Thomas Schäfer (tho), Margret Schmitz (ms), Johannes Werres (we)  
 Regionalreporter: Dr. Harald Knitter (kni)

Pressezentrum Adlerstraße 3, 66740 Saarlouis,  
**Gewerbliche Anzeigen:**  
 Telefon (0 68 31) 9 49 84 33  
 Fax (0 68 31) 9 49 84 39

**Redaktion Dillingen:**  
 Telefon (0 68 31) 7 68 88 50  
 E-Mail: reds@sz-sb.de

Volker Fuchs (vf), Mathias Winters (pum) (beide Regionalleitung)

Dr. Harald Knitter (kni), Erich Philipp (ep), Thomas Schäfer (tho)

Gewerblicher Anzeigenverkauf für Nalbach, Lebach, Schmelz und Eppelborn:  
 Telefon (0 68 81) 9 24 94 33  
 Fax (0 68 81) 9 24 94 39

## „Denken Sie wie ein Fünfjähriger!“

Der bekannte Gedächtnistrainer Markus Hofmann verblüfft 400 Zuhörer in Dillingen

**Lernen macht Spaß? Tut es, sagt Gedächtnistrainer Markus Hofmann und zeigt, wie das funktionieren kann. Am Donnerstag war er in Dillingen. Seinen Auftritt, werden die, die dabei waren, so schnell nicht wieder vergessen.**

Von SZ-Redakteur  
 Thomas Schäfer

**Dillingen.** Der große Lautsprecher in der rechten Ecke der Aula ist die 13. Der Videorekorder ist die 16, der Feuerlöscher die 18, das Plastikgehirn auf dem Klavier die 20. Vorher hatte der Gedächtnistrainer die fast 400 Lernwilligen schon von Fuß bis Kopf durchnummeriert: Von den Zehen (1) über das Gesäß (4) bis zu Hals (8) und Haar (10). So vorbereitet, schafften es die Jüngeren, doch vor allem auch die Älteren im Saal, sich in einer knappen halben Stunde 20 nicht ganz einfache Begriffe in richtiger Reihenfolge zu merken. Hosen-träger, Neurotransmitter, Missverständnis: Die meisten Zuhörer, die am Donnerstagabend zu der gemeinsamen Veranstaltung des Dillinger Albert-Schweitzer-Gymnasiums (ASG) und der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (LAGS) gekommen waren, werden diese Wörter so schnell nicht wieder vergessen.

Am Ende des gut dreistündigen Auftritts von Markus Hofmann waren es über 80 Wörter – inklusive die letzten zehn US-Präsidenten. Der Mann aus München reist seit einigen Jahren durch die Republik und verkündet, dass lernen Spaß macht, wenn man die richtige Technik hat. Hofmann hat überdies die richtige Technik entwickelt, um Leute für seine Sache zu begeistern. Manchmal erinnert das, was er macht und



Lächeln, nicht ärgern beim Lernen. Niemals. Man darf Fehler machen, sagt Markus Hofmann.

sagt, an die Komiker Michael Mittermeier und Mario Barth. Mit dem großen Unterschied, dass man sich nach drei Stunden der Hofmann ein gutes Stück schlauer fühlt. „Wahnsinn“, meinte auch ASG-Schulleiter Erwin Schorr: „Was ich heute alles geschafft habe, hätte ich mir nicht zugetraut.“

Um aus einem spektakulären Abend einen langfristigen Nut-

zen zu ziehen, dafür muss die Technik daheim vertieft und verfeinert werden. „Denken, lernen und fühlen Sie wie ein Fünfjähriger!“, gab Hofmann den Zuhörern mit auf den Weg. Und nicht vergessen: Der Feuerlöscher ist die 18...

**Im Internet:**  
[www.memo-mind.de](http://www.memo-mind.de)  
[www.lags.de](http://www.lags.de)

## HINTERGRUND

**Markus Hofmann** hat sein Wissen auch auf CD pressen und zwischen Buchdeckel drücken lassen. Sein „Mega Memory Selbstlehrgang – Premium Edition“ kostet regulär stolze 245 Euro. Weitere Infos unter Telefon (089) 89 21 83 96. *tho*

