

Dem Synthie-Pop treu geblieben

Neues Album von Goldfrapp



„Head First“ Foto prf

Puh, das Cover des neuen Goldfrapp-Albums „Head First“ (Erscheinungstermin: 19. März, Mute Records/EMI) schrammt hart an der Grenze zum Kitsch. Mancher wird sagen: Hat die Kitschgrenze längst überschritten, zeigt das Cover doch Alison Goldfrapps Kopf vor einem rosa-blauen Wölkchen-Himmel wie bei diesen romantischen Fantasybildern, die in manchem Jugendzimmer hängen. Nun gut, der Inhalt zählt. Doch leider muss man auch hier feststellen: Ganz so stilsicher wie zum Beispiel

bei ihrer tollen Debütplatte „Felt Mountain“ vor zehn Jahren sind Alison Goldfrapp und ihr musikalischer Partner Will Gregory heute nicht mehr.
Dem atmosphärischen Synthie-Pop sind die beiden Briten treu geblieben. Mit dem Discopop der Single „Rocket“ ist ihnen zudem ein eingängiger Ohrwurm im 80er-Jahre-Gewand geglückt, der dieses Jahr sicherlich noch oft zu hören sein wird. Aber es gibt auch jede Menge eher Belangloses auf dem neuen Album, Melodien, die



nicht hängen bleiben, und manches Stück, das nicht mehr weit vom Schlagler weg ist. Der große Wurf ist „Head First“ daher nicht geworden. Schade. Martin Zehren



Werden gern zum Kleid getragen – die aktuellen Lederjacken sind kurz. Foto dpa



Lässig in den Frühling Lederjacken

Lederjacken liegen in diesem Frühjahr voll im Trend. Mit der Farbe Cognac könnten die meisten Geschäfte schon nicht mehr dienen, berichtet die Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“ – sie sei weithin ausverkauft. Beliebte seien außerdem auch Braun- und Naturtöne. Die aktuellen Modelle passen sowohl im Job als auch in der Freizeit. Sie müssen aber kurz sein – denn trendy ist die Kombination zu einem langen Kleidungsstück darunter. Für einen Sonntagsausflug oder eine Party dürfen die Modelle ruhig auch etwas Farbe riskieren. Die Trendfarben pink, türkis und violett finden sich auch hier wieder – und läuten den Frühling ein.

BLICKPUNKT GEHIRN

Vergessen muss nicht sein

Markus Hofmann ist Gedächtnistrainer



Markus Hofmann ist Gedächtnistrainer. In seinem aktuellen Buch „Hirn in Hochform“ erklärt er nicht nur wissenschaftliche Hintergründe, sondern gibt seinem Leser auch eine Reihe von Übungen an die Hand. Fotos (3) www.markus-hofmann.de

Wer kennt es nicht? Kaum im Supermarkt angekommen ist die Hälfte der benötigten Einkäufe auch schon wieder vergessen. Oder das Handy ist kaputt. Und jetzt? Wer kennt denn die Handynummer der Freundin noch auswendig? Markus Hofmann machen solche Situationen nicht nervös. Der Gedächtnistrainer hat das Buch „Hirn in Hochform“ (Foto) geschrieben. Redakteurin Nina Vogt sprach mit ihm über das Vergessen.

Herr Hofmann, wie kommt man eigentlich auf die Idee, Gedächtnistrainer zu werden? Waren Sie früher vergesslich?
Hofmann: Ja, ich hatte ein wirklich schlechtes Gedächtnis. Zudem habe ich neben dem Beruf noch ein Studium zum Diplom-Marketingwirt begonnen. Da hatte ich nicht viel Zeit zum Lernen, also suchte ich nach den richtigen Techniken. Ich lernte die des Schweizer Gedächtnistrainers Gregor Staub kennen und habe sie angewendet.

Und das funktionierte?
Hofmann: Allerdings. Mein Abitur habe ich mit einem Notendurchschnitt von 2,8 bestanden, im Studium wurde eine 1,5 daraus – und das bei weniger Lern-Zeit. Ich habe die Techniken dann auf Wunsch auch an meine Kommilitonen vermittelt und die hatten dabei so viel Spaß, dass sie mich ermutigten, mich selbständig zu machen.

