



mz-web.de
Mitteldeutsche Zeitung



Nachrichten aufs Handy - immer und überall
Ihr Handy kann jetzt auch Nachrichten empfangen. mz-web.de sind Sie immer und überall bestens informiert. Informationen zum Mobilportal | Mobilportal im E

LOKALES >

ServiceCenter | Anzeigen | Abonnement | MZ-Shop
Start | Werbung/Leistungen | Unternehmen | Kontakt | A-Z-Index

mz-web.de MZ-App
RSS | Bildschirmsch

NACHRICHTEN

- Mitteldeutschland
- Deutschland
- Aus aller Welt
- Wirtschaft
- Galaxo
- Videos

Topthemen

Wo war noch mal...? - Das Gedächtnis trainieren

VON NINA C. ZIMMERMANN, 09.09.09, 09:58h



Bloß nichts vergessen: Aufschreiben ist eine Möglichkeit - regelmäßiges Gehirnjogging ist besser. (Bild: www.markus-hofmann.de/dpa/tmn) (FOTO: DPA)

Bild als E-Card versenden

ZÜRICH/ESSEN/DPA. Verdammt, wo lag noch mal die Karte mit der Zitrone? Während die Mutter noch grübelt, hat der kleine Sohn die Zitrusfrucht schon gefunden und gleich drei weitere Memory-Kartenpaare richtig aufgedeckt.

Er sieht das ganze Spiel als ein großes Bild und merkt sich die Details. Seine Mutter versucht dagegen, nur mit Rationalität die richtige Karte zu finden - und nutzt ihr Hirn nicht mehr optimal.

Je älter ein Mensch wird, desto mehr verliert sein Stirnhirn an Funktionsfähigkeit und Volumen, wenn es nicht immer wieder gefordert wird. Das Gedächtnis lässt nach. Mit «Use it or loose it» - benutz es oder verlier es -, umschreibt Prof. Lutz Jäncke diesen Prozess. Der Neuropsychologe von der Universität Zürich rät, mit zunehmendem Alter Aufmerksamkeit und Konzentration zu trainieren.

Viele typische Gedächtnisaufgaben hält Jäncke aber für nutzlos - Kreuzworträtsel lösen etwa. Das gelte vor allem für ältere Menschen, die die Kästchen in atemberaubender Geschwindigkeit ausfüllen. «Das läuft automatisiert ab, Kontrollfunktionen des Hirns werden nicht genutzt.» Nur wenn auch das Stirnhirn an einer Übung beteiligt ist, gebe es einen Trainingseffekt. Der sei erkennbar an der Ermüdung.

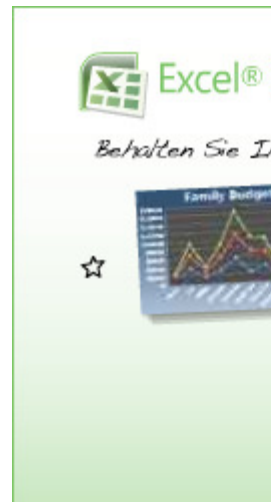


Newsticker: Nachrichten

- 21:01 Prognose: Notknapp vorn
- 21:00 36 Stunden nach sich
- 20:59 Verschmelzung
- 20:45 36 Stunden nach sich
- 20:30 Clijsters erlebt Sommermärchen



STADTMENSCHEN



STADTMENSCHEN.DE

GESELLSCHAFT

- Kultur
- Panorama
- Campus
- Kommentare
- Fotogalerien

SPORT

- Regionalsport
- Überregional
- Fußball
- Fotogalerien
- Live-Ticker
- Fußballtabellen

MZ-WEB.DE

- Wahlen 2009
- Mauerfall 1989
- Händel-Jahr 2009
- Lutherdekade

FREIZEIT

- News
- Multimedia
- Tipps & Termine
- Reise
- Gesundheit
- Auto & Verkehr

TOP-SERVICES

- FINANZEN**
- STAUS**
- QUIZ**
- TERMINE**
- WETTER**
- TEL.-BUCH**

SERVICES

- [AUSKUNFT >](#)
- [VERKEHR >](#)
- [GALERIEN >](#)
- [INTERAKTIV >](#)
- [SPIELEN >](#)
- [FERNSEHEN >](#)
- [WETTER >](#)

[mehr Service](#)

MZ-AKTIONEN



MZ-Medienprojekt



Mitteldeutsche Zeitung



Auch Prof. Hans Georg Nehen vom Elisabeth-Krankenhaus in Essen rät zu anderen Übungen: «Wenn Sie an der roten Ampel stehen, gehen Sie in Gedanken Ihren Weg zurück. Wie viele Kreuzungen haben Sie passiert?» Schon eine geringe Trainingsdauer sei effizient, betont Nehen, der auch dem Bundesverband Gedächtnistraining vorsitzt.