## Tägliches Training sorgt für geistige Flexibilität

SZ-Interview mit dem Mann, der sein Wissen in „mentalen Briefkästen“ abspeichert

**Vor Beginn seines Studiums stand die Überlegung: Wie schaffe ich es, weniger Zeit mit lernen zu verbringen, aber bessere Noten zu schreiben? Markus Hofmann, Jahrgang 1975, machte sich auf die Suche nach speziellen Lern-Techniken. Er fand sie, erzählte sie seinen Kommilitonen und verbreitet sie heute in ganz Deutschland. SZ-Redakteur Thomas Schäfer hat mit Hofmann gesprochen.**

*Herr Hofmann, wann haben Sie zum letzten Mal etwas vergessen?*

**Hofmann:** Gerade eben. Ich wollte mich erinnern, wo ich vor eineinhalb Jahren einen Vortrag gehalten habe. Ich war an einer Schule zwischen Berlin und der Ostsee. Mir ist der Name entfallen.

*Das kommt bei Ihnen vermutlich selten vor...*

**Hofmann:** Es kommt schon öfter vor. Typisches Beispiel: Ich verlege gerne mal mein Handy. Das liegt daran, dass ich das Handy unbewusst irgendwo hinlege und den Ort nicht mit einer Gedächtnis-Technik abspeichere.

*Sie sind also kein Zauber-künstler oder Gehirn-Genie? Oder können Sie mir sagen, wo Sie am 4. Dezember zwischen 19 und 22 Uhr waren oder was Sie am Donnerstag vergangener Woche zu Mittag gegessen haben?*

**Hofmann:** Nein, das geht nicht. Darum geht's auch nicht. Das ist unwichtiges Wissen. Es geht darum, dass ich mir zum Beispiel einen Schäfer abspeichern kann. Wenn ich mit dem

telefoniert habe und wir treffen uns, weiß ich seinen Namen. Ich wende Merk-Techniken an, wenn ich mir konkretes Wissen abspeichern möchte, welches nicht lebensnotwendig ist.

*Das merken wir uns sowieso?*

**Hofmann:** Ja. Wenn ich als Kind eine heiße Herdplatte angefasst habe, das brauch ich nicht fünf Mal zu wiederholen, ich weiß nach dem ersten Mal, dass es wehtut. Und das wird sofort im Langzeitgedächtnis abgespeichert.

*Und mit einer guten Technik erreicht man ähnliche Ergebnisse?*

**Hofmann:** Genau. Der Kern ist die so genannte Mnemo-Technik. Man muss die Informationen so verpacken, dass sie gehirngerecht aufgearbeitet werden. Die Mnemo-Technik verknüpft die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander, also die Logik und die Emotion – grob gesprochen. Wenn ich wieder mit beiden Gehirnhälften gleichzeitig denken kann, dann habe ich ein Riesen-Potenzial vor mir.

*Wieder heißt, Kinder können das besser?*

**Hofmann:** Viel besser. Haben Sie schon mal gegen Kinder Memory gespielt?! Wir speichern uns eine Karte so ab: zweite Zeile von oben, dritte Karte von links. Wir versuchen es rational irgendwo einzuordnen. Kinder nehmen es einfach als Bild war. Sie nutzen beide Gehirnhälften, um eine Position abzuspeichern.

*Warum vergessen wir so viel?*

**Hofmann:** Eigentlich verges-

sen wir überhaupt nichts. Vielleicht kennen Sie die Situation: Sie stehen jemandem gegenüber und sagen, Mensch, dich kenn' ich. Aber Ihnen fällt der Name nicht ein. Dann drehen Sie sich um und denken, oh Gott, das war der Meier, Müller, Huber.

*Also vergessen wir nicht, sondern finden die Informationen bloß nicht.*

**Hofmann:** Genau. Und da greife ich an. Sie müssen das wie einen Briefkasten sehen. Der Postbote legt die Post da rein und Sie finden sie. Stellen Sie sich vor, der Briefträger würde die Post einen Tag in die Garage, einen Tag später unter ihr Auto legen. Genau so ist es mit unserem Kopf. Wir brauchen mentale Briefkästen.

*Hilft die Technik auch, das Gehirn insgesamt zu trainieren?*

**Hofmann:** Je mehr man mit diesen Techniken arbeitet, je mehr Kreativität man auch anwendet, umso weniger Probleme hat man mit Alltagsver-gesslichkeit.

