

Graue Zellen auf Trab halten

Ein gutes Gedächtnis fällt nicht vom Himmel. Es ist lernbar – Tag für Tag. Was regelmäßiges Gedächtnistraining wirklich bringt, erklärt Dr. Andrea Friese vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

VON STEFANIE DECKERS

»Das Gehirn lässt sich trainieren wie ein Muskel. Wer seine grauen Zellen mit Logikrätseln, Knobelaufgaben und Zahlenspielen auf Trab hält, kann nicht nur seine Hirnleistung steigern. Er beugt auch dem natürlichen Abbau geistiger Fähigkeiten vor. Gehirntraining«, so Dr. Andrea Friese, »hilft, lange geistig fit zu bleiben und das Demenzrisiko zu senken.«

Natürlich ist es besser, möglichst früh mit regelmäßigem Gedächtnistraining zu beginnen. Unsere kognitive Leistungsfähigkeit erreicht im Alter von 16–25 Jahren ihren Höhepunkt. Danach geht es mit unserer geistigen Fitness bergab. »Dennoch ist ein Neueinstieg nie zu spät«, meint die Gedächtnistrainerin.

Speziell für Senioren hat der Bundesverband für Gedächtnistraining e. V. auf der Basis modernster Forschung Übungsprogramme entwickelt, um spezifische Hirnfunktionen im Alter zu verbessern. Wer

täglich knobelt oder sich mit speziellen Denkübungen beschäftigt, löst mit der Zeit die Aufgaben nicht nur schneller, sondern spürt den Effekt auch im Alltag. »Teilnehmer können sich Einzelheiten besser merken als zuvor, weil sie konzentrierter sind. Sie sind flexibler im Denken, erkennen Zusammenhänge direkter«, so Dr. Friese. »Ein häufiges Phänomen bei Menschen, die ihren Kopf wenig anstrengen, sind Wortfindungsstörungen«, sagt sie. »Gedächtnistraining erleichtert die Kommunikation mit anderen Menschen, weil es das assoziative Denken anregt, was Ausdruck und Sprache positiv beeinflusst.«

Wie so oft im Leben ist auch beim Gedächtnistraining Übung der Schlüssel zum Erfolg. »Wer rastet, der rostet«, dieses Sprichwort gilt auch für unser Denkgorgan. Dr. Andrea Friese empfiehlt deshalb 15 Minuten lang tägliches Gehirntraining, das Spaß macht und die Fantasie anregt.



Dr. Andrea Friese