

Frischzellenkur fürs Hirn

Fakten dauerhaft abzuspeichern fällt den meisten Menschen schwer. Leicht wird es mit Techniken der Gedächtnistrainer, erklärt Markus Hofmann beim NP-Forum Wissen.

Von Christiane Schult

Coburg – Kaum einer der rund 200 Besucher im Haus Contact hätte sich vor Beginn der Veranstaltung träumen lassen, dass er nach knappen zwei Stunden mehr als 50 Zahlen und Fakten locker würde abrufen können.

Gedächtnistrainer Markus Hofmann belehrte sie eines Besseren. Der Münchner ist Experte für sogenannte Mnemotechniken und mit Unterstützung der VR-Bank Coburg zu Gast bei der Veranstaltungsreihe „Forum Wissen“ der Neuen Presse. Bei den Mnemotechniken werden Eselsbrücken gebaut, um sich Dinge besser merken zu können. Sei es der Einkaufszettel, die letzten zwölf deutschen Bundespräsidenten oder Namen von Personen.

„Nur außerhalb unserer Komfortzone können unsere Fähigkeiten wachsen“, machte Markus Hofmann deutlich. Vor zehn Jahren hatte noch fast jeder eine Vielzahl von Telefon-



Gedächtnistrainer Markus Hofmann spinnt bunte Geschichten, um Fakten (be-)merkwürdig zu machen. Foto: H.R.

nummern im Kopf parat. In Zeiten von Smartphone und Laptop ist das nicht mehr nötig. Die Folge: Die Fähigkeiten des Gehirns nehmen ab.

Hofmann warnte davor, sich mit einem engen Horizont zufriedenzugeben und dadurch die eigene Denkfähigkeit immer kleiner werden zu lassen. Mithilfe von möglichst bunten, skurrilen, erotischen oder unge-

wöhnlichen Eselsbrücken ist es dem Hirn leichter möglich, Dinge abzuspeichern. Beispielsweise wird der Körper in zehn Punkte eingeteilt, von den Zehen bis zu den Haaren. Und an jedem Punkt kann man eine Geschichte ablegen, die an einen Fakt erinnert. So fällt es den Besuchern leicht, sich die sieben Weltwunder der Neuzeit zu merken –

schließlich steht auf den eigenen zerquetschten Zehen (Punkt eins) die Christusstatue von Rio und auf dem blutigen, aufgebrochenen Knie (Punkt zwei) ist das Kolosseum in Rom versenkt. Aus einer „Sabine“ wird eine „Gardine“, die mit der langen Haarsträhne der Person verknüpft und so leicht zu merken ist, aus Jürgen wird „würgen.“ „Es geht

darum, kindlich zu denken, nicht kindisch“, beschreibt Hofmann und nimmt den Gästen so die Scheu, laut „Hallo“ zu den sieben Zwergen zu sagen. Die sitzen jeweils auf den Schultern der Zuhörer und erinnern daran, dass dies der Körperpunkt Nummer sieben ist. „Ich war echt überrascht, wie viel ich mir gemerkt

„Es geht darum, kindlich zu denken, nicht kindisch.“

Markus Hofmann,
Gedächtnistrainer

habe“, sagt Besucherin Simone Puff im Anschluss an die Veranstaltung verblüfft. Wenn es auch erstmal viel Arbeit sei, jeden Fakt mit einer Geschichte zu verknüpfen.

Ralf Wolf hingegen nutzt Mnemotechnik bereits seit Jahren im Alltag. „So ist es ganz leicht, mir sechs oder acht Sachen zu merken, die ich im Baumarkt einkaufen will“, sagt er.

Forum Wissen

Forum Wissen ist ein erfolgreiches Gemeinschaftsprojekt der Neuen Presse sowie der VR Bank Coburg. Bei regelmäßigen Veranstaltungen sprechen hochkarätige Referenten zu verschiedenen Themen, um somit einen Mehrwert zur Zeitung zu bieten und Blickwinkel zu erweitern.

Bereitschaft

Ärztlicher Notdienst

Bundesweiter Bereitschaftsdienst: Telefon 116 117 (kostenfrei).

Notarzdienst: Telefon 112. **Bereitschaftspraxis am Klinikum Coburg:** Mittwoch und Freitag 17 bis 19 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag 9 bis 12 und 16 bis 19 Uhr. Kann ohne telefonische Voranmeldung aufgesucht werden.

