

# Train your Brain – Gehirnjogging im Alltag

Körperliche Fitness und ein gesunder Lebensstil erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Superfood, Clean Eating, Detox – Begriffe, die einem heutzutage ständig über den Weg laufen. Immer wieder lesen wir über die neuesten Gesundheitstrends – doch was wir dabei nicht vernachlässigen dürfen: auch unser Gehirn braucht regelmäßiges Training, um auch noch in hohem Alter fit zu sein.

## Auf einen Blick:

1. Seite: [Das Gedächtnis](#)
2. Seite: [Praktische Tipps zum Gehirnjogging](#)

## Seite 1 - Wie können wir unser Gedächtnis fit halten?

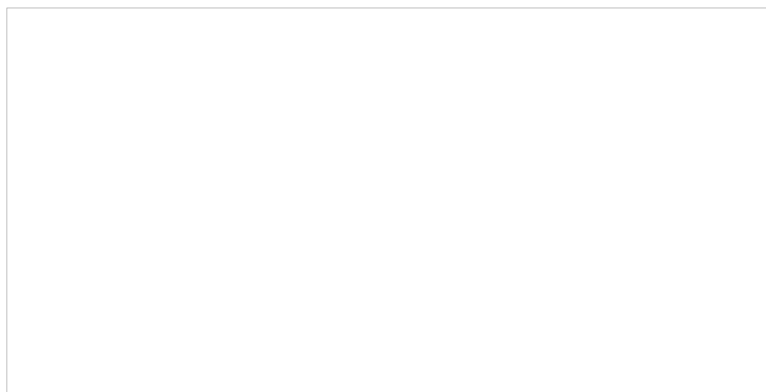
Schon ein bisschen Knobelei am Tag kann viel bewirken. Sei es das Lösen eines Sudokus oder eines Kreuzworträtsels in der Tageszeitung, das Einprägen einer Telefonnummer oder des Einkaufszettels vor dem nächsten Supermarktbesuch. Gehirnjogging hilft uns dabei, unsere Merkfähigkeit, unsere Kreativität und unsere Konzentration zu verbessern. Es gibt unzählige Möglichkeiten, unsere grauen Zellen auf Trab zu halten – und diese sollten wir nutzen!

Unser Gehirn beinhaltet Milliarden von Gehirnzellen, jedoch wird das geistige Potenzial nur zu einem Bruchteil ausgeschöpft. Werden die Nervenzellen nicht beansprucht, bilden sie sich im Laufe des Lebens zurück. Folgen sind Vergesslichkeit und Konzentrationsverluste. Regelmäßiges [Training](#) führt zu neuen neuronalen Verknüpfungen und das Gehirn kann leichter auf bereits vorhandenes Wissen zurückgreifen.

### Doch wie genau entsteht eigentlich Gedächtnis?

Um zu verstehen, wie Gehirnjogging wirken kann, müssen wir die Funktionsweise unseres Gehirns genauer betrachten. Ganz grob betrachtet arbeitet unser [Gedächtnis](#) folgendermaßen: wir nehmen durch unsere Sinnesorgane etwas in unserer Umwelt wahr, diese Informationen werden dann ans Gehirn weitergeleitet, dort verarbeitet und gespeichert. Wenn wir uns an etwas erinnern, werden diese Inhalte schließlich wieder abgerufen. Das klingt relativ einfach. Doch warum merken wir uns manche Dinge sehr lange, vergessen aber anderes sofort wieder?

Täglich sind wir Millionen von Sinneseindrücken ausgesetzt. Würde unser Gehirn alle diese Eindrücke verarbeiten, so wären wir vermutlich schlichtweg überfordert mit der Masse an Informationen. Vielmehr sortiert das Gehirn für uns persönlich relevante Dinge heraus. Und das schon, bevor diese unser Bewusstsein erreichen. Unser Denkorgan sorgt dafür, dass wir nur den wichtigsten Informationen unserer Umwelt [Aufmerksamkeit](#) schenken. Und nur diese Informationen können dann auch verarbeitet werden.



### Dennoch behalten wir nicht alle Dinge im Kopf, die einmal verarbeitet wurden. Warum vergessen wir einen wichtigen Termin? Wieso entfallen uns immer wieder Passwörter oder warum will uns der Name eines neuen Teammitglieds beim besten Willen nicht mehr einfallen?

Der Grund dafür liegt darin, dass das bloße Verarbeiten von Informationen noch nicht ausreicht, damit sich Dinge in unser Gedächtnis einbrennen. Wichtig ist die Konsolidierung, also die Speicherung der Informationen im Langzeitgedächtnis. Kontinuierliches Wiederholen von Lernprozessen führt dazu, dass die neuronalen Verbindungen – die Synapsen – im Gehirn verstärkt werden, wodurch Informationen schneller und effektiver verarbeitet werden können und Inhalte leichter wieder abgerufen werden können.

Und diesen Trainingseffekt können wir uns zunutze machen! Regelmäßiges Gehirntraining stärkt die Synapsen, legt neue neuronale Verknüpfungen an und trägt langfristig zu besseren kognitiven Leistungen bei, die uns auch noch in hohem Alter erhalten bleiben und Vergesslichkeit und sogar Krankheiten wie [Demenz](#) vorbeugen können.

Weiter auf der nächsten Seite...

