



Mal mit links statt mit rechts: Arbeitswissenschaftlerin Dr. Christiane Potzner erläutert bei einem ausverkauften Seminar in der Versandhalle unseres Medienhauses die Mechanismen von sinnvollen Lern- und Merktechniken. (Foto: vh)

## »Bleiben Sie neugierig!«

Das beste Mittel gegen Demenz im Alter ist das Jonglieren mit drei Bällen. Sagt Dr. Christiane Potzner – und sie muss es wissen. Die Arbeitswissenschaftlerin an der Universität Kassel beschäftigt sich mit Lern- und Merktechniken. Und hat am Montagabend in der Versandhalle unseres Zeitungshauses 80 Lesern Einblick in ihre Erkenntnisse gegeben.

Von Volker Heller

Man sollte meinen, dass Buchhändler von Berufs wegen Schnellleser sein müssten. Im Falle des seinerzeit stadtbekanntesten Gießeners Dieter Schormann (Buchhandlungen Ferber'sche, Holderer) trifft das jedenfalls zu. Der erzählte immer von seiner »Lesesparteknik«, da er notgedrungen aus Zeitmangel den Buchinhalt ruckzuck erfassen musste. Ungeklärt blieb stets die Frage, warum Schormann mit dieser scheinbar oberflächlichen Arbeitsweise Erfolg hatte. Das Geheimnis um mutmaßliche Flapsigkeit lüftet die Gehirnforschung. Überforderung des

Gehirns steigert demnach die Konzentrationsfähigkeit. Am Ende habe der Leser mehr verstanden als derjenige, der den Text Buchstabe für Buchstabe sezieren. Lern- und Merktechniken sind Dr. Christiane Potzners Metier, die im Fach Arbeitswissenschaft an der Universität Kassel promoviert hat und für Leser der Gießener/Alsfelder Allgemeinen und Wetterauer Zeitung ein Seminar zur geistigen Gesundheit gestaltete. Titel: »Fit im Alter«. Hoch konzentriert lauschte das Publikum der ausverkauften Veranstaltung. Was Potzner mitteilte, war alles andere als trockene Vortragskost, sondern vielmehr eine Quelle ungewöhnlich anmutender Ratschläge. Das beste Mittel gegen Demenz im Alter sei Jonglieren mit drei Bällen, erläuterte die Forscherin beispielsweise. Wer regelmäßig jongliere, habe zudem bei Denkaufgaben wie Sudoku die halbe Lösung schon in der Tasche: »Immer dann, wenn beide Hände unabhängig voneinander tätig werden, beeinflusst das enorm die Denkgeschwindigkeit.« Prima sei auch Musik: Potzner regte an, neben dem Jonglieren etwa Klavier spielen zu erlernen oder sich am Schlagzeug auszuleben.

Und als ob die Koordination zweier Hände nicht schon schwierig genug wäre, ging die Referentin noch einen Schritt weiter. Eine Handlung anders auszuführen als üblich, aktiviere neue Gehirnbereiche: »Wenn Sie heute Abend nach Hause kommen und irgendwas tun, nehmen Sie mal die linke Hand«, schlug sie vor. Zum Beispiel mit links Zähne putzen oder die Computermaus bedienen. Im Gehirn bauen sich neue Synapsen auf, erklärte die Wissenschaftlerin. Leider blieben

diese jedoch ohne ständige Anforderung nicht bestehen. Eine Idee aus dem Publikum lautete, abwechselnd mit der rechten und der linken Hand zu putzen. Potzner lobte den Vorschlag, denn bei regelmäßiger Wiederholung entstehe im Gehirn eine Art Datenautobahn, vergleichbar mit einem Trampelpfad durchs Gras.

Das Abc von hinten

Ganz schön viel Stoff für die Seminarteilnehmer. Weil es Potzner gelang, den Informationsfluss mