

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

1 | 2

Weiter 

**Zürich/Essen (dpa/tmn) - 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.**



Bloß nichts vergessen: Aufschreiben ist eine Möglichkeit - regelmäßiges Gehirn jogging ist besser. (Bild: [www.markus-hofmann.de/dpa/tmn](http://www.markus-hofmann.de/dpa/tmn))

© dpa

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.


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.


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 Gehirn jogging, 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.

### Mehr zum Thema

 [Kennen Sie Ihren Körper?](#)

### Service

 [Fitness & Workouts](#)

### Angebote

 [Preisvergleich: Fitnessprodukte](#)

 [Abnehmen mit Weight Watchers](#)

### Mehr über...

#### **Gedächtnis, Gehirn jogging, gedächtnistraining**

1 | 2

Weiter 