

Er stellt die Promi-Gehirne auf die Probe

TV Schönheits-Operationen sind wirkungslos gegen seine Tests: Gedächtnistrainer Markus Hofmann prüft bei RTL II das geistige Alter.

REGENSBURG. Markus Hofmann ist ein spezieller Computerfachmann. Der gebürtige Nabburger ist Experte für den leistungsstärksten Rechner überhaupt: das menschliche Gehirn. Heute stellt er in der Sendung „Wie alt bist du wirklich? Der Test“ auf RTL II die Gehirne von Promis auf die Probe. Zuvor sprach der Gedächtnisexperte im MZ-Interview darüber, wie jeder sein Gehirn besser nutzen kann und erklärt, was aus den Knien fließende Zahnpasta damit zu tun hat.

Herr Hofmann, wann haben Sie und Ihre Frau Hochzeitstag?

Markus Hofmann: 6. Juli 2008.

Das kam aber schnell. Sie sind eben ein echter Gedächtnisexperte.

Zum Glück ist es ein einfach zu merkendes Datum. Aber im Ernst: Der Tag war ein so einschneidendes Erlebnis, da braucht es keine Merk-Techniken. Und das ist genau der Punkt: je emotionaler ein Erlebnis ist, desto leichter merkt man es sich.

Deswegen können sich manche alle Auswechselspieler im Fußball-WM-Finale 2006 merken, aber abends im Supermarkt haben sie die Einkaufsliste vergessen?

Es ist eine Frage der Motivation. Ist mir das Thema wichtig, macht es mir Spaß, dann geht alles einfacher. Interessieren Sie sich für Fußball?

Sehr.

Dann fällt es Ihnen leichter, sich zu merken, wer Passgeber vor dem 1:0 im Rückspiel des Champions-League-Halbfinale 2010 zwischen Bayern und Lyon war (Thomas Müller, d. Red.). Bei Quanten-Physik wird's aber schwer.

Manchmal muss man sich aber Dinge merken, die einen nicht interessieren.

Man muss das zu Lernende richtig verpacken. Die Information muss in

Emotionen, also Bilder, umgewandelt werden. Dann ist sie einfacher abzurufen. Das geht zum Beispiel mit der Körperliste. Die Zehen bekommen die Eins, die Knie die Zwei und so weiter. Nun will ich mir merken, dass ich Kartoffeln und Zahnpasta kaufen muss. Ich stelle mir dazu vor, dass zum Beispiel meine Zehen Kartoffeln sind und Zahnpasta aus den Knien fließt. Je abgefahrenere das Bild, desto einfacher kann man es Nummer für Nummer wieder abrufen.

INTERVIEW

MARKUS HOFMANN

Gedächtnistrainer

Heute sind Sie in der Sendung „Wie alt bist du wirklich?“ an der Seite verschiedener Promis zu sehen sein. Werden denen auch Kartoffel wachsen?

Was die Promis machen, ist Vorstufe zu dieser Merk-Technik. Das werden vor allem Trainingsformen sein, mit denen man das Gehirn trainiert. Das Ziel ist es, ihr geistiges Alter festzustellen.

Wie es bei den Promis steht, werden wir sehen. Aber wie ist das mit dem Gehirn des durchschnittlichen Deutschen?

Wir bewegen uns weltweit im oberen Fünftel.

Dennoch laufen wohl mehr durch Parks, als dass sie Gehirn-Jogging betreiben.

Dabei kann man das Gehirntraining gut in den Alltag einbinden.

Wie zum Beispiel?

Zum Beispiel, indem man morgens sich mit der anderen Hand Zähne putzt. (Pause) Irgendetwas wollte ich noch sagen.

Sie haben es vergessen?

Nicht vergessen, aber irgendwo in meinem Gehirn verlegt. (Schweigen) Ah ja, jetzt fällt es mir wieder ein. Zu Promis: Stefan Raab ist ein Super-Beispiel. Warum ist er bei „Schlag den Raab“ so schwer zu schlagen? Weil er ehrgeizig ist und nicht nervös wird, aber vor allem, weil er sich jeden Tag mit vielen unterschiedlichen Themen beschäftigt.

Was können Sie sich nicht merken?

Lotto-Zahlen und andere Dinge, die mich nicht interessieren.



Markus Hofmann

„WIE ALT BIST DU WIRKLICH? DER TEST“

► **In der TV-Show** (RTL II/20.15 Uhr) stellt Gedächtnistrainer Markus Hofmann die Comedians Dirk Bach und Désirée Nick, Moderator Marco Schreyll, Ex-Fußball-Profi Jimmy Hartwig und Ex-Weitspringerin Susen Tiedtke auf die Probe. Sie alle wollen wissen, wie gut trainiert ihr Hirn ist und wie jung sie geistig wirklich sind.

► **Dafür lösen sie** knifflige Rechenaufgaben, kombinieren logische Zusammen-

hänge oder fordern ihr Gedächtnis in Merkspielen, die der gebürtige Nabburger ersonnen hat.

► **Auch das Studiopublikum** nimmt an dem Test teil. Die Zuschauer gruppieren sich in Ehepaare, Mediziner, Raucher, schwergewichtige Menschen und Vegetarier.

► **Durch die Sendung** führen die Moderatoren Sonja Zietlow und Micky Beisenherz.