

DER KALENDERSPRUCH

„Wer nicht auf seine Weise denkt, denkt überhaupt nicht.“

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854-1900

Namenstage: Ulrich, Berta, Elisabeth, Else (Samstag)
Albrecht, Kira, Letizia (Sonntag)
Marietta, Goar, Isaia (Montag)

GUT ZU WISSEN

MOGELSCHINKEN Immer häufiger verwendet

Nach Schummel-Käse nun Mogel-Schinken: Gaststätten in Hessen verwenden nach Erkenntnissen der Lebensmittelkontrolleure immer häufiger minderwertige Schinkenimitate.

Diese werden statt echtem Kochschinken serviert, wie Verbraucherschutz-Staatssekretär Mark Weinmeister sagte. Seit 2006 wurden in Hessen insgesamt 528 Proben bei Gastronomen, Herstellern und Händlern genommen. Dabei fanden die Lebensmittelkontrolleure heraus, dass in fast jedem dritten Fall Schinkenimitat verwendet wurde.

Erst vor kurzem hatte es Kritik an Käse-Imitaten gegeben, die statt echtem Käse auf Pizzen landen. Besonders häufig waren beim Schinken die Beanstandungen in Gaststätten, wo in zwei Dritteln aller Fälle etwa für Pizza oder Schinken-Nudeln nur das billige Imitat verwendet wurde. Es besteht größtenteils aus schnittfestem Stärke-Gel, in das kleine Fleischstücke eingebettet sind. Der Fremdwassergehalt sei im Vergleich zu echtem Schinken sehr hoch, der von tierischem Eiweiß hingegen extrem niedrig. (dpa)

DIE FALLERS Die neue Gewinnerin



Die Gewinnerin des Fallers-Quiz' vom Juni steht fest. Es ist Renate Lutz aus Singen. Die richtigen Antworten auf die Frage lauteten: Bayern, Erdbeeren, Bernhard Fallers, Willmann. Mit den anderen Gewinnern fährt sie gemeinsam zu einer Führung beim SWR und einem Treffen mit einem Fallers-Schauspieler. Ab Juli ist bei den „Fallers“ Sommerpause. Die nächsten Fragen finden Sie hier im September. (bea)

UMFRAGE Sicherer Arbeitsplatz wichtig

Jobsicherheit gehört für viele Arbeitnehmer zu einem „guten Leben“ dazu. Einen sicheren Arbeitsplatz bezeichnen in einer Umfrage der IG Metall gut 89 Prozent der 450 000 Befragten als sehr wichtig. Ob ihnen ihre Arbeit Spaß macht, bewerten mit gut 67 Prozent demgegenüber deutlich weniger Befragte als sehr wichtig. Von größerer Bedeutung ist für sie demnach, dass ihre Arbeit sie nicht krank macht (84,3) und dass sie mit ihrem Einkommen ein gesichertes Auskommen haben (je gut 83 Prozent). Jeweils gut 77 Prozent der Befragten erachten es für sehr wichtig, dass „gleiche Arbeit auch gleich bezahlt wird“ und dass sie neben dem Beruf Zeit für die Familie finden. (AFP)

HIMBEEREN Vitaminreich und fiebersenkend

Himbeeren sind nicht nur Krönung eines sommerlichen Desserts. Sie haben auch einen hohen Vitamin C Gehalt. Apothekerin Martina Sauerwein schreibt in „Gesundheit!“, dem Magazin aus dem Medienhaus SÜDKURIER, warum diese Rosengewächse in der Volksheilkunde als Fiebersenker gefragt sind. (iko)

WASSER Preisvergleich soll möglich werden

Die Wasserversorger wollen ihre Preise für Verbraucher besser vergleichbar machen. Das sieht eine Initiative der Branche zusammen mit dem Verbraucherzentrale Bundesverband vor. Ziel ist, nicht nur die Preise, sondern auch die Kostensituation der Versorger zu berücksichtigen. In mehreren Regionen Deutschlands klagen Verbraucher über hohe Wasserpreise. Anders als bei Strom oder Gas ist beim Wasser kein Wechsel zu einem günstigeren Versorger möglich. Ab Oktober soll ein erstes Pilotprojekt zum Vergleich der Wasserpreise starten. Verläuft der Test erfolgreich, wird das Projekt eventuell ausgeweitet. (AFP)