Hol- und Bringdienst zur Bereitschaftspraxis am Klinikum Coburg: Zu den Öffnungszeiten der Praxis, Eigenanteil 5 Euro einfache Fahrt, Telefon: 09561/893553.

Apotheken

Bereitschaftsdienst von heute, 8 Uhr, bis morgen, 8 Uhr, soweit nichts anderes angegeben.

Coburg-Stadt: Apotheke Creidlitz, Creidlitz Str. 36, Telefon 09561/10003.

Coburg-Land: Apotheke am Arnoldplatz, Neustadt, Telefon 09568/87371; Apotheke Untersiemau oHG, Telefon 09565/1028.

Hildburghausen: Theresen-Apotheke, Schleusinger Straße 23, Telefon 03685/706649.

Sonneberg: Oberlinder Apotheke, Pfarrgasse 25, Telefon 03675/745512.

Kinderärzte

13 bis 19 Uhr Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Roland Frank/Mathias Zimmer, Praxis: Telefon 09561/23063; außerhalb dieser Zeit allgemeiner Bereitschaftsdienst, Telefon 116117.

Notruf (Polizei): 110

Notruf (Feuerwehr): 112

Notruf (Frauenhaus): 09561/861796

Coburger Termine

Heute

Kultur & Bühne

AOK: 11 Uhr bundesweiter Vorlesetag, Kindergarten Cortendorf.

Feste & Märkte

Kindertagesstätte St. Augustin: 18 bis 20 Uhr Abend-Flohmarkt „Rund ums Kind“, Pfarr- und Dekanatszentrum St. Augustin.

Ausstellung

Klinikum: Carola Rückert: „Aber bitte mit Farbe!“ (bis 26.1.), täglich 8 bis 18 Uhr, Geriatrie.

Galerie in der Remise: James Francis Gill: „Neue Gemälde und Serigraphien“ (bis 25.11.), Mo. bis Fr. 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, Sa. 10 bis 13 Uhr.

Landesbibliothek: „Wege zur Erkenntnis“ - Freimaurer-Logen in Coburg und Umgebung (bis 25.3.), Mo. bis Do. 10 bis 17 Uhr, Fr. und Sa. 10 bis 13 Uhr, Foyer.

AWO-MehrGenerationenHaus: Marga Feldmeier: „Kreativität kennt kein Alter!“ (bis 29.12.), Mo., Di., Do. und Fr. 8 bis 18 Uhr, Mi. 8 bis 13 Uhr.

Hospizverein: Kunstausstellung Ursula Schwab: „Zwischen Himmel und Erde“, Acrylbilder (bis 27.1.), Mo. bis Fr. 9 bis 12 Uhr oder nach Vereinbarung, Bahn-

hofstraße 36.

Stadtbücherei: „Der Kommunismus in seinem Zeitalter“, organisiert von „Demokratie leben“ (bis 18.11.), Mo., Di., Do., 12 bis 17.30 Uhr, Mi. 9 bis 13 Uhr, Fr. 12 bis 17.30 Uhr, Sa. 9 bis 12 Uhr.

Kunstsammlungen der Veste: Dauerausstellung in historischen Räumen mit Artillerieausstellung „Gebt Feuer!“, Di. bis So. von 13 bis 16 Uhr.

Landgericht: Peter Mäusbacher: „Aquarelle, Farbleckse und Pinselstriche“ (bis 30.12.), während der Öffnungszeiten, Atrium.

Naturkunde-Museum: Sonderausstellung „Mechanische Tierwelt – Eine Fotosafari in das Reich des historischen Blechspielzeugs“ (bis 11.2.18); Dauerausstellung „Das Naturerbe der Welt“, täglich 9 bis 17 Uhr.

Freizeit & Sport

TSV Cortendorf: 14 bis 16 Uhr Tischtennis-Seniorengruppe (neue Mitglieder sind herzlich willkommen, Tel. 09561/30357).

Erster Skatclub: 19 Uhr Skatspielabend, Skatspieler/-innen willkommen, Schützenhaus Creidlitz.

TV Ketschendorf: 15 Uhr Nordic-Walking für Einsteiger/Gebübte, Kurt-Heller-Halle.

TSV Scheuerfeld: 15.45 bis 16.45 Uhr „MUKI“-Turnstunde, Turnhalle.

AWO-Treff: Riesenschachbrett am Prinzengarten geöffnet, täglich 8 bis 18 Uhr.

Kinderzentrum Domino: außerhalb der Ferien geöffnet, Mo. bis Do. 11.30 bis 18 Uhr, Fr. 11.30 bis 17 Uhr, Judengasse 1.