## Auf einen Blick:

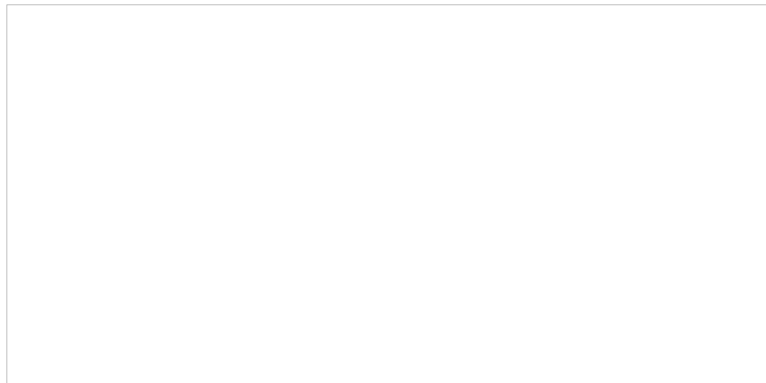
1. Seite: [Das Gedächtnis](#)

2. Seite: [Praktische Tipps zum Gehirnjogging](#)

## Seite 2 - Was kann man nun konkret für die Gehirnfitness tun?

Viele denken bei [Gehirnjogging](#) sofort an Sudoku oder Kreuzworträtsel. Doch Gedächtnistraining ist vielseitig! Wenn man nur den Begriff „Gehirnjogging“ googelt, stößt man auf eine Flut an Internetseiten mit den verschiedensten Knobelaufgaben und Trainingsübungen für unser Denkorgan. Auch auf unserer Website finden Sie einige Aufgaben, die das Gehirn in den Bereichen Logik, Schnelligkeit, Kombination und Auffassung fordern.

[Probieren Sie es doch gleich aus!](#)



Doch auch im Alltag können wir etwas für unseren Geist tun. Schon das innerliche Wiederholen einer Telefonnummer beispielsweise kann unsere Merkfähigkeit deutlich verbessern. Das Bilden von Eselsbrücken hilft uns, Dinge leichter abrufen zu können und unsere Kreativität zu verbessern. Koordinationsübungen wie etwa das gleichzeitige Ausführen zweier verschiedener Körperbewegungen können unsere [Konzentration](#) und Orientierungsfähigkeit stärken.

**Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, um Ihr Gedächtnis mit einfachen Alltagsübungen, welche auch leicht in den Büroalltag integriert werden können, auf Trab zu halten:**

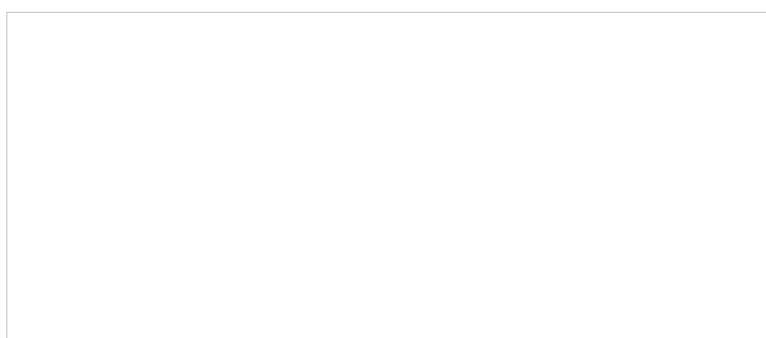
**1. Buchstabieren:** Denken Sie sich ein langes Wort aus und buchstabieren Sie es zunächst möglichst schnell von vorne nach hinten. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, buchstabieren Sie das Wort im nächsten Durchgang rückwärts.

**2. Auf den Kopf stellen:** Nehmen Sie sich einen Artikel oder ein Buch zur Hand und stellen Sie es auf den Kopf. Versuchen Sie dann, den Text zu lesen. Mit der Zeit werden Sie merken, dass es immer einfacher geht.

**3. Zählen:** Die Übung klingt relativ einfach, ist jedoch schwieriger als man denkt: Zählen Sie von 100 rückwärts in Zweiersprüngen, also 100, 98, 96, .... Bei jedem Fehler beginnen Sie von vorne. Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie ein anderes Zahlenintervall wählen.

**4. Routinen verändern:** Suchen Sie sich einfache Alltagshandlungen, wie beispielsweise das Anziehen am Morgen und verändern die Reihenfolge der Teilhandlungen. Dies verbessert Kreativität und Koordinationsfähigkeit.

Auch Sport ist wichtig für die grauen Zellen. Regelmäßige Bewegung steigert die Durchblutung im Gehirn regt die Bildung von Nervenzellen an, was folglich die [Leistungsfähigkeit](#) unseres Gedächtnisses verbessert. Eine gute Möglichkeit, körperliches mit geistigem Training zu verbinden, ist zum Beispiel Tanzen. Hierbei werden nicht nur die Muskeln beansprucht, sondern es müssen sich auch Bewegungsabläufe eingeprägt werden, was wiederum unser Gedächtnis fordert.





Sie sehen – es gibt eine ganze Menge an Möglichkeiten, wie wir unser Gedächtnis trainieren können und diese sollten wir nicht außer Acht lassen! Denn eine gesunde Ernährung und Sport alleine reichen nicht aus, um im hohen Alter noch geistig fit zu sein. Auch unser Gehirn als das komplexeste aller Organe in unserem Körper bedarf unserer Aufmerksamkeit. Auch [Impulsdialog Business](#) kann mit seinen Online-Trainingsprogrammen dazu beitragen, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Also nutzen Sie die Möglichkeiten und halten sie sich kognitiv fit – Ihr Gehirn wird es Ihnen später danken!