Gedächtnistrainer
Markus Hofmann
Exklusiv in HÖRZU

Stück für Stück das Gedächtnis stärken. Alles, was die Alltagsroutine durchbricht, ist gut

Das macht Sie fit im Kopf

Wie ein Muskel braucht auch das Gehirn Training, um lange leistungsfähig und gesund zu bleiben. Schon diese **kleinen Übungen** können helfen

Das Kinderspiel „Ich packe meinen Koffer“ hat wohl jeder von uns schon gespielt. Man soll dabei nacheinander Dinge nennen, die man auf eine Reise mitnehmen möchte: Badehose, Zahnbürste, Lesebrille. Jeder fügt einen Begriff hinzu – und jeder muss davor die ganze Liste der bislang genannten Sachen wiederholen. Selbst Erwachsene kommen da schnell an ihre Grenzen: Nach durchschnittlich sieben Gegenständen, so Beobachtungen, steigen die meisten aus.

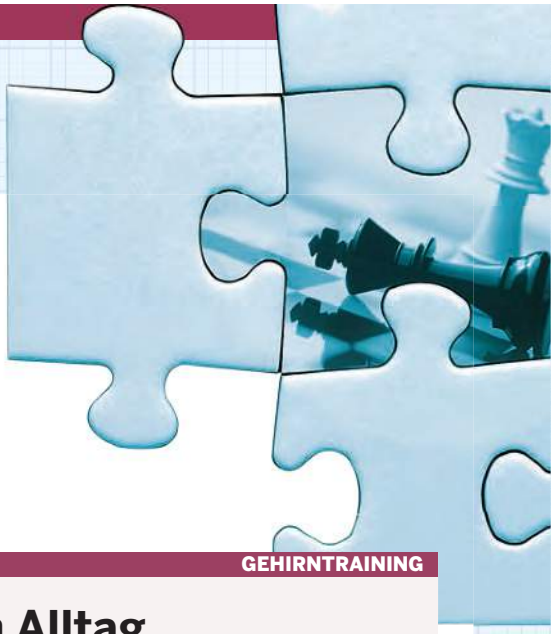
So vortrefflich unser Gehirn mit seinen 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) auch arbeitet, es ist leider auch fehleranfällig und neigt etwa zu Vergesslichkeit. Schließlich wandert nur ein Bruchteil dessen, was wir aufnehmen, vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Doch erst dort werden Informationen dauerhaft gespeichert. Immerhin gibt es Tricks, das zu forcieren.

Orte für die Erinnerung

Schon zur Zeit des alten Roms bediente sich der Philosoph und Politiker Cicero (106 bis 43 v. Chr.), einer der größten Redner seiner Zeit, einer Technik, mit der er seine Vorträge auswendig lernte: der sogenannten Loci-Methode. Der Begriff „locus“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Ort“. Cicero, der oft auf dem zentralen Platz der Stadt, dem Forum Romanum, sprach, vollzog in Gedanken einen „Merkweg“ durch das Forum, um sich Aufbau und Argumentationslinien seiner Reden einzuprägen.

„Das klappt ganz wunderbar und ist von vielen Gedächtniskünstlern immer wieder spontan erfunden und praktiziert worden“, sagt der Hirnforscher Prof. Gerhard Roth von der Universität Bremen. „Es zeigt, dass man selbst schwierig zu behaltende Dinge mit Bildern oder Räumlichkeiten verbinden und so viel besser erinnern kann.“

Doch nicht nur Geistesgrößen wie Cicero gelangen mit solchen Assoziationstechniken Höchstleistungen – auch durchschnittlich begabte Schüler können das schaffen. Ein prominentes Beispiel ist das Mädchen Julia aus Rosenheim, das damit nicht nur seinen Notendurchschnitt signifikant verbessern konnte, sondern 2005 sogar eine Fernsehwette in der Sendung „Wetten, dass..?“ gewann. Die damals 11-Jährige schaffte es, 100 schottische Clans am Muster ihrer Kilts, den sogenannten Tartans, zu unterscheiden. „Nach nur vier Stunden Üben war sie fit für ein Millionenpublikum“, sagt ihr Gedächtnistrainer Markus Hofmann aus München. Ihr Trick: Zu jedem der Muster dachte sich Julia ein spannendes Bild aus: Die roten Linien des Tartans vom Cockburn-Clan wurden für sie etwa zu einer Herdplatte, an der ein Koch (Englisch: cook) steht. Mit seiner Hand langt er unachtsam auf die heiße Platte und verbrennt sich (Englisch: burn). Das Ergebnis ist demnach „Cockburn“. ▶