*Man kann lernen also lernen?*

**Hofmann:** Man wird insgesamt besser. Wichtig dabei ist das Prinzip, so nenne ich das, der minimalen Kontinuität: jeden Tag ein bisschen. Sie putzen sich am Sonntag ja nicht vier Stunden die Zähne und sagen, so, jetzt ist gut für den nächsten Monat. Wenn Sie ihr Gedächtnis jeden Tag fünf Minuten trainieren, dauert das erst mal drei, vier Monate, aber dann werden sie diese geistige Flexibilität in der Regel nicht mehr verlieren.

## Englischkurs für Kindergartenkinder beginnt am 7. Februar

**Saarlouis.** Kindergartenkinder von drei bis sechs Jahren können bei der Katholischen Familienbildungsstätte Saarlouis den Englischkurs „Learning English with Chris the Grasshopper“ belegen. Eltern und Kinder können am Donnerstag, 24. Januar, von 17 bis 17.45 Uhr zur Schnupperstunde in die Lisdorfer Straße 13 kommen. Sprachdozentin Ilka Hofmann vermittelt erste Erfahrungen mit der Fremdsprache. Es wird in der Gruppe ausschließlich Englisch gesprochen. Kursbeginn für die Kinder ist Donnerstag, 7. Februar, von 14 bis 14.45 Uhr. In der Gruppe sind höchstens acht Kinder. Kosten: 66 Euro für sechs Termine plus Arbeitsmaterial. Der Einstiegs-kurs umfasst 18 Termine. Ein Folgekurs ist möglich. *red*  
**Info und Anmeldung** unter Telefon (0 68 31) 4 36 37.

## Medizinische Tipps zu Nordic Walking

**Saarlouis.** „Mit uns bleiben Sie in Bewegung“ ist das Thema von Dr. Holger Groß, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, am kommenden Montag, 21. Januar, um 19.30 Uhr im Panorama-Hotel Saarlouis. Groß spricht und diskutiert auf Einladung des Kiwanis Clubs Saarlouis.

Wohlstand und Arbeitswelt sind von zunehmender Bewegungsarmut begleitet. Die Folgen sind Erkrankungen des Bewegungsapparates, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes. Ausdauer-sportarten wie Nordic Walking haben sich als effizient erwiesen. Wird die Technik meist schnell beherrscht, fehlt es doch am Wissen um die optimale Belastung. Unter- oder Überforderungen seien die Regel. Bei Unterforderung bleibt der Erfolg aus, Überforderung hingegen ist mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden.

Ein einfaches und doch sehr wirkungsvolles Messinstrument ist der Pulsschlag. Mit modernen Pulsuhren kann die Belastung optimal und einfach angepasst werden. In seinem verständlichen, kostenfreien Fachvortrag wird Sportmediziner Groß auf die Vorteile des pulskontrollierten Ausdauer-sportarten eingehen und die Anwendungsweise erklären und Fragen beantworten. *red*

**Um Anmeldung** unter Telefon (0 68 31) 27 07 wird gebeten.

## Tag der offenen Tür an der Erweiterten Realschule Dillingen

**Dillingen.** Die Schultüren der Erweiterten Realschule Dillingen stehen am Samstag, 26. Januar, allen Grundschulern aus den vierten Klassen und ihren Eltern von 8.30 Uhr bis zwölf Uhr offen. Sie können sich den Unterricht in allen Klassen und Schuljahren ansehen und sich über die Lehr- und Lernmethoden sowie das Bildungsangebot an der Schule informieren.

Von der zweiten bis zur fünften Schulstunde (von 8.25 bis 12.05 Uhr) kann der Unterricht in allen Klassen und Fachräumen von Eltern und ihren Kindern besucht werden. Im Begegnungszentrum ist während des Vormittags ein Elternkaffee eingerichtet. In einer lockeren Atmosphäre können sich die Gäste mit Schulleitung und Lehrkräften der Schule über das pädagogische Konzept der Schule, ihre Bildungsgänge sowie weiterführende Bildungsmöglichkeiten unterhalten.

Auch der Leiter der Offenen Ganztagschule informiert die Besucher über die Arbeit dieser Einrichtung, also die Nachmittagsbetreuung mit Gelegenheit zum Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung und gemeinsamer Freizeit bis 17 Uhr. *red*

**Weitere Infos** unter Telefon (0 68 31) 9 86 96 00.

**Im Internet:**  
[www.ers-dillingen.de](http://www.ers-dillingen.de)



Um das Gehirn zu aktivieren, wurden erst ein paar Koordinationsübungen gemacht. Foto: Thomas Seeber