Das sieht Markus Hofmann ähnlich: «Es aktiviert das Hirn, sich jeden Tag neuen geistigen Aufgaben zu stellen.» Nicht immer dasselbe zu machen - das sei pures Gehirnjogging, sagt der Gedächtnistrainer aus München. «Putzen Sie sich mal mit links die Zähne, fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit, drehen Sie die Zeitung zum Lesen auf den Kopf oder dirigieren Sie bei Ihrer Lieblings-CD mit.» Wie beim Erlernen eines Musikinstruments würden dadurch komplett neue Bereiche im Hirn angeregt, neue Hirnzellen aktiviert und die Verbindungen zwischen den Nervenzellen - die Synapsen - leistungsfähiger.

Damit es dem Gedächtnis nützt, muss das neu Erlernte aber auch einen Zweck haben. «Eine Telefonnummer auswendig zu lernen, ist ziemlich sinnlos. Der Gewinn wäre dürftig», urteilt Jäncke. «Größer ist er, wenn ich etwas lerne, wovon ich im Leben einen 'benefit' habe - zum Beispiel eine Sprache, die ich dann gleich im nächsten Urlaub anwende.» Dann sei das Gehirn besonders aktiv.

Besonders gut trainieren lässt sich der Geist in Kombination mit Bewegung. Nehen erklärt das so: Läuft ein Mensch herum, habe er unbewusst ein stabiles Raumgefühl. Sein Hirn sei dadurch schon auf einem bestimmten Niveau aktiviert. «Setzt man darauf noch das Gedächtnistraining, bezieht das noch mehr Hirnregionen ein.»

Wichtig ist außerdem, dass das Gehirntaining Freude macht. Spaß sei ein Vehikel, Wissen in das Langzeitgedächtnis zu bringen, sagt Hofmann. Fühlt sich jemand wohl, setzt sein Gehirn Neurotransmitter wie Dopamin frei. Diese sind Voraussetzung dafür, dass die elektrochemischen Impulse in den Nervenzellen weitergeleitet werden.

«Das Gedächtnis arbeitet viel emotionaler, als wir annehmen», ergänzt Nehen. Das Hirn braucht daher unbedingt auch Gefühlsreize, um in Schwung zu bleiben. Nicht umsonst heiße es im Englischen und Französischen «learn by heart» beziehungsweise «apprendre par coeur»: Etwas Auswendiggelerntes bleibt nur dann gut im Kopf, wenn das Herz dran hängt.

Literatur: Markus Hofmann: Hirn in Hochform - So funktioniert Ihr Gehirn. Ueberreuter, ISBN: 978-3-80000-7391-7, 19,95 Euro; Ursula Oppolzer: Verflixt, das darf ich nicht vergessen. Band 2. Humboldt, ISBN: 978-3-86910-462-1, 14,90 Euro.

Gedächtnistrainer Markus Hofmann macht seine Einkaufsliste zum Kino im Kopf und greift dafür zu einer uralten Technik - der Loci-Methode: «Verbinden Sie einfach alle Artikel mit einem Körperteil, von unten nach oben», rät er. Zu Tomaten, Mehl und Zucker stellt er sich zum Beispiel vor: «Die Tomaten liegen zermatscht auf den Zehen, Mehl rieselt aus den Kniescheiben und Zucker rieselt aus dem Bauchnabel.» Im Supermarkt ruft er dann einfach diese Orte nacheinander wieder ab und weiß dann, was mit zur Kasse muss.

[zurück](#) [Druckfassung](#) [per Formular empfehlen](#) [per Mail empfehlen](#)

[Artikel bookmarken](#) [Vorlesen](#)

Social Bookmarking: Was ist das? **Voice Reader Web:** Was ist das?

IHRE EMPFEHLUNGEN



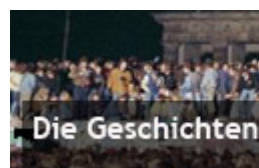
Touren planen mit Gesunde-radrouten.de
Freizeitradlern soll das Planen von Touren mit Hilfe eines neuen Portals leichter von der Hand gehen. Unter www.gesunde-radrouten.de bietet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln den Planer an.



[Ausgehen](#) [Blogs](#) [Fotos](#)

Neue Ausgeh-Bewertur

1. Bootsschenke Marie-Is
2. Eiscafé Thomas
3. Restaurant Athen
4. MENDOZA Steakhau
5. Restaurant Balaton



LESER-TOP-5

- 1 B 91 musste nach Ur
- 2 Horst Schlämmer klä
- 3 Experten untersuchen Zusammenstoß
- 4 Punktrechnung vor S
- 5 Vorerst keine Umwelt

REDEN SIE MIT!