AWO-Treff: 8.30 Uhr Englisch am Freitag, 8.45 Uhr Qigong/Taiji 1, 10 Uhr Kleines Klavierkonzert mit Susanne Dinkel (bitte anmelden), 13.30 Uhr Tischtennis, 16 Uhr Lieben Sie Schlager? (anmelden).

Jugend- und Kulturzentrum Domino: 15.30 bis 21.30 Uhr geöffnet, 15.30 bis 18 Uhr Youngstertreff, Anger.

Pfadfinderbund Weltenbummler: 15.30 bis 17 Uhr „on stage“ - Theaterworkshop, Grundschule Neuses.

Pfadfinderbund Weltenbummler: 16 bis 18 Uhr Aktivspielplatz, Coje.

Pfadfinderbund Weltenbummler: 16 Uhr Gruppenstunde Stamm Wilde Gesellen (Jungen 6 bis 11 Jahre), 17.30 Uhr Wilde Gesellen (Jungen 12 bis 16), Coje.

Pfadfinderbund Weltenbummler: 16.30 Uhr Gruppenstunde Stamm Sidi/Feuerreiter (Jungen 7 bis 11 Jahre), 17.30 Uhr Sidi/Feuerreiter (Jungen und Mädchen 12 bis 16 Jahre), Coje.

Kirche

Ev.-Freikirchliche Gemeinde: 19.30 Uhr Worship-Night, FEG Max-Böhme-Ring.

Gemeinde Katharina von Bora: 13 Uhr Treff ab Eins, 16 Uhr Fußball ab 5. Klasse (Heimatrung-Grundschule), 17 offener Jungentreff.

Freie ev. Gemeinschaft: 16 Uhr Abenteuerland für Mädchen ab 8 Jahren, 19.30

Uhr Teenkreis, 19.30 Uhr Worship-Night, Max-Böhme-Ring.

Gemeinde St. Markus: 18.30 Uhr Chorprobe MarkSingers, Gemeindehaus.

Sonstiges

Sozialverband VdK Bayern: 8 bis 12 Uhr Kreisgeschäftsstelle geöffnet, Mohrenstraße 38.

Weltladen: 10 bis 13.30 Uhr und 15 bis 18 Uhr geöffnet.

Vereine, Rat & Tat

Caritas-Quartiersstützpunkt Creidlitz: 16.30 Uhr Elternwochenende „Wir erwarten ein Baby“, Anmeldung und Infos unter 09561/814-411, Unterm Buchberg 3.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle: 8.30 bis 13.30 Uhr Außensprechstunde, Gespräche auch außerhalb der Öffnungszeiten nach tel. Vereinbarung möglich, Tel. 09561/7990500, Metzgergasse 13.

Selbsthilfegruppe Prostataerkrankte: 15 Uhr Treffen: Infos vom Landesverband Bayern, AOK-Gebäude Gärtnersleite.

VHS-Chor: 15.15 Uhr Singstunde, ASB-

Heim Bertelsdorfer Höhe.

Anonyme Alkoholiker: 19 bis 21 Uhr Meeting - Hilfe für Betroffene, Telefon 09562/1607, Gemeinde Heiligkreuz, Bachzimmer.

Marinekameradschaft Admiral Scheer: 19 Uhr Bordabend, Gaststätte Maaser.

Vortrag & Bildung

Volkschule: 20 Uhr Große Sternschnuppen-Nacht (bitte anmelden), Volkssternwarte.

Alternative Kultur/Freie Uni: 20 Uhr Vortrag: Facetten der modernen Jagd vom Lustmörder bis Ökojäger, Zentrum für Alternative Kultur (ZAKC).

Morgen

Kultur & Bühne

Kunstverein: 16 Uhr Eröffnung Jahresausstellung „JA 17“ (bis 17.12.), mit Preisverleihung „blauorange“.

Heilpraxis Bauer: 16 Uhr Autorenlesung Bettina Hauenschild: „Die Sprache der Pflanzen“.

Gemeinde Katharina von Bora: 19.30 Uhr Band „unterwegs“: Benefizkonzert „Ein Abend für Freunde“, Eintritt frei.

Freizeit & Sport

AWO-Treff: Riesenschachbrett am Prinzengarten geöffnet, täglich 8 bis 18 Uhr.

LBV-Kindergruppe Buntspechte: 10 Uhr „Hambacher Winter“, Treffpunkt: Creidlitz, Gut Hambach 1.

AWO-Treff: 14.30 Uhr Bingo.

Jugend- und Kulturzentrum Domino: 15.30 bis 20 Uhr geöffnet, Anger.

Kirche

Ev.-Freikirchliche Gemeinde: 18.30 Uhr Teentreff Flashpoint, Gemeindezentrum Eichhofweg.

Gemeinde Johanneskirche: 10 bis 15 Uhr Konfi-Kurs 2017/18 in St. Markus.

Gemeinde Katharina von Bora: 10 Uhr Konfirmanden-Tag in St. Markus, 19.30 Uhr Ein Abend für Freunde (Konzert mit der Kirchenband).

Pfarrkirche St. Augustin: 14 bis 15 Uhr Kohäry-Gruft für Besucher geöffnet, 15 Uhr Kirchenführung.



HOROSKOP

Widder 21.3. – 20.4.
Will man Ihnen etwa einen Strich durch die Rechnung machen? Nehmen Sie das nicht widerstandlos hin! Denn es lohnt sich allemal, für eine gute Sache zu kämpfen.

Stier 21.4. – 20.5.
„Geduld“ mag nicht immer Ihr zweiter Vorname sein, doch heute verfügen Sie über jede Menge Gelassenheit. Nutzen Sie das innere Gleichgewicht für Entscheidungen.

Zwillinge 21.5. – 21.6.
Bleiben Sie zuversichtlich! Gewisse Verwicklungen werden sich schon sehr bald entwirren, denn mit Ihrer charmanten Art bestechen Sie ja wieder einmal alle Welt!

Krebs 22.6. – 22.7.
Treten Sie schnell den Rückzug an, wenn Sie das Gefühl haben, zu stark von anderen vereinnahmt zu werden. Sie brauchen auch unbedingt etwas Zeit für sich.

Löwe 23.7. – 23.8.
Heute geradezu optimale Voraussetzungen für ein anstehendes Problem. Machen Sie also reinen Tisch. Auch wenn es dabei um definitive Entscheidungen gehen sollte.

Jungfrau 24.8. – 23.9.
Zwei Dinge sollten Sie jetzt keinesfalls vernachlässigen: Bewegung und Entspannungsphasen. Beides muss stimmen und sich in einem gesunden Wechselspiel ergänzen.

Waage 24.9. – 23.10.
Kräfte sinnvoll einteilen und eine Aufgabe nach der anderen erledigen. Dadurch reduziert sich der Arbeitsberg fast automatisch und Sie können wieder durchatmen.

Skorpion 24.10. – 22.11.
Legen Sie nicht alles auf die Goldwaage. Kritik kann auch positiv gemeint sein, beispielsweise als Denkanstoß. Nur findet jemand nicht ganz die richtigen Worte.

Schütze 23.11. – 21.12.
Sie sind derzeit ein gefragter Gesprächspartner. Sie verstehen es blendend, Ihre Gedanken so bildlich zu formulieren, dass sie auf jedermann überzeugend wirken.

Steinbock 22.12. – 20.1.
Sie können mit sich und Ihrer Welt zufrieden sein. Sie haben einiges erreicht. Vielleicht ist dies der Moment, um die Zukunft mit Ihrem Schatz neu zu gestalten?

Wassermann 21.1. – 19.2.
Sie neigen dazu, mit zweierlei Maß zu messen und eine Situation nicht ganz objektiv zu betrachten. Entscheiden Sie lieber später, dann sehen Sie einiges klarer.

Fische 20.2. – 20.3.
Ein turbulenter Tag steht bevor. Da Sie gut organisieren können, wird es keine Pannen geben. Oft machen Sie sich durch über großen Pflichter das Leben schwer.

GEWINNQUOTEN

MITTWOCHSLOTTO

Gew.-Kl. 1:	unbesetzt
Jackpot:	1362081,60 €
Gew.-Kl. 2:	1x 778920,00 €
Gew.-Kl. 3:	24x 16227,50 €
Gew.-Kl. 4:	200x 5841,90 €
Gew.-Kl. 5:	1803x 216,00 €
Gew.-Kl. 6:	13833x 56,30 €
Gew.-Kl. 7:	36671x 21,20 €
Gew.-Kl. 8:	279842x 12,50 €
Gew.-Kl. 9:	297996x 5,00 €

„SPIEL 77“

Gewinnklasse 1:	unbesetzt
Jackpot:	1811454,60 €
Gewinnklasse 2:	1x 7777,00 €
Gewinnklasse 3:	18x 777,00 €

(Ohne Gewähr)