BROSCHÜRE Neue Rechte für Bahnkunden

Bahnfahrer können sich in einer neuen Broschüre über ihre ab Ende Juli geltenden neuen Rechte informieren. Damit wüssten sie genau, welche Informationen sie vor und während der Fahrt erhalten müssen, welche Rechte sie bei Verspätungen haben und an wen sie Beschwerden richten können, erklärte das Bundesverbraucherschutzministerium. Das neue Fahrgastrecht sieht Entschädigungen ab einer Verspätung von 60 Minuten vor. Das Gesetz tritt am 29. Juli in Kraft (Broschüre im Internet unter: www.eu-verbraucher.de). (AFP)

BÜRO Kein Anrecht auf Hitzefrei

Einen Anspruch auf Hitzefrei haben Büroangestellte nicht. „In der Arbeitswelt gibt es so etwas nicht“, teilt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin mit. Zwar schreibe die Arbeitsstättenrichtlinie vor, dass es im Büro höchstens 26 Grad warm werden soll. Ist es draußen heißer, dürfe dieser Wert aber überschritten werden – um wie viel Grad, sei nicht festgelegt. Ebenso wenig sei geregelt, wie oft das passieren darf. (dpa)

KENO

► Keno-Ziehung vom 03.07.2009
5, 6, 10, 12, 17, 20, 25, 32, 38, 47, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 62, 64, 65, 69
Plus 5: 95422 (ohne Gewähr)

Gedächtnistrainer über **Gehirnjogging**, mentale Briefkästen und Spickzettel bei Klassenarbeiten

„Putzen Sie die Zähne mit links“

Wie hält man sein Gedächtnis auch im Alter fit, warum gewinnen Knirpse gegen Erwachsene im Memory und wie bereiten sich Schüler auf eine Klassenarbeit vor? Gedächtnistrainer Markus Hofmann über mentale Briefkästen am Körper, virtuelle Spickzettel und Übungen fürs Gedächtnis.

„Die Bürgschaft“ von Friedrich von Schiller hat 20 Strophen. Wie lerne ich die am schnellsten auswendig?

Bei Gedichten empfehle ich immer Gedächtnistechniken anzuwenden. Es ist wie bei einem Theaterstück, bei dem man ins Stocken gerät. Dann sagt der Souffleur Ihnen die nächsten ein bis zwei Wörter ein. Genauso ist es, wenn ich bei einem Gedicht nicht mehr weiterkomme. Ich versuche dann, mir die ersten ein, zwei Wörter jeder Zeile zu merken mit diesen Techniken.

Und wie mache ich das?

Ich brauche einen mentalen Briefkasten, damit ich die Informationen, die ich dort reinlege, später wieder abrufen kann. Diesen mentalen Briefkasten kann man zum Beispiel mit Hilfe des Körpers einrichten. Ich nummeriere meinen Körper von unten nach oben durch. Briefkasten eins wären die Zehen, zwei die Knie, drei die Oberschenkel, vier das Gesäß, fünf die Taille, sechs die Brust, sieben die Schulter, acht der Hals, neun das Gesicht und zehn die Haare. Jetzt installiere ich mit Hilfe dieser virtuellen Briefkästen die Wörter, die ich mir merken möchte. Bei dem Gedicht wären das Stichwörter oder Zeilenanfänge.

Es beginnt ja mit: „Zu Dionys, dem Tyrannen, schlich, Damon, den Dolch im Gewande...“

Da Dionysos der Gott des Weines ist, stelle ich mir vor, dass aus meinen Zehen Wein fließt. In dem zweiten Briefkasten in der Kniescheibe stelle ich mir die Hölle vor und dort sind Dämonen, also Damon.

Da reicht aber der Körper nicht aus bei 20 Strophen.

Genau. Manchmal reicht es auch, nur die Zeilen abzulegen, bei denen ich immer wieder stocke. Wenn die ersten zehn Briefkästen voll sind, die ich am Körper eingerichtet habe, brauche ich eine neue Technik. Da gibt es die so genannte Loci-Technik.

Bitte erklären Sie.

Bei der Loci-Technik suche ich mentale Briefkästen im Raum. Ich habe neun zusätzliche Räume außer dieser Körperliste, damit ich 100 Briefkästen habe. Ich gehe in einen Raum hinein, beginne von links und versuche den Raum in zehn markante Briefkästen einzuteilen, die mir ins Auge fallen. In der Küche könnten das der Wasserkocher, der Ofen, die Spüle, die Kaffeemaschine und so fort sein.

Und da ist es egal, wenn ich das Gedicht später im Klassenzimmer aufsagen muss?

Ja. Sie können ja die Augen zu machen und gedanklich ihr Zimmer abrufen.