TV-Duell - We Sieger?

Bisher 8 Stimme



MZ-Leserfor
Sie fragten - ur
Hier finden Sie
Chat-Protokolle

Ihre Meinung zu aktuel

Sie wollen sich mit andere
austauschen? Dann nutze

MEDIKAMENTEN-PREIS



Imme
Suche

WAS, WANN, WO

Was, Wann, Wo in Sa 2009

Mo	Di	Mi
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23



Deutsche joggen laut Studie am ausgiebigsten

Wenn Bundesbürger joggen gehen, dann «richtig»: Sie legen weitere Strecken zurück und sind länger unterwegs als Läufer in anderen Ländern. Das ergab eine Studie des Instituts Synovate, das insgesamt rund 3500...



Halbseitige Blindheit: PC-basiertes Sehtraining hilft

Computerbasiertes Sehtraining kann Menschen mit halbseitiger Blindheit helfen, sich zu orientieren. Darauf weist die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) in München hin.



Seelische Unterstützung für die Schmerztherapie

Schmerzen lassen sich nicht immer mit einer Pille oder Spritze lindern. Oft lohnt es sich, nicht nur nach den rein körperlichen Ursachen zu suchen - denn auch die Seele hat einen großen Einfluss auf die Beschwerden.

powered by plista

ANZEIGE



Rauchen sie gern?

Angepasste Rente an Ihre Lebensumstände - garantiert und bis zu 117 % höher



Mövenpick Wein!

Ihr Weinpaket: 6 hochwertige Weine + Weinkompass + 20 € Gutschein + Nur 59.95€



Selbständig? bis 55 J.?

Testieger Private Krankenkasse ab 59 € für Freiberufler + Selbständige unter 55 Jahre.

28

29

30

LIVETICKER UND HINTERGRÜNDE



Fußball: Alle Spiele der Bund

Die neue Saison startet im August alles live auf mz-web.de



Fußball: Alle Spiele der 2. Bu

Energie Cottbus will den Wiederau live bei mz-web.de



Fußball: Alle Spiele der 3. Lig

Viel Ostdeutsche Fußball-Promine der 3. Liga versammelt. Alle Spiele web.de



Fußball-Tabellen und Tippspi

Alle Ergebnisse aus Sachsen-Anh; 2. Bundesliga, 3. Liga und Region; sowie Tippspiele der 1. Bundesliga regionaler Ligen.



Fußball: Alle Spiele Champions live

Die größten Clubs Europas geben

WISSENSTESTS AUS ALLEN BEREICHEN



Opel-Quiz

Sehen Sie bei Opel noch durch?



Wahl-Quiz

Am 27. September sind Bundestag Testen Sie ihr Wissen zu diesem p Großereignis!



Führerschein-Test

Würden Sie Ihre Fahrlaubnis heute kriegen?



Transfer-Quiz

Wechselbörse der Bundesliga: Wo wohin?



Autokennzeichen-Quiz

Welche Stadt oder welcher Kreis v hinter dem Buchstabenkürzel?







Quiz zu Georg Friedrich Händ

Im .Jubiläumsjahr können Sie Ihr W

Bei MZ-Cardplus-Partnern täglich sparen!

- **2 % auf PKW-Reifen**
VULKA Reifen- u. Gummittechnik GmbH
- **3 % auf Reisen aus eigenen Katalogen Kreuzfahrten**
Atlasreisen Partnerunternehmen
- **5 % auf Ersatzteile**
5 % auf Reparatur
CFH Auto + Technik GmbH & Co KG
- **4 % auf Autoteile, Zubehör, Werkstatt**
1a Autoservice
- **4 % auf Auto-/KFZ Händler, Werkstatt/Reparatur, KFZ-Zubehör/Rei**
Autohaus Koschitzky GmbH


DIE BELIEBTESTEN PAUSENSPIELE

-  **Mahjongg Fortuna »**
5464 Spieler
-  **Fishdom »**
3460 Spieler
-  **Bookworm »**
3065 Spieler
-  **Posh Boutique »**
1985 Spieler

[Zu allen Onlinespielen »](#)

DAS WETTER IN HALLE PRÄSENTIERT:



Montag  12°C/16°C (30 %) zahlreiche Wolken mehr Wetter » Temperaturkarte »	Dienstag  13°C/22°C (60 %) Regenschauer 5 Tage Vorschau » Regenradar »	Mittwoch  13°C/23°C (20 %) mal Sonne, mal Wolken 5 Tage Vorschau » Regenradar »
---	--	--

