

# So bleibt auch das Gehirn fit

**Kurstift** Am Tag der offenen Tür informierten Gedächtnistrainerinnen mit Vorträgen und praktischen Beispielen darüber, wie wichtig Prävention schon im jungen Alter ist.

Es war etwa so wie immer, wenn das KWA Kurstift zum Tag der offenen Tür einlädt. Besucherinnen und Besucher kamen, um sich ausführlich zu informieren, was das Kurstift zu bieten hat, für sie selber als mögliche Bewohner oder ihre Angehörigen. Stiftdirektorin Ileana Rupp beantwortete jede Frage, Sandra Wilderotter, seit Oktober vorigen Jahres verantwortlich für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, führte Interessenten gruppenweise durch das Haus und erklärte die Vorzüge und Annehmlichkeiten, die das Leben im Kurstift mit seinen 150 Ein- bis Vierzimmerappartements zu bieten hat.

Für unaufdringliche musikalische Unterhaltung sorgte Thomas Hogg, derweil im Foyer Frauen des Elternbeirats der Kindertagesstätte St. Raphael ihre Frühlingsbasteleien feilboten und Bewohnerinnen des Kurstifts Strick- und Handarbeiten zum Kauf offerierten.

## Männer haben mehr Hirn

„Mein Gedächtnis funktioniert bestens, ich bin ja noch nicht alt“, befand ein Besucher. Aber dann wurde er doch nachdenklich, als er sich im Festsaal auf einen der kurzweiligen Vorträge zum ganzheitlichen Gedächtnistraining einließ. Wohl grinste er noch überlegen, als er erfuhr, dass Männer mit 1,4 Kilogramm 100 Gramm mehr Gehirnmasse als Frauen haben. Nachdenklich wurde er aber, als Manuela Lübben-Konstantinoff und Sabine Hummel auf der gleichen wissenschaftlichen Grundlage versicherten, dass die Leistung des Gehirns ab dem 27. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt. Beide Frauen gehören dem Bundesverband Gedächtnistraining an und sind als Fachpräventologinnen



Auch die jüngeren Besucher bekundeten am Tag der offenen Tür im Kurstift reges Interesse am Gedächtnistraining mit Lieselotte Keller (Dritte von rechts).  
Foto: Hartmut Dulling

für geistige Fitness sowie als Gedächtnistrainerinnen zertifiziert. „Donnerwetter“ entfuhr es dem erstaunten Besucher, als Sabine Hummel vorrechnete, dass die Nervenstränge im Gehirn mit ihren 5,8 Millionen Kilometer Länge 145 Mal die Erde umrunden könnten. Da stellte sich rasch

„Mein Gedächtnis funktioniert bestens, ich bin ja noch nicht alt.“

die Einsicht ein, dass dergleichen kompliziertes Gewebe auch verkümmern kann, ganz genauso wie die Muskulatur, wenn sie denn nicht gefordert und trainiert wird.

Ebenso wie Sportler regelmäßig trainieren, um ihre Ziele zu erreichen und immer mehr Men-

schen aller Altersgruppen sich in Fitnessstudios ertüchtigen, so will auch das Gehirn beschäftigt sein, soll es seine Leistungsfähigkeit bewahren.

## Training fürs Gedächtnis

Mit dabei war am Samstag auch Lieselotte Keller aus Rottweil, ebenfalls vom Bundesverband Gedächtnistraining regelmäßig zertifiziert. Sie demonstrierte an ausgelegten Spielen eine ganze Reihe von Möglichkeiten, sein Gehirn auf Trab zu halten. Dabei betonte sie, dass ganzheitliches Gedächtnistraining eine Angelegenheit sei, die Körper, Geist und Seele umfasse und Anspannung gleichermaßen wie Entspannung erfordere. Dabei kann fortwährendes Training Spaß machen, fanden ältere Besucher ebenso wie junge und auch Kinder, die besonders ehrgeizig zu Werke gingen, um die gestellten Aufgaben zu lösen. Denken in

Bildern und kreativ denken sind beispielsweise bewährte Trainingstechniken erfuhr die Besucher und manche notierten sich zwei Termine: jeden Mittwoch laden Sabine Hummel oder Manuela Lübben-Konstantinoff von 10.45 bis 11.45 Uhr ins Kurstift zum ganzheitlichen Gedächtnistraining ein. Gleiches tut Lieselotte Keller immer freitags von 14.30 bis 16 Uhr im Treffpunkt Animationsteam im Kurpark. *hd*

**Info:** Die Ziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings für Körper, Geist und Seele mittwochs im Kurstift und freitags im Treffpunkt Animationsteam sind: Merkfähigkeit ausbauen, Fantasie und Kreativität anregen, Zufriedenheit steigern, Konzentrationsschwächen ausmerzen, Urteilsvermögen verbessern, Denkfähigkeit steigern, Wahrnehmung stärken, Lernschwächen verbessern. Gedächtnistrainerin Lieselotte Keller im Internet: [www.fitimkopf-lilo.de](http://www.fitimkopf-lilo.de). *hd*