

## Schlaue Köpfe trainieren ihr Gedächtnis

**Anstatt das Denken an Navi und Co. abzugeben, sollten wir unser Gehirn aktivieren, raten Gedächtnistrainer.**



So bleibt das Leben spannend: Lesen, Neues lernen, sich Dinge merken – das Gehirn kann Dinge bis ins hohe Alter behalten. Foto: Panthermedia

Foto: PantherMedia / Erwin Wodicka

Seefeld – Dass Sport gesund ist, leuchtet den meisten Menschen ein. „Doch auch unser Gehirn braucht Bewegung“, sagt Karin Norz, Tiroler Landesgruppenleiterin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining (ÖBVGT). In Zeiten der digitalen Medien würden wir Gefahr laufen, unser Denken an Navis, Handys und Co. abzugeben. „Wer kennt noch Handynummern auswendig oder wer rechnet noch mit dem Kopf?“, fragt sich die Gedächtnistrainerin aus Seefeld.

Um die Nervenzellen aktiv zu halten, sei es daher nie zu früh, sein Gehirn zu trainieren. Allerdings für einen gesunden Menschen auch nie zu spät. „Nervensynapsen können sich bis ins hohe Alter aufbauen“, weiß Norz, die als Gedächtnistrainerin im Tagesseniorenzentrum in Seefeld tätig ist und auch private Kurse anbietet. Im Vordergrund ihrer Arbeit stehen Merktechniken wie die Loci-Methode. Dabei werden Dinge, die man sich merken will, an Orten oder Körperteilen festgehalten. Wer etwa einkaufen geht und bewusst auf einen Einkaufszettel verzichtet, verbindet z. B. das Mehl mit den Schultern oder die Eier mit dem Kopf und denkt sich mit diesen Bildern eine Geschichte aus. „Je absurder, desto besser“, sagt Norz. So würde einem z. B. das Bild von geplatzen Eiern am Kopf leichter an besagte Lebensmittel erinnern.

„Auch mit Senioren mit leichten demenziellen Erscheinungen arbeiten wir viel mit Bildern“, sagt die Seefelderin. Die Krankheit könne zwar nicht verhindert, aber dennoch hinausgezögert werden. Neben solch bildhaften Eselsbrücken wird durch das ganzheitliche Training zudem versucht, die Sinne wieder zu aktivieren. Das geschieht etwa durch das Riechen von Gewürzen, das Zuordnen von Geräuschen oder das Ertasten von Gegenständen.

Auf Anfrage bieten Gedächtnistrainer des ÖBVGT auch „Brainwalks“ an. Auf Spaziergängen oder Kräuterwanderungen werden z. B. Blumen benannt oder die Natur wieder entdeckt. Im Mittelpunkt des Trainings stehen laut Norz immer Emotionen. Auf Zeit- oder Leistungsdruck wird verzichtet. Der Spaß steht im Vordergrund. (nic)