

LernCafe 39 vom 1. September 2007:

"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

www.lerncafe.de

Hildegard Neufeld

hneu61348@aol.com

Gedächtnistraining mit Bewegung

Geistig fit bleiben

Ein leistungsfähiges Gedächtnis ist für die Alltagsbewältigung – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben – unverzichtbar und spielt eine bedeutende Rolle für die Lebensqualität.

Nachlassende Gedächtnisleistungen können die Lebensbewältigung im Alltag, wie beispielsweise die Haushaltsführung, Bedienung technischer Geräte, aber auch die Kommunikation und Termineinhaltung beeinträchtigen und erschweren. Das muss nicht sein!

Wer nicht genügend Gelegenheit hat, neben seiner körperlichen auch der geistigen Aktivierung genügend Raum zu geben, kann eines der angebotenen, hilfreichen

Gedächtnistrainingsprogramme nutzen, um sein Gedächtnis wieder auf Trab zu bringen.

Wer geistig fit ist, kann Probleme leichter und schneller lösen und ist den Anforderungen des Alltags besser gewachsen. Geistige Fitness wirkt sich in allen Lebensbereichen positiv aus.

Denken und Bewegen

Wer den Eindruck hat, dass seine Gedächtnisleistungen nachlassen, sollte trainieren.

Wissenschaftler, Experten und Institutionen haben eine ganze Palette erprobter Empfehlungen und Konzepte zur Hand, die geeignet sind, zur Erhaltung und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit beizutragen.

Im Zentrum dieser Maßnahmen steht das Gedächtnistraining. Es wird unterstützt durch eine gesunde Lebensführung, die eine gesunde Ernährung mit viel Flüssigkeit beinhaltet, sowie durch regelmäßige Bewegung.

Die Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining hat sich als besonders günstig für einen schnellen und nachhaltigen Erfolg der geistigen Leistungssteigerung erwiesen.

Programme

Gedächtnistrainingsprogramme gibt es heute in großer Zahl. Sie werden vor allem im Buchhandel und Internet angeboten: als Buch, als CD mittels Computer und im Internet. Die Trainingsprogramme sind sowohl für das Einzeltraining geeignet als auch für Trainingsgruppen in Institutionen, zum Beispiel zur Prävention und Rehabilitation in Krankenhäusern und Sanatorien, aber auch in Seniorentreffs sowie in Alten- und Pflegeheimen. Hier werden sie vornehmlich zur Aktivierung und Förderung geistiger Fähigkeiten, wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und Gedächtnis eingesetzt und natürlich auch zur Unterhaltung. Auch Spiele werden angeboten.

Zunehmend wird das Gedächtnistraining mit Bewegungsübungen kombiniert. Hier spielen schon einfache Fingerbewegungen eine bedeutende Rolle. Schon 10 min. täglichen Übens bringt Erfolg. Das Gedächtnistraining am Computer erfordert zwangsläufig Fingerbewegungen, und in

manchen Trainingsprogrammen ist die Bewegung in die Aufgaben integriert, zum Beispiel im „Fitnessparcours fürs Gehirn“.

„Richtig fit ab 50“

Im Rahmen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Deutschen Olympischen Sportbund initiierten Modellprojekts „Richtig fit ab 50“ ist das Trainingsprogramm „Fitnessparcours fürs Gehirn“ entwickelt worden. Es führt in 10 Übungseinheiten durch ein intensives Trainingsprogramm. Die Übungen 1, 4 und 7 sind einfache Fingerübungen, die sich gut als Einstieg in den Parcours eignen.

„Das Bewegen der Finger“, heißt es im Einführungstext, „führen zu einer vermehrten Durchblutung Ihres Gehirns. Die Wirkung wird dadurch intensiviert, dass Sie gleichzeitig denken – nämlich die Buchstaben finden und zuordnen – müssen“.

Fazit / Ergebnisse

„Gedächtnistraining und Bewegung“ ist, einer Untersuchung über Bildungsangebote für ältere Menschen in Österreich (2003-2004) zufolge, in den Kursangeboten am stärksten vertreten. Beim Gedächtnistraining reicht die Vielfalt vom „Heiteren Gedächtnistraining für Senioren“ über „Gedächtnis spielend trainieren“ bis zum „Gedächtnistraining SelbA“ und „Gedächtnistraining und Bewegung“.

„Senioren wollen geistig fit bleiben“, schreibt Dr. Siegfried Lehl, Vorsitzender der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. in den BAGSO-Nachrichten. Eine Erhebung bei den Teilnehmern des 1. Bayerischen SeniorenNetzForums 2001 hat dies bestätigt und erbrachte zu der Frage nach den verbreitetsten Anliegen von Senioren folgendes Ergebnis:

- geistig fit bleiben, neue Kompetenzen gewinnen
- Gewinn an Lebensqualität durch geistiges Training und Erfolgserlebnisse.

Hierfür lohnt es sich, aktiv zu werden bzw. zu bleiben und etwas (für sich) zu tun, denn ein jeder weiß: „Wer rastet, der rostet!“

Links:

<http://www.bagso.de>

<http://www.richtigfit-ab50.de>

<http://www.tdgf.de>