

Denk Spiel

Am 19. September ist der **Tag der geistigen Fitness®**. Anlass genug, uns von einem Gedächtnistester erklären zu lassen, wie wir frischen Wind in unser Oberstübchen bringen

Carsten Brandenburg ist Psychometriker an der Memory Clinic in Essen. Er testet die Gedächtnisleistung der Patienten und versucht so herauszufinden, ob Störungen vorhanden sind und welche Ursache diese haben könnten. Wir haben ihn gefragt, wie wir unsere grauen Zellen am besten trainieren können.

BODY&SOUL: Warum vergessen wir?

Carsten Brandenburg: Die Tatsache, dass wir vergessen, ist ja zunächst einmal nicht unbedingt negativ. Wenn Sie sich vorstellen, unser Gehirn würde alle Informationen, die auf uns einströmen, speichern, so würde es im wahrsten

Sinne des Wortes platzen. Folglich filtert unser Gehirn nach „wichtigen“ und „weniger wichtigen“ Informationen. Wir speichern eher stark emotional besetzte Dinge. Es spielt keine Rolle, ob diese Emotionen positiv oder negativ besetzt sind. Wenn Sie zum Beispiel jemanden fragen, was er am Tage des 11. September 2001 getan hat, werden sich fast alle daran erinnern.

Warum können sich Kinder vieles besser merken?

Bereits ab dem 20. Lebensjahr beginnt unser „geistiger Verfall“, der Verlust von Nervenzellen. Kinder befinden sich in einer Phase der „nach-vorne-Entwick-

lung“, für sie ist es leichter, neue Nervenverbindungen zu bilden. Sie sind auch wissbegieriger, offener für neue Dinge. Beim Memory Spiel haben Sie als Erwachsener keine Chance gegen ein Kind. Für Erwachsene ist es schwerer, dazuzulernen, weil alle Stoffwechselforgänge im Alter länger dauern. Erwachsene machen dafür weniger Fehler beim Lernen, denn sie haben einen größeren Erfahrungsschatz. Der Prozess des Vergessens lässt sich nicht aufhalten. Aber man kann die vorhandenen Nervenzellen und ihre Verbindungen im Alter besser nutzen, wenn man schon in jungen Jahren beginnt, das Gedächtnis zu trainieren.

Was ist schlecht für unser Erinnerungsvermögen?

Wir sollten uns nicht zu sehr auf technische Hilfsmittel verlassen. In der heutigen Zeit merkt sich beispielsweise kaum noch jemand eine Telefonnummer oder Termine. Wir nutzen Handy, Palm oder Organizer und werden in vielen Bereichen denkfaul. Mittlerweile spricht man sogar von der „digitalen Demenz“. Grundsätzlich ist unser Gehirn äußerst lernwillig und aufnahmefähig. Bei zu viel Input wird es zwangsläufig selektieren und die scheinbar unwichtigen Informationen blocken.

Wie wichtig ist die Ernährung?

Grundsätzlich sollte man sich ausgewogen ernähren. Fisch zum Beispiel hat einen hohen Vitamin B12-Gehalt, es ist quasi unser „Gehirn-Vitamin“. Traubenzucker hat nur einen kurzfristig positiven Effekt. Langfristig und in hohen Dosen ist die Wirkung dann eher kontraproduktiv.

Welche Rolle spielt Bewegung?

Körper und Geist lassen sich nicht voneinander trennen. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien zu Bewegung und Gedächtnistraining, die eine Kombination als besonders effektiv nachweisen: Durch die körperliche Aktivität verbessern wir unsere Durchblutung – auch die des Gehirns. Nun sind wir besonders aufnahmefähig. Beim so genannten Brainwalking löst man während des Walkings Denksportaufgaben unter fachkundiger Leitung. Man kann aber auch einfach im Fitnessstudio oder auf dem Hometrainer Aufgaben lösen.

Braucht unser Gehirn viel Abwechslung?