GEHIRNTRAINING

10 Übungen für den Alltag

Mehr Ausdauer, mehr Konzentration, mehr Gedächtnisleistung! Je abwechslungsreicher die Anreize, desto besser für unser Gehirn

Große Wirkung Zähne mal mit der anderen Hand zu putzen trainiert das Gehirn

1 Raus aus der Routine Putzen Sie als Rechtshänder ruhig ab und an mal Ihre Zähne mit links. Das hat erstaunliche Effekte: Denn alles, was unseren Geist aus der Normalität reißt, bringt unsere Gehirnzellen auf Trab.

2 Tanzen Foxtrott oder Walzer: Beim Tanzen nimmt man permanent neue Informationen auf und setzt sie blitzschnell um. Ausdauer, Koordination, Bewegung: All das fördert geistige Fitness.

3 Denken statt Technik Wenn wir uns auf Technik verlassen, hat das Gehirn Sendepause. Vertrauen Sie ruhig Ihrem eigenen Orientierungssinn, und fahren Sie einmal wieder ohne das Navigationsgerät in den Urlaub.

4 Zeitungstrick Drehen Sie einen Zeitungsartikel auf den Kopf, und markieren Sie mit einem Stift zwei bis drei Minuten lang alle „e“ – und zwar so schnell und konzentriert Sie können. Dabei geht es nicht darum, alle Buchstaben zu finden, sondern zu lernen, sich zu fokussieren.

5 Musikinstrument spielen Am besten eines, das beide Hände erfordert, der rechten aber andere Leistungen abverlangt als der linken. Ideal ist etwa Gitarre, für Klassikfans Geige oder Cello. Bekommen auch die Füße eine Aufgabe wie beim Schlagzeug oder bei der Orgel, wird es besonders effektiv. Ein Toptraining!

Die Musik macht's Gitarre zu spielen stimuliert das Gehirn optimal, sagen Forscher

6 Sprachen lernen Vokabeln pauken, Grammatikregeln anwenden, in Gesprächen spontan reagieren: Hier wird das Gehirn auf vielfältige Weise gefordert. „Am besten, man fängt selbst mit 70 Jahren noch an, Chinesisch zu lernen“, sagt Hirnforscher Gerhard Roth.

7 Humor hilft Deshalb darf er beim Gedächtnistraining auch nicht fehlen. Er unterstützt uns dabei, uns an Dinge zu erinnern und darüber zu lachen.

8 Zeitung rückwärts lesen Das klingt mühsam, trainiert aber extrem Konzentration und Ausdauer. Langsam Wort für Wort beginnen und nebenbei versuchen, auch den Sinn eines Satzes zu verstehen. Dann das Tempo steigern.

9 Balancieren In vielen Parks und Wäldern werden Fitnesseinheiten mit Schwebebalken oder niedrig installierten Drahtseilen angeboten. Keine Angst: Es ist leichter, als es aussieht. Und eine geniale Herausforderung fürs Gehirn.

10 Jonglieren Mehrere Bälle in der Luft zu halten ist eine koordinative Höchstleistung. Beginnen Sie mit dreien, steigern Sie sich langsam.

Koordination Jonglieren stärkt die mentale Fitness

TEST Wie gut ist mein Gedächtnis?

Hier können Sie herausfinden, ob Sie sich noch alles merken oder schon vergesslich werden

So geht's Beantworten Sie die folgenden sieben Fragen, und kreuzen Sie jeweils die passende Antwort an. Addieren Sie dann die entsprechenden Punkte. In der Auswertung (rechts unten) erfahren Sie, wie es um Ihre mentale Leistung bestellt ist: Arbeitet Ihr Gedächtnis noch optimal? Oder sollten Sie es durch Herausforderungen trainieren? Keine Sorge: Dafür ist es nie zu spät!

1. Wie häufig schreiben Sie sich einen Einkaufszettel?

So gut wie nie, meine Einkaufsliste habe ich immer im Kopf 3

Wenn ich einen Großeinkauf plane und sicherstellen möchte, dass ich auch nichts vergesse, bin ich schon froh, eine kleine Erinnerungshilfe zu haben 2

Ohne meinen Einkaufszettel gehe ich nirgends hin, ich würde sonst sicherlich die Hälfte des geplanten Einkaufs vergessen 1

2. Sie sind mit Freunden zum Essen verabredet, stecken aber auf dem Weg dorthin in der U-Bahn fest. Sie wollen Bescheid geben, dass es etwas später wird, haben aber Ihr Mobiltelefon vergessen. Was machen Sie?

Kein Problem. Die Nummer eines guten Freundes weiß ich auswendig. Ich frage einfach jemanden in der U-Bahn, ob ich kurz dessen Handy benutzen darf 3

Na ja, meine Freunde sind meine Vergesslichkeit schon gewohnt und werden sicher nicht böse sein, wenn ich mich etwas verspäte 2

Ohne mein Smartphone geht gar nichts, da ich mir darin sogar die Adresse des Restaurants eingespeichert habe. Ich kehre sofort um und fahre zurück, um mein Handy zu holen 1

3. Diverse Passwörter, PINs für Bankkarten und Handy – können Sie sich alle merken?

Ja, meine wichtigen Passwörter und PIN-Nummern habe ich stets im Kopf 3

Alle kann ich mir zwar nicht merken, aber die wichtigsten weiß ich auswendig. Passwörter, die ich nicht so oft brauche, habe ich notiert und schaue nach, wenn ich sie brauche 2

Ich kann mir noch nicht einmal meine Bank-PIN merken. Eine Notiz mit allen Passwörtern und PIN-Nummern trage ich immer bei mir. Ohne diese Liste wäre ich verloren 1

4. Wie viele Telefonnummern können Sie ungefähr auswendig?

Mehr als 15 Nummern kenne ich locker auswendig 3

Die fünf bis zehn wichtigsten Nummern habe ich im Kopf, aber zur Not habe ich auch alle Nummern in der Kontaktliste in meinem Smartphone gespeichert 2

Ohne die Kontaktliste in meinem Mobiltelefon wäre ich verloren 1

5. Wie viele Geburtstage können Sie sich merken? Denken Sie wirklich immer daran, Ihrer Familie und Freunden zu gratulieren?

Natürlich! Ob Familie, Freunde oder Arbeitskollegen: Ich gratuliere jedem persönlich oder schicke eine Geburtstagskarte. Das ist für mich selbstverständlich 3

Die Geburtstage meiner Familie und enger Freunde weiß ich auswendig, aber bei Kollegen oder entfernten Bekannten kann es durchaus passieren, dass ich vergesse zu gratulieren 2

Ehrlich gesagt vergesse ich ständig Geburtstage und bin komplett auf meinen extra angelegten Geburtstagskalender angewiesen, der mir hilft, den Überblick zu bewahren 1

6. Sie sind beim Blättern in einer Zeitschrift auf ein tolles Rezept gestoßen, haben die Zeitschrift jedoch verlegt. Können Sie das Rezept trotzdem nachkochen?

Es ist für mich ein Leichtes, mich an die Zutaten für das Gericht zu erinnern und es somit nachzukochen 3

Da ich mir die wichtigsten Zutaten gemerkt habe und notfalls improvisieren kann, werde ich das Rezept trotzdem nachkochen 2

Ohne Rezept zu kochen endet bei mir immer im Chaos. Daher probiere ich es nie ohne Anleitung aus 1

7. Hand aufs Herz: Können Sie sich an das erste Rendezvous mit Ihrem Jugendschwarm erinnern?

O ja, selbst Datum und Ort weiß ich noch ganz genau. Was für Herzklopfen ich damals hatte! Solch intensive Erinnerungen vergesse ich bestimmt nie 3

