

Gedächtnistraining ist keine Frage des Alters...

Gedächtnistraining 2019

Am 18.01.2019 findet der erste Kurs statt, es geht wieder los...

10 x 1,5 Std., freitags, vom 18. Januar bis 22. März 14.30 - 16.00 Uhr im Kronshagener Weg 107, mittleres Telekom-Gebäude.

Gehirn und Gedächtnis

Mit unserem Gehirn ist es wie mit unseren Muskeln: Gut trainiert bleibt beides bis ins hohe Alter leistungsfähig. Leichtes körperliches Training hält dabei nicht nur die Muskeln in Schwung. Es verbessert auch nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit.

Mit dem Älterwerden setzt keineswegs automatisch eine „Verkalkung“ des Gehirns ein. Entscheidender als das Lebensalter und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen ist jedoch der „Trainingszustand“ des Gehirns. Er bestimmt, ob die Denkfähigkeit und das Gedächtnis nachlassen, erhalten bleiben oder sogar wieder besser werden.

Was wir unter „frühzeitiger Verkalkung“ kennen, ist fast immer die Folge einer geistigen Unterforderung. Wer körperlich und geistig aktiv bleibt, wird aller Voraussicht nach weder mit seiner Kondition, noch mit seiner Denkfähigkeit Probleme bekommen. Es ist wichtig, die grauen Zellen auch bei all den vielen kleinen alltäglichen Routinen in Gang zu halten.

Sich mit den Regeln einer Sportart und seinen sportlichen Mitstreitern auseinander zu setzen, fördert die geistige Frische ebenso wie die soziale Kompetenz. Möglichkeiten gibt es viele. Der Gehirnstrom eines Menschen, der sich vom Fernseher berieseln lässt, gleicht dem einer Schlafkurve.

Deshalb gilt auch für das Gehirn: Wer rastet, der rostet.

Oder: **Use it or loose it.**

(Brauche oder verliere es)
