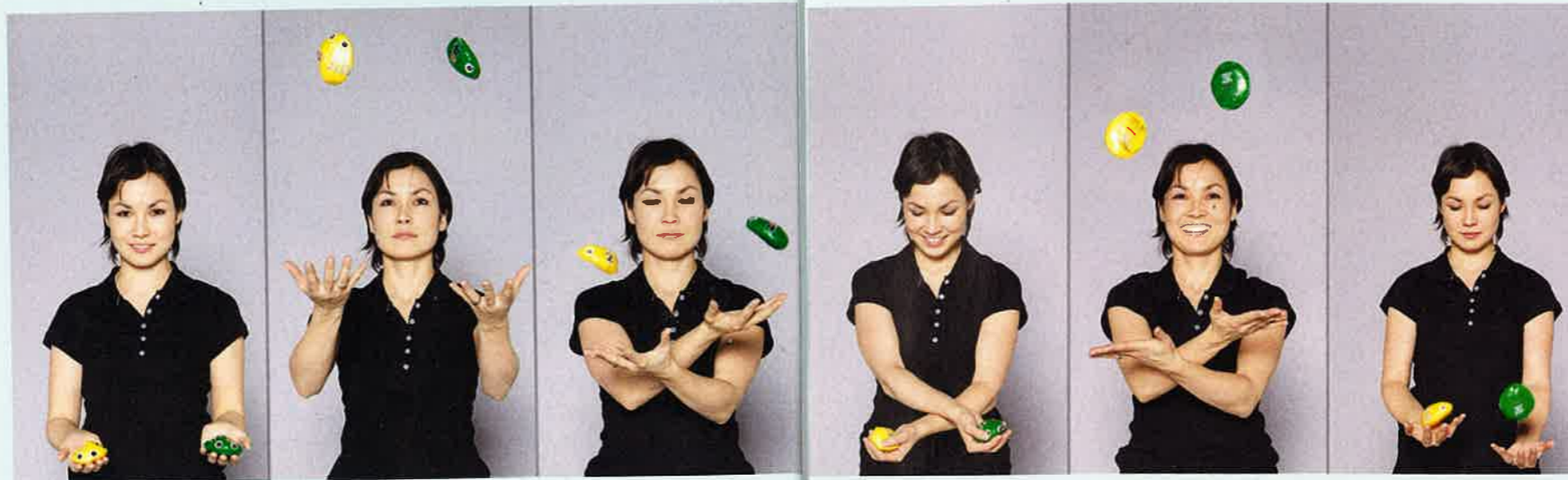


FORDERN SIE IHR GEHIRN HERAUS!

Die nebenstehende Übung wird gezeigt von der Life-Kinetik-Trainerin und -Referentin Miriam Wohlfarth.

1. Halten Sie zwei Bälle, die gut in Ihre Hände passen, vor Ihren Körper.
2. Werfen Sie die beiden Bälle parallel zueinander nach oben.
3. Überkreuzen Sie die Hände und
4. fangen Sie die Bälle wieder.
5. Dann werfen die überkreuzten Hände die Bälle wieder parallel zueinander hoch.
6. Die Hände lösen sich aus der überkreuzten Haltung und fangen die Bälle wieder auf.

Quelle: lifekinetik-wohlfarth.de



an der Alzheimer-Demenz, die durch den langsam fortschreitenden Untergang von Nervenzellen und Synapsen charakterisiert ist.

Ausreichend körperlich aktiv zu sein, lautet die Zauberformel für alle, die das Altern ihres Gehirns bremsen wollen. Vor allem die fluide Intelligenz, wie es im Fachjargon heißt, profitiert dabei offensichtlich vor allem von Bewegung. Die fluide Intelligenz steht übrigens für die Fähigkeit, Informationen verarbeiten oder auch reagieren zu können, für logisch-analytisches Denken und eine hohe Auffassungsgabe. Auch die Fähigkeit, mehrere Dinge parallel auszuführen und zu koordinieren, verdanken wir der fluiden Intelligenz. Beispielsweise mag es in jungen Jahren noch selbstverständlich sein, beim Treppensteigen in der Tasche nach dem Wohnungsschlüssel zu suchen. Im Alter kann derartige Multitasking zu Gangunsicherheit, schlimmstenfalls zu Stürzen führen. Umso wichtiger ist es, die fluide Intelligenz zu trainieren und zu erhalten, um in jedem Alter den Alltag selbstständig meistern zu können und eine möglichst hohe Lebens-

qualität zu genießen. Wie eingangs beschrieben, funktioniert diese Neubildung von Nervenzellen und deren Verknüpfung bei dem einen mehr, bei einem anderen weniger gut. Größtenteils ist es davon abhängig, wie abwechslungsreich die Reize sind, die wir dem Gehirn praktisch als Futter anbieten. Umso wichtiger ist es, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen.