Taugt denn diese Methode auch, wenn ein Schüler in zwei Tagen eine Klassenarbeit schreibt, in den vergangenen Wochen aber den Stoff nicht wiederholt hat?

Ich gehe kostenlos in Schulen und zeige den Schülern, wie sie sich einen Spickzettel für die Prüfung merken können. Die große Voraussetzung ist, dass der Schüler weiß, was er auf den Spickzettel schreibt. Ich rate den Schülern, so viele Spickzettel zu



Das Gehirn sollte man wie den Körper trainieren, damit einem auch im Alter ein Licht aufgeht: Markus Hofmann.

schreiben, wie sie können. Mit diesen Techniken können sie sich die Schlüsselwörter merken. Dann brauchen sie in der Prüfung nur die Körperliste oder die Raumlisen durchzugehen und wissen die Schlüsselwörter.

Wie funktioniert das konkret?

Angenommen es ist eine Prüfung zum Wirtschaftswachstum, über den Cash-Flow und das Mc-Kinsey-Portfolio. In diesem Portfolio gibt es zum Beispiel die Schlüsselwörter Kundenattraktivität und Kundenzufriedenheit. Das Wort Kundenattraktivität präge ich mir ein, indem ich mir vorstelle, dass auf meinen Zehen eine sehr attraktive Frau steht. Bei Kundenzufriedenheit fällt mir ein Empfehlungsschreiben ein. Dieses wickle ich mir einfach ums Knie.

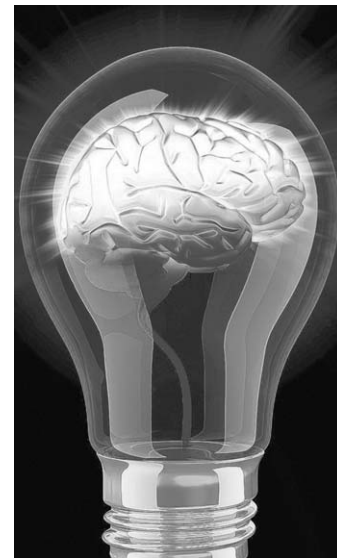
Gehen diese Dinge, die man nach Ihrer Technik lernt, eher ins Kurzzeitgedächtnis oder kann ich sie auch noch nach langer Zeit abrufen?

Diese Schlagwörter sind zunächst im Kurzzeitspeicher. Ich brauche auch mit den besten Techniken immer wieder eine Wiederholung.

Wie viele Wiederholungen sind nötig, bis alles im Langzeitgedächtnis gespeichert ist?



Musik und das Erlernen von Sprachen schaffen neue Verbindungen im Gehirn.



Ja, es werden neue Verbindungen im Gehirn geschaffen.

Außer, dass die Zähne nicht so gut geputzt sind.

Am Anfang vielleicht. Man kann auch die Zeitung auf dem Kopf lesen.

Oh, das ist aber mühsam...

Zu Beginn ja. Aber wenn Sie die Zeitung nur auf dem Kopf lesen, fällt es Ihnen irgendwann einmal leicht.

Wie ist es mit Gesellschaftsspielen?

Genial.

Wenn ich als Erwachsene mit einem Vierjährigen Memory spiele, plädiert der Kleine für das Chaosmodell und verteilt die Kärtchen wild über den Tisch und ich möchte lieber ein systematisches Rechteck zur Orientierung. Warum gewinnt der Kleine?

Der Kleine sieht das Memory als Bild. Wir Erwachsene merken uns das rational: zweite Zeile von oben, vierte Karte von links. Dabei arbeiten wir eher mit der linken Gehirnhälfte. Das Kind nutzt die rationale, aber auch die emotionale und bildhafte Seite des Gehirns.

Das heißt, wie findet er die Karte?

Das ist ein Gefühl. Er merkt es sich nicht bewusst. Er greift einfach hin, weil er das räumliche Vorstellungsvermögen mit der bildhaften Erinnerung und der Rationalität auf der linken Gehirnhälfte verknüpft. Dadurch kommt er wesentlich schneller und leichter auf die Karte als ein Erwachsener.

Viele Leute haben Probleme sich Gesichter und Namen zu merken. Was haben Sie für Tipps, damit es gelingt?

