

LernCafe 39 im November 2007:

"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

www.lerncafe.de

Hildegard Neufeld

hneu61348@aol.com

Trimm-dich-Pfad für den Kopf

Memo-Fun-Sports

Am 3. Oktober 2007 wurde der erste Memo-Fun-Sports-Parcours in Deutschland im Wildpark Gersfeld/Rhön eröffnet. Das Pilotprojekt ist von der Firma Learn-by-Move und dem Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT) entwickelt worden. Wissenschaftlich begleitet wird es von der zum Elisabeth-Krankenhaus Essen gehörenden Memory-Clinic, einer ambulanten Beratungsstelle, in der sich Spezialisten aus den Fachbereichen Psychologie, Geriatrie, Psychiatrie und Pädagogik täglich mit dem Thema Gedächtnisstörungen auseinandersetzen.

Fit durch Training

Wie Studien seit langem belegen, trägt Sport dazu bei, unseren Kopf fit zu halten. Personen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, verbessern hierdurch auch ihre kognitiven Fähigkeiten. Bewegung bewirkt eine tiefere Atmung und eine stärkere Durchblutung des ganzen Körpers. Das Gehirn bekommt so den Sauerstoff, den es für den Erhalt seiner Leistungsfähigkeit benötigt. Entsprechende Studien haben auch gezeigt, dass körperliches Training die Neubildung der Nervenzellen stimulieren und die für das Lernvermögen wichtige Synapsenbildung fördern kann. „Jedem, der verhindern möchte, dass seine Gedächtnisleistung allzu schnell nachläßt, empfehlen wir daher sportliche Aktivitäten“, sagt Carsten Brandenburg, Fachtherapeut für Hirnleistungstraining in der Memory-Clinic und zweiter Vorsitzender im BVGT. „Noch günstiger ist es, die Bewegung mit einem kleinen Gedächtnistraining zu verbinden – also Körper und Geist miteinander kommunizieren zu lassen. Genau diese Art von Denk-Sport ist die Idee des neuen Parcours-Konzepts“.

Denk-Sport im Park

Entlang des Wanderweges im Wildpark Gersfeld/Rhön wurden für den neuen Konzentrations- und Wahrnehmungsparcours Tafeln mit Denksportaufgaben aufgestellt. Am Eingang des Parks kann ein Heft erworben werden, in dem die einzelnen Aufgaben näher erklärt sind und das außerdem weitere Denkspiele enthält. Die im Heft enthaltenen Fragen sollten am Ende des Rundgangs beantwortet werden. Natürlich gibt es in jedem Heft auch einen Lösungsteil, damit jeder das Ergebnis seiner Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit überprüfen kann. Geplant sind bereits jetzt weitere Memo-Fun-Sports-Parcours entlang von Wander- und Fahrradwegen oder auch Kletterparcours in ganz Deutschland. „Neben der körperlichen Ausdauer und Beweglichkeit können auf solchen Anlagen die Wahrnehmung, das Gedächtnis, die Konzentration sowie Sensomotorik, Wortfindung und logisches Denken trainiert werden“, so Brandenburg. „Wer in seiner Freizeit etwas für sein Gehirn tun will, sollte Spaß dabei haben. Der neue Parcours in Gersfeld ist ein hervorragendes Angebot, gleichzeitig den Körper und den Kopf

zu fordern“. Mehr siehe <http://www.learn-by-move.de>

Anm.der Autorin

Trimm-dich-Parcours sind nicht neu und deutschlandweit in vielen Wäldern und an Wanderwegen zu finden. Allerdings waren diese bisher wohl ausschließlich der körperlichen Ertüchtigung gewidmet. Wie das Pilotprojekt "Memo-Fun-Sports-Parcours" im Wildpark Gersfeld zeigt, ist es sinnvoll, körperliche und geistige Leistungsförderung miteinander zu verbinden.

M.E. bietet es sich an, die für die körperliche Fitness konzipierten Trimm-dich-Einrichtungen - z.B. die aufgestellten Tafeln mit den Anweisungen bzw. erläuternden Texten - für das "Training des Kopfes" nachzurüsten. Den Verantwortlichen von Reha-, Kur- und Freizeitanlagen bietet sich ein weites - mit eigenem Denk-Sport verbundenes – Betätigungsfeld.

Links:

<http://www.learn-by-move.de>

<http://www.bvgt.de>