ROUTINE IST DER FEIND!

Das Gedächtnis-Trainingsprogramm Life Kinetik kombiniert deshalb ungewohnte Bewegungsaufgaben mit Gehirnjogging und visueller Wahrnehmung. Dabei wird das komplette Gehirn gefordert, nicht nur ein bestimmtes Gehirnareal. So müssen

beispielsweise beim „Balltanz“ die Gehirnareale für Sehen, Hören, Hand/Fuß- oder Rechts/Links-Koordination zusammenarbeiten: Zwei Spieler werfen sich gegenseitig einen Ball zu. Fängt ein Spieler den Ball mit

BUCHTIPPS



» BRAINFIT. BAUCH, BEINE, HIRN. WIE DU DURCH BEWEGUNG KREATIVER, KONZENTRIERTER UND GLÜCKLICHER WIRST «
Anders Hansen, frechverlag 2018, 256 Seiten, 17 Euro



» DENKSPAZIERGANG. ERLEBNISTOUREN – NICHT NUR DRAUSSEN «
Andrea Friese/Bettina Jasper, Vincentz Network 2019, 120 Seiten, 19,80 Euro



» LIFE KINETIK. GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG «
Horst Lutz, BLV 2015, 128 Seiten, 16,95 Euro

der rechten Hand, muss er gleichzeitig das linke Bein nach vorne stellen – und umgekehrt. Erschwert wird die Übung, indem Richtungsangaben hinzukommen. Doch anstatt mit „links“ und „rechts“ wird die Richtung mit „rot“ und „grün“ angesagt. Das endet nicht selten in völligem Bewegungschaos, aber das hat seinen Sinn. Mag die Kombination einzelner Übungselemente anfangs alles andere als leichtfallen – das Gehirn gerät aus dem gewohnten Trott. Deshalb wird eine Aufgabe auch nur so lange geübt, bis sie gelingt, denn: Routine ist der Feind! Das Gehirn wird bei Life Kinetik ständig neu

gefordert, damit sich die Nervenzellen untereinander besser vernetzen.

ALLES, NUR KEINE LANGEWEILE!

Dr. Andrea Friese vom Bundesverband Gedächtnistraining empfiehlt Tanzen als besonders gutes Brain-Fitness-Programm: „Denn dabei werden besonders viele Anteile des Gehirns gefordert: Rhythmus, Feinmotorik und der Gleichgewichtssinn werden ebenso trainiert wie etwa die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.“ Insgesamt seien alle Sportarten geeignet, die sich nicht auf immer wiederkehrende Bewegungsabläufe beschränken, wie es etwa oft in Fitnessstudios der Fall sei, fasst die Expertin zusammen.

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. „Kombinieren Sie zum Beispiel Bewegung und Denken miteinander, versuchen Sie etwa beim Radfahren Rechenaufgaben zu lösen.“ Jede Art von Bewegung zählt und hat Wirkung – auf Körper und Geist.

LIFE KINETIK

Das vom Diplom-Sportlehrer Horst Lutz entwickelte Konzept verknüpft Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung. Das heißt, während Bewegungen ausgeführt werden, wird zum Beispiel das Gehirn mit Denkaufgaben gefordert. Die Methode wird unter anderem von Bewegungstherapeuten angeboten, zu finden unter lifekinetik.de.

Zuhause trainieren und fit werden!

Joggen, Walken oder Schwingen im eigenen Wohnzimmer. Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Die sanfte Trimilin-Federung ist eine Wohltat für Rücken und Gelenke!



Mit Klappbeinen platzsparend verstauen!

Schwingen auf dem Trimilin Minitrampolin

- ↑ beugt Osteoporose vor
- ↑ schont Rücken und Gelenke
- ↑ strafft Haut und Bindegewebe
- ↑ fördert Fettverbrennung

Made in Germany

Info und persönliche Beratung
Tel. 0 81 46/99 68 0
www.trimilin.de • www.heyman.de
Schreiben Sie uns: info@heyman.de