SPORTERGEBNISSE

1. Handball-BL M

TBV Lemgo - **SC Magdeburg** **38:30**
(21:16) [» Bericht](#)
10.09.09

2. Handball-BL M

SV Anhalt Bernburg - **Eintracht Hildesheim** **39:34**
(21:19) [» Bericht](#)
12.09.09

Dessau-Roßlauer HV 2006 - **Ahlener SG** **31:29**
(16:12) [» Bericht](#)
12.09.09

Fußball-RL-Nord

Hallescher FC **2:0 (2:0)** [» Vorbericht](#)
[» Mehr zum Verein](#) - **Tennis Borussia Berlin** **13.09.09** [» Bericht](#)

1. Handball-BL M

SC Magdeburg - **SG Flensburg-Handewitt** **28:29**
(13:16) [» Bericht](#)
13.09.09

2. Handball-BL F

SV Union Halle-Neustadt **22:23** [» Vorbericht](#)
[» Mehr zum Verein](#) - **TSV Travemünde** **13.09.09** [» Bericht](#)

1. Basketball-BL F

Herner TC - **SV «Lions» Halle** **26.09.09**
[» Mehr zum Verein](#) **11:45** 

1. Volleyball-BL M

RWE Volleys Bottrop - **VC BadDürrenberg/Spergau** **04.10.09**
16:00 

1. Basketball-BL M

WALTER Tigers Tübingen - **Mitteldeutscher BC** **09.10.09**
[» Mehr zum Verein](#) **20:00** 

[» Fußball-Tabellen aller Ligen](#)

[Kultur](#) | [Musik](#) | [Literatur](#) | [Kino](#)

mz-web galerien

 [zur Übersicht: alle F](#)

Notlandung auf dem Stuttgarter Flughafen

Am Montagmorgen musste eine Maschine vom Typ Fokker 100 auf dem Flughafen in Stuttgart notlanden. Alle Passagiere - unter ihnen SPD-Chef Franz Müntefering - blieben dabei unverletzt.

 [Galerie ansehen](#)



mz-web galerien

 [zur Übersicht: alle](#)

Rubens Barrichello siegt in Monza

Rubens Barrichello hat sie alle abgehängt und feiert seinen Sieg in Monza. Sein Teamkollege und WM-Spitzenreiter Jenson Button beendet am Sonntag seine Talfahrt und rast auf Platz zwei.

 [Galerie ansehen](#)



[Mitteldeutschland](#) | [Tipps und Termine](#) | [Stadtmenschen](#) | [Bürgers](#)



Halle

Große Verkehrszählung darf nicht ausgewertet werden

Stadt: Datenschutzbeauftragter hat Ergebnisse werden Mitte Oktober v
[Der ganze Beitrag »](#)

Konjunkturpaket: Bund investiert 1,2 Millionen Euro in **Nau Mansfelder Land:** Experten untersuchen Bergwerksbahn n
Zusammenstoß

Saalekreis: Keine Spur im Mordfall Nicole P.

[Deutschland](#) | [Aus aller Welt](#) | [Fotogalerien](#)



Berlin

Polizeiübergriff bei Demo hat ein

Beamter wird versetzt - Verantwortli
sich erklären
[Der ganze Beitrag »](#)

Wahlkampf: Der Platzhirsch von Köpenick

Haushalt: Auswanderung belastet Staat und Sozialkassen

Amtswechsel: Atombehörde hat Japaner als Chef

[Wirtschaft](#) | [Finanzvergleich](#) | [Börse live](#) | [Fonds-Überblick](#)



USA

Ein Jahr danach: Lehren der Lehr Brothers

Ende der schwersten Rezession in
Spektakuläre Pleite sorgt für weltwe
Wirtschaftskrise
[Der ganze Beitrag »](#)

Weinbau: Kälte lässt Winzer zittern

Unternehmen: Neues Glaswerk entsteht in Gardelegen

Opel: Magna will in Deutschland mehr als 4000 Stellen strei

[Panorama](#) | [Wissenstests](#) | [Spiele](#)



Dessau: Letzter Aufruf Meisterhäuser

Elsterglanz: Punktrechnung vor Strichrechnung

RTL-Show: Wiesen-Ausraster landet in Top Ten

Bayern: Brutale Schläger schweigen zu G

Stuttgart: Münteferings Flugzeug musste

Nordrhein-Westfalen: Schon wieder Unfa

[Sport-Überregional](#) | [Regionalsport](#) | [Fußball](#)



Tennis
"KimBack" nach

Clijsters triumphie
6:3 - Strafe für Wi
Der ganze Beitra

Tischtennis: DTTB-Damen greifen nach M

Formel 1: Championats-Knockout zur WM

Leichtathletik: Phänomen Jeter

[Datenschutzerklärung](#) | [Haftungsausschluss](#)

★ [MZ-WEB.DE ALS STARTSEITE FESTLEGEN](#)