Richtig gut kann ich mich nicht erinnern, aber das eine oder andere romantische Detail ist mir schon im Gedächtnis geblieben 2

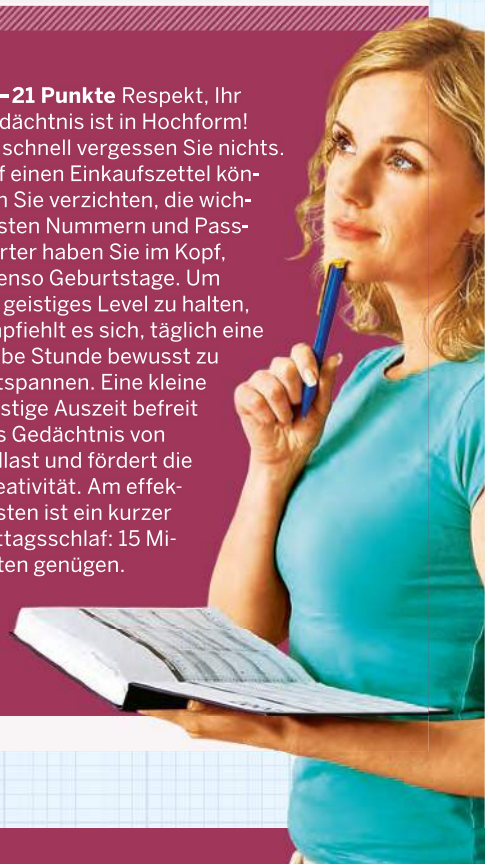
Ich wäre froh, wenn ich mich wenigstens noch an den Namen meiner Jugendliebe erinnern könnte, aber selbst den habe ich leider vergessen 1

AUSWERTUNG

Weniger als 10 Punkte Sie sollten dringend etwas für Ihr Gedächtnis tun. Nutzen Sie Ihr geistiges Potenzial, und verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf Erinnerungsstützen wie Ihr Smartphone. Meist ist das anscheinend fehlende Wissen, wie etwa ein Name oder Geburtstag, ja nicht weg. Wir sind nur zu faul geworden, für einen Moment nachzudenken, oder haben verlernt, Assoziationen zu bilden. Seien Sie kreativ, und bilden Sie Eselsbrücken.

10 – 16 Punkte Gratulation, auf Ihren Kopf können Sie sich verlassen! Selbst wenn Sie das eine oder andere Mal etwas vergessen, liegt alles im Rahmen. Tipp: Ruhen Sie sich auf diesen Lorbeeren nicht aus! Für eine weiterhin gute Gedächtnisleistung muss man regelmäßig trainieren. Durchbrechen Sie doch mal die tägliche Routine, und wählen Sie einen anderen Weg zur Arbeit. So muss Ihr Gehirn etwas Neues leisten und „umdenken". Das aktiviert neue Verbindungen und hält geistig fit.

17 – 21 Punkte Respekt, Ihr Gedächtnis ist in Hochform! So schnell vergessen Sie nichts. Auf einen Einkaufszettel können Sie verzichten, die wichtigsten Nummern und Passwörter haben Sie im Kopf, ebenso Geburtstage. Um Ihr geistiges Level zu halten, empfiehlt es sich, täglich eine halbe Stunde bewusst zu entspannen. Eine kleine geistige Auszeit befreit das Gedächtnis von Ballast und fördert die Kreativität. Am effektivsten ist ein kurzer Mittagsschlaf: 15 Minuten genügen.



„Je absurder und origineller die Vorstellung, desto besser bleibt sie im Gedächtnis haften“, erklärt Hofmann, der in seinem neuen Buch das Geheimnis des Erinnerns lüftet („Denken Sie neu“, Südwest Verlag, 208 S., 19,99 €). Er selbst merkt sich problemlos rund 135 Telefonnummern. „Jeder kann zum Gedächtnisprofi werden“, erklärt er. „Es kommt nur auf die richtige Methode an.“ Das Zauberwort lautet „Mnemotechnik“. Dazu gehören neben Gedächtnisstützen wie Eselsbrücken auch komplexe Systeme, mit denen man mühelos Tausende von Vokabeln, unzählige Namen und Stichworte oder vielstellige Zahlen behalten kann.