Das kann ich natürlich nicht am Körper festmachen. Ich muss es schaffen, diesen Briefkasten an der Person, die sich bei mir vorgestellt hat, zu finden. Das könnte ein markantes Merkmal, wie eine große Nase sein oder gelockte Haare. Jetzt stellt sich derjenige mit Christian vor. Christian bedeutet immer ein Kreuz und Thorsten zum Beispiel ein Torpfosten. Und dieses Kreuz montiere ich auf die Nase und dieses Bild kann ich dann jederzeit in den Namen zurückverwandeln.

In dem Film „Rain Man“ spielt Dustin Hoffman den autistischen Kim Peek, der, kaum ist eine Streichholzschachtel zu Boden gefallen, sofort weiß, wie viele Hölzer es sind. Wie macht er das?

Bei diesen so genannten „Savants“ haben bestimmte Hirnregionen einen Fehler. Dadurch werden andere Hirnregionen stärker ausgebildet. Somit ist das visuelle Aufnahme-feld stärker ausgeprägt als bei allen anderen Menschen. Dadurch kann er solche Höchstleistungen vollbringen. 50 Prozent dieser Leute sind aber Autisten, die in ihrem sozialen Verhalten gestört sind.

Diese Menschen sind ja oft nicht in der Lage, Mimik und Körpersprache richtig einzusetzen. Da ist das Vergessen zugunsten von Emotionen doch eine gute Einrichtung.

Ja. Die große Fähigkeit unseres Gehirns ist, dass wir selektieren können, was gerade wichtig ist.

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN

Das gesamte Interview finden Sie im Internet unter: www.suedkurier.de/onlineplus

Markus Hofmann

Markus Hofmann, 34, machte nach dem Abitur eine Lehre als Bankkaufmann, war Referent für Werbung und Kommunikation beim bayrischen Sparkassenverband, bevor er sich in der Diplomarbeit seines Studiums zum Diplom-Marketing-Wirt mit „Gehirn und Gedächtnistraining“ befasste. Dies war auch sein Einstieg in die Selbstständigkeit. Seit 2002 arbeitet er als Gedächtnistrainer in ganz Deutschland und trat mit einer Elfjährigen bei „Wetten-Dass“ auf: Sie konnte 100 Schottenmuster den jeweiligen Clans zuordnen. Hofmann ist auch als Lehrbeauftragter an der Management-Universität St. Gallen tätig.

Infos und Kontakt im Internet unter: www.markus-hofmann.de

Man braucht also eine kleine Geschichte.

Genau. Und viel Phantasie. Wenn Sie jemanden haben, der die Geschichten richtig aufbereitet, dann kann das Mädchen sie sofort richtig wiedergeben. Wir haben uns für die Wette nur zweimal zwei Stunden zusammengesetzt und dann konnte sie vor einem Millionen-Publikum auftreten. Letzlich ist es nur eine Technik.

Thema ältere Menschen. Helfen Kreuzworträtsel und Sudoku, um fit zu bleiben?

Punktuell ja. Um das Gedächtnis richtig fit zu halten, sind beide Dinge aber nicht so optimal, weil sie nur einen gewissen Teil trainieren. Beim Kreuzworträtsel wird nur bekanntes Wissen abgefragt, das sind keine kreativen Höchstleistungen. Für ein richtig gutes Gedächtnistraining sollten Sie ihrem Gehirn jeden Tag neue Aufgaben geben.

Wie kann ich das tun?

Zum Beispiel die Zähne mit links putzen, wenn Sie Rechtshänder sind. Oder einen anderen Weg zur Arbeit nehmen.

Das heißt, das Gehirn muss sich bei diesen alltäglichen Dingen mit neuen Gegebenheiten auseinandersetzen und strengt sich anders an.

Tipps zum Training

- Umgekehrter Tag: Sitzordnung am Esstisch ändern, neuen Weg zur Arbeit fahren, Zähne mit links statt rechts putzen.
- Auf dem Kopf: Durch Zeitungslernen auf dem Kopf wird das räumliche Vorstellungsvermögen aktiviert.
- Team sport: Optimales Training fürs Gehirn sind Ball-sportarten, denn hier ist schnelles Wahrnehmen und Reagieren gefragt.

► Musik: Musizieren und Singen fordert sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte: die Melodie die rechte, der Takt die linke.

► Einkaufsliste einprägen: Verbinden Sie jeden Artikel mit einem Körperteil, und zwar von unten nach oben. Müssen Sie Tomaten, Mehl und Zucker einkaufen? So stellen Sie sich vor: Die Tomaten liegen zer-matscht auf Ihren Zehen, das Mehl rieselt aus den Kniescheiben und der Zucker rieselt aus dem Bauchnabel. (Ink)