Und heute vergessen Sie nichts mehr?
Hofmann: Mein Gedächtnis ist sehr gut. Dinge, die ich mir merken will, vergesse ich nicht. Aber auch ich kann mich manchmal an das eine oder andere nicht mehr erinnern – wenn ich es nicht bewusst abspeichere. Wenn ich zum Beispiel meinen Schlüssel unbewusst irgendwo hinlege, muss ich ihn suchen.

Warum vergessen wir überhaupt?
Hofmann: Es ist eine große Leistung unseres Gehirns, dass wir das tun, sonst käme es ja irgendwann zu einem Overflow. Das Gehirn selektiert – überlebenswichtige In-

formationen speichert es sofort. Deswegen muss ein Kind auch nicht fünfmal auf die heiße Herdplatte greifen, um zu lernen, dass das weh tut. Namen oder Telefonnummern sind aber keine überlebenswichtigen Informationen. Die müssen wir bewusst abspeichern. (Beispiele s. Text unten)

Was kann ich denn jeden Tag tun, um mein Gehirn und mein Gedächtnis in Hochform zu bringen?

Hofmann: Das allerwichtigste ist, sich jeden Tag neuen Herausforderungen zu stellen. Alles, was anders ist als das, was Sie bisher gemacht haben, was Ihrem Gehirn neue Reize setzt, ist Gehirn-Jogging. Tun Sie also etwas Anderes! Halten Sie den Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum. Lernen Sie ein Instrument. Durch Musik wird sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Putzen Sie sich als Rechtshänder mal die Zähne mit der linken Hand oder nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit. Nur was uns fordert und neu ist, macht uns stark.

Wir leben in einer Welt der Handys, Terminkalender und Notizzettel. Nutzen wir unser Gehirn überhaupt noch ausreichend?

Hofmann: Es gibt einen sehr treffenden Begriff: digitale Demenz. Vor zehn Jahren kannten wir jede Telefonnummer auswendig. Wie viele kennen Sie heute noch? All diese Hilfsmittel machen uns zu schaffen. Wenn wir kein Grundraster an Wissen mehr haben, können wir auch kein Transferraster mehr schaffen und nicht intelligent denken. Daher ist es wichtig, das Gehirn zu trainieren. Es ist wie ein Muskel. Wird es nicht regelmäßig beansprucht, nehmen geistige Flexibilität und Merkfähigkeit ab.

KLATSCH

Der Schauspieler Patrick Stewart (69) („Raumschiff Enterprise“) will wieder auf eine Broadway-Bühne. In der kommenden Saison tritt er in dem Stück „A Life in the Theater“ des amerikanischen Autors David Mamet in New York auf. Das Stück dreht sich um die komplizierte Beziehung zwischen einem alternen Schauspieler namens Robert und seinem Schützling, dem blutjungen John.

Bei der London-Premiere seines neuen Films, „Das Leuchten der Stille“, wurde der

Hauptdarsteller Channing Tatum (29) von seiner Frau Jenna Dewan (29) nicht aus den Augen gelassen. Als sich Tatum neben seiner Filmkollegin Amanda Seyfried (24) auf dem roten Teppich präsentierte, stellte Jenna sicher, dass sie die einzige Frau an seiner Seite ist.

Musikerin Amanda Palmer (33) hat sich für ihr neues Konzeptalbum prominenten Nachwuchs zu Hilfe geholt. Laut dem US-Magazin „People“ wird darauf unter anderem auch die Stimme von Frances Cobain zu hören sein. Die 17-Jährige ist die Tochter des verstorbenen Nirvana-Sängers Kurt Cobain und der Rocksängerin Courtney Love (45).

Hollywood-Schauspielerin Tippi Hedren (80) hat nach eigenen Angaben keine Zeit für die Liebe: „Ich habe drei Mal verheiratet, ein vierter Mal wird es nicht geben“, sagte Hedren. „Frau im Spiegel“. „Ich bin dafür viel zu beschäftigt. Ich habe jede Menge Freunde und bin ein glücklicher Single.“ Die Hollywood-Schauspielerin wurde mit Alfred Hitchcocks „Die Vögel“ im Jahre 1963 weltberühmt.