Monotonie ist – nicht nur im Denksport – Gift für unser Gedächtnis. Wer sich tagein, tagaus mit den gleichen Dingen beschäftigt, hört auf, sein Gedächtnis zu fordern. Aber nur, was gefordert wird, kann wachsen.

Gibt es einfache Tricks, um im Alltag das Gedächtnis zu trainieren?

Zunächst einmal ist es ungünstig, gar nichts zu tun, wir sollten täglich das Gedächtnis wenigstens 20 Minuten fordern. Verlassen Sie dabei eingetretene Trampelpfade. Nehmen Sie einmal einen anderen Weg zur Arbeit oder kreieren Sie im Stau aus Nummernschildern neue Wortgebilde. Merken Sie sich Telefonnummern. Lösen Sie Aufgaben zum Gedächtnistraining an der frischen Luft. Versuchen Sie mal einen Tag lang, alles mit der anderen Hand zu tun, das ist eine sehr gute Übung, die eine hohe Konzentration fordert. Und: Kommunizieren Sie! Kontakt mit Menschen ist sehr wichtig für unser Gedächtnis. Wer diskutiert, bildet mehr Anknüpfungspunkte, viele Sinneskanäle werden angesprochen. Sich mit dem Anderen und seinen Gedanken zu beschäftigen, fördert die eigene Kreativität. Und noch ein Tipp: Pflegen Sie ein Hobby – mit Leidenschaft!

Gibt es Spiele, die das Gedächtnis trainieren?

Aktive Spiele wie der Rubiks-Würfel bilden eine gute Kombination der „Auge-Hand“-Koordination. Es gibt aber auch eine Reihe wirklich guter Computerspiele. Die Memory Clinic



Essen führt zur Zeit eine Studie mit dem „Nintendo DS“ und „Dr. Kawashimas Gehirnjogging“ durch, das anscheinend einen durchaus positiven Effekt auf die Gedächtnisleistung hat. Es gilt aber wie bei allen Dingen: Man muss Spaß dabei haben. Schach ist eine hohe Herausforderung für unsere Gedächtnisleistung, da hier nahezu unendliche Spielmöglichkeiten vorhanden sind. Hinzu kommt, dass man es mit einem Partner spielt und sich dieser ja immer unterschiedlich verhält. Ähnliches

gilt fürs „Scrabbeln“. Mit vielen Kombinationsmöglichkeiten, viel Kommunikation und hohem Spaßfaktor.

Der Tag der geistigen Fitness® wurde vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ins Leben gerufen. Mehr Infos finden Sie unter www.bvgt.de. Hier erfahren Sie auch, wie Sie mit fachkundiger Anleitung Ihr Gedächtnis trainieren oder eine Ausbildung zum Gedächtnistrainer absolvieren können.

© TdgF ist eine vom Bundesverband Gedächtnistraining eingetragene Marke beim DPMA

Knobeln, spielen und lernen

- 1 **FÜR UNTERWEGS** Egal wie, aber der Stern im ☒ Metallpuzzle Vogelkäfig (Philos) muss raus aus dem Gitter
- 2 **FÜR TAKTIKER** Der Klassiker unter den Denkspielen: ☒ Schachkassette Belgrad (Philos)
- 3 **FÜR REAKTIONSFREUDIGE** Ein elektronisches Innenleben im ☒ Rubik's Revolution (Jumbo) steuert das Spiel
- 4 **FÜR KINDER** Mit dem ☒ Think Kids Memo-Krimi (Ravensburger) wird der Berufsraum „Detektiv“ wahr
- 5 **FÜR DIE FAMILIE** Raffinierte Mischung aus Lege- und Taktikspiel: ☒ Genial Spezial (Kosmos)
- 6 **FÜR COMPUTER-FANS** Jeden Tag ein paar Minuten ☒ Dr. Kawashima: Gehirnjogging (Nintendo DS) und das Gedächtnis kommt auf Trab
- 7 **FÜR FLINKE** Hier wird Tempo gemacht: ☒ Scrabble Blitz! (Mattel)