Sudoku und Rätsel reichen nicht

Auch Sie könnten dank der Mnemotechnik bald getrost auf Ihren Einkaufszettel verzichten, etwa indem Sie Ihren eigenen Körper als eine Art Spickzettel nutzen. Unten beginnend ordnen Sie zunächst jedem Körperteil einen „mentalen Erinnerungsort“ zu: Zehen, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Taille, Brust, Schultern, Hals, Gesicht und Haare. Mit diesen zehn Orten können Sie sich nun zehn Dinge auf Ihrer Einkaufsliste merken. Angenommen, Sie benötigen Eier. Diesen Begriff verbinden Sie mit dem ersten Erinnerungsort, den Zehen. Kreieren Sie ein möglichst skurriles Bild. Etwa, dass Ihnen ein rohes Ei auf die Füße fällt und die zähflüssige Masse zwischen Ihre Zehen rinnt. Seien Sie möglichst kreativ, und setzen Sie die Assoziationen mit den nächsten Posten der Einkaufsliste fort. Beim Gang durch das Geschäft rufen Sie nun von Fuß bis Kopf alle Posten der Liste auf.

Auch für wichtige Termine oder gute Witze lässt sich diese Technik bestens nutzen. So gerät fast nichts mehr in Vergessenheit. Damit das lange so bleibt, ist Wiederholung das A und O. Hofmann schlägt dafür folgenden Turnus vor: Nach 40 Minuten die erste Wiederholung, nach 24 Stunden die zweite. In den folgenden drei Tagen steht je eine Wiederholung an, nach einem Monat noch einmal, zu guter Letzt nach einem halben Jahr. „So kann man zu 95 Prozent sicher sein, dass die Informationen tatsächlich im Langzeitgedächtnis gespeichert werden.“ Mit welchen anderen Übungen Sie Ihre geistige Beweglichkeit verbessern können, lesen Sie auf Seite 7 im großen Kasten.

Grundsätzlich besteht der Schlüssel zum Erfolg darin, sich immer wieder neuen und vor allem herausfordernden Aufgaben zu stellen. „Jemand, der sich nur mit Sudoku oder anderen Rätseln beschäftigt, tut nicht genug für sein Gehirn“, erklärt der Hirnforscher Gerhard Roth. Außerdem wichtig: Man sollte seinem Kopf hin und wieder eine Auszeit gönnen. Durch Studien ist belegt, dass Pausen das Gedächtnis fördern. Zudem muss man nicht sofort besorgt sein, wenn einem ein Name entfallen ist oder man seine Brille verlegt hat. Vergesslichkeit ist etwas völlig Normales, ja sogar eine wichtige Schutzfunktion des Gehirns. So können Belanglosigkeiten ausgeblendet oder mit Wichtigerem überschrieben werden. Für unnötigen Ballast haben wir keinen Platz – im Kopf genauso wenig wie im berühmten Koffer aus dem alten Kinderspiel. Ist eine Runde vorbei, heißt es dort wie im Leben: Neues Spiel, neues Glück. Auf zu neuen Herausforderungen! **ANNE-KATHRIN HASSE**

100 Milliarden Nervenzellen halten das Gehirn funktionstüchtig

SO 17.8. HR 23.45 UHR

WER WEISS ES? Das Quiz für Schnelldenker mit Wissensfragen, Silben- und Kreuzworträtseln

FOTOS: S. 6-7: GETTY IMAGES, MANASSE/LUBITZ+DORNER/JOHNER/IMAGE SOURCE/MERTON/BLED/PLAINPICTURE (6), COVERPICTURE, ZORIN/FOTEX, PFEIFFER/DPA PICTURE-ALLIANCE, HARTMANN/PICTURE PRESS, PRIVAT; S. 8-9: STEFANIE SUDEK-MENSCH, GETTY IMAGES

Stark gegen
Nagelpilz

Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- einfach und bequem anzuwenden
- kein Feilen, kein Nagellackentferner
- dringt rasch in den Nagel ein
- beschleunigt das Nagelwachstum
- praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2012. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.