Sonnenbrillen im Stil der 40er Jahre sind angesagt. Foto dpa

Bei den Sonnenbrillen erwachen in diesem Frühling die 40er Jahre zu neuem Glanz. Im Jahr 2010 sollen Sonnenbrillen zurückhaltend elegant statt überladen und plakativ wirken. Sanfte Formen und warme Farben prägen den Retro-Look dieses Sommers: Aus XXL wird XL.

Kleider und Röcke enden in diesem Sommer wieder am Knie. Wadenlange Stücke müssen leider im Schrank bleiben.

PROMI-RÄSTEL

Österreicher mit Hollywood-Ehren

Promi-Quiz: DVDs „Shrink“ zu gewinnen



Der gesuchte Schauspieler erlangte erst kürzlich internationale Aufmerksamkeit: Der 53-jährige Österreicher bekam für seine Rolle in „Inglourious Basterds“ den



Mit Brad Pitt spielte der gesuchte Schauspieler in „Inglourious Basterds“. Foto dpa

Oscar. Wer den Promi erkennt, kann in dieser Woche eine von zwei DVDs „Shrink“ (Foto) gewinnen. In der vergangenen Woche haben wir Sophia Loren gesucht und Spiele für Nintendo Wii „Germany's Next Topmodel“ mit je einem Schlüsselband zur Sendung verlost. Gewonnen haben: Regina Schulz, Olfen, Guido Endemann, Bochum, und Armin Butzlaff, Lünen.

Star gesucht

Wer den Star erkennt, ruft heute an, Tel. 0 13 78 26 00 64 (ein Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom kostet 0,50 Euro), nennt das Stichwort „Promi-Quiz“, Lösung, Namen und Rufnummer. Oder schickt eine Mail an: gewinn@mdhl.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne werden in den nächsten Tagen per Post verschickt.

Aktuelles Buch

Markus Hofmann lebt in München. Er ist gelernter Bankkaufmann und Dipl.-Marketingwirt sowie European Business Trainer. Seit 2001 ist er als

selbständiger Trainer und Coach für Gedächtnistraining tätig. Im Handel ist Markus Hofmanns Buch „Hirn in Hochform. So funk-

tioniert Ihr Gehirn – So verbessern Sie spielend leicht ihr Gedächtnis“ erhältlich. Verlag Carl Ueberreuter, 19,95€. » www.markus-hofmann.de

Wie merke ich mir meinen Pin-Code?

Mit den richtigen Techniken wichtige Informationen speichern

Gedächtnistrainer Markus Hofmann hat auch nützliche Techniken für Vergessliche parat.

Herr Hofmann, meinen Pin-Code fürs Handy, den vergesse ich ständig...

Hofmann: Codes, Telefonnummern – Zahlen sind abstrakte Begriffe. Unser Gehirn kann Gefühle und Bilder besser abspeichern als Abstraktes. Deshalb sollte man trockene Begriffe

in Bilder und Gefühle umwandeln, um sie sich zu merken. Ordnen Sie den Zahlen Bilder zu. Nehmen wir beispielsweise einen Pin-Code: 7481. Ich erzähle Ihnen eine Geschichte dazu. Sieben Zwerge – hier haben wir die sieben – fahren in einem Auto – das hat vier Räder – über eine Achterbahn – das wäre die acht – und landen in einem Baumstamm – die eins. Ich möchte wetten, dass Sie sich an diese Geschichte

nicht mehr nur in einer Stunde erinnern können, sondern auch morgen noch.

Gut, hätten wir die Zahlen. Was ist zum Beispiel mit meiner Einkaufsliste?

Hofmann: Installieren Sie eine Art Schubladensystem in Ihrem Kopf. Zum Beispiel anhand einer Körperliste: Man nummeriert im Kopf zehn Körperteile von unten nach oben durch. Die Zehen sind eins, das Knie zwei, und so

weiter, die Ohren sind zehn. Mit diesen Schubladen verbinden Sie, was Sie sich merken möchten. Wollen Sie zum Beispiel Eier und Zucker kaufen, stellen Sie sich rohe Eier im Schuh vor, die zerbrechen und über ihre Zehen fließen. Malen Sie sich aus, wie Sie Zucker über Ihr Knie rieseln lassen. Wenn Sie im Laden Ihre Körperliste durchgehen, werden die Bilder wieder auftauchen.