

Aber keine Sorge, wir können etwas dagegen tun!

Unser Kopf braucht immer wieder neue Herausforderungen. Mit diesen **7 Tipps vom Experten** lässt sich das Training spielend in den Alltag integrieren



Neues ist gut fürs Gehirn

Wir nutzen nur zehn Prozent der Leistung, zu der unser Gehirn fähig wäre, um Dinge zu behalten, weiß **Markus Hofmann** (44). Der Münchner zählt international zu den besten Gedächtnistrainern und hat eine Erklärung dafür: „Wir lagern unser Gedächtnis mit Handys und Computern immer mehr aus.“ Das Gehirn braucht aber Wissen, das stetig erweitert wird. Gutes **Gedächtnistraining** muss deshalb **Logik und Kreativität** verbinden. „Alles was neu ist, ist gut für das Gehirn“, sagt er. Wie das geht, verrät Hofmann auch in seinem Hörbuch „Das merk ich mir“ (24,97 €). FÜR-SIE-Leserinnen erhalten es kostenlos auf seiner Internetseite: <https://www.unvergesslich.de/fuersie/>



ANDERE WEGE EINSCHLAGEN

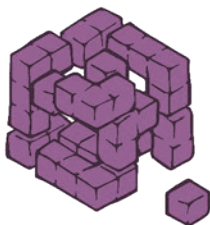
Sie nutzen jeden Tag dieselbe Route zur Arbeit? Nutzen Sie möglichst mal eine andere Verbindung mit Bus und Bahn, fahren Sie eine andere Strecke mit dem Auto oder Rad. Auch wenn es vielleicht ein Umweg ist oder nicht so schnell geht. Das Gehirn ist dann gezwungen, mal nicht im „Autopilot-Modus“ unterwegs zu sein, sondern muss sich mit einem anderen Weg auseinandersetzen.

Apps für den Verstand

Statt Apps die uns Arbeit abnehmen mal eine laden, die den Verstand fordert. Dazu gehört „Cerebrum – Das Quiz“ (kostenlos) mit mehr als 300 Fragen zum Allgemeinwissen. Gelöst wird gegen die Zeit. Wichtig: Regelmäßig löschen und durch neue ersetzen. Sonst ist es nur noch Entspannung für den Kopf, weil die Aufgaben uns nicht mehr fordern.

ZAHLEN VERWANDELN

Wer gern seine PIN vergisst, wird diese Technik lieben. Zahlen merken wir uns besser, wenn wir sie in Symbole und Emotionen verwandeln. Hofmann rät, jeder Zahl von Eins bis Neun ein Symbol zuzuordnen. Die Eins ist bei ihm ein Einhorn, Sechs ein Sixpack, Acht eine Achterbahn, die Sieben ein Zwerg – wegen der sieben Zwerge. Daraus konstruiert man eine abstruse Geschichte, weil man sie sich besser merkt als Zahlen. Wer seine PIN 7816 vergessen hat, denkt an den Zwerg (7) der in die Achterbahn (8) steigt die von einem Einhorn (1) mit Sixpack (6) gezogen wird.



Geduldig knobeln

Sie können Spiele, bei denen Einzelteile in bestimmter Reihenfolge angeordnet werden müssen, damit wieder ein sinnvolles Ganzes daraus wird, nicht ausstehen? Wunderbar, dann ist es dringend an der Zeit, sich so ein Gedulds- oder Knobelspiel zuzulegen. Für das Gehirn gibt es kaum etwas Besseres, denn Sie müssen sich auf die Aufgabe konzentrieren, Lösungsmöglichkeiten ausprobieren. Ein Klassiker ist der „Zauberwürfel“ aus den 1980er-Jahren. Jede Fläche muss durch Drehen einfarbig statt bunt sein (Cubicon, 18 €). Auch gut: 3-D-Puzzle aus Holz wie das Set mit zehn Spielen von B & Julian (16 €). Für alle Knobeleyen gilt: Wenn Sie den Bogen einmal heraushaben, muss ein neues Spiel her.

NAVIGATIONSSYSTEM AUSSCHALTEN

Schauen Sie mal wieder auf eine Karte, bevor Sie sich ins Auto setzen. Prägen Sie sich die Strecke ein. Durch die bequeme Ansage vom Navigationssystem ist unser Kopf faul geworden. Wir folgen den Anweisungen vertrauensvoll fast „blind“, ohne nachzudenken. Dabei reicht es meistens, nur die grobe Richtung zu kennen. Für die Feinheiten müssen wir uns konzentrieren und trainieren so das Gehirn.

NAMEN MERKEN

Kaum hat sich jemand vorgestellt, haben Sie den Namen schon wieder vergessen. Kennen Sie? Peinlich, dabei lässt sich das leicht umgehen. Merken Sie sich etwas Markantes an der Person, etwa das lange blonde Haar. Die Frau heißt Sandra. Denken Sie dabei an Sand. Dann erfinden Sie unbedingt eine absurde Geschichte dazu: Das Haar ist nur so blond, weil Sandra es immer mit Sand wäscht. Wenn sie es schüttelt, rieselt Sand heraus. Jedes Mal, wenn Sie die Person sehen, wird Ihnen diese Sandgeschichte einfallen und Sie wissen: Sand? Dann ist das Sandra. Klappt mit etwas Übung bei jedem Namen.

Spielerisch trainieren

Memory hat jeder im Leben schon gespielt – die meisten allerdings zuletzt in der Kindheit. Dabei fordert es das Gehirn mit solcher Leichtigkeit, dass wir ganz nebenbei etwas für unsere Gedächtnis-Leistung tun. Wie wäre es mal mit einer gemeinsamen Runde „Dogs“ mit 44 Vierbeinern für alle Hundefreunde? (Remember, 29,90 €) Gibt es natürlich auch für Katzenliebhaberinnen und Pferdenärrinnen.



UNSERE BESTEN BUCHTIPPS

Mit Abwechslung das Gedächtnis zu Höchstleistungen anspornen



KNIFFELEIEN PLUS RATGEBER zur geistigen Fitness für alle: „Familie in Hochform“, Verlag Ueberreuter, 19,95 €



QUIZ-REIHE mit 100 Aufgaben. Erweiterbar um Allgemeinwissen oder Gehirn-Jogging. „IQ-Workout“, Moses Verlag, 8,95 €.



BLOCKADEN LÖSEN: „Gehirntraining: Übungen, Rätsel, Wissenswertes für maximale Denkleistung“, Delphin Verlag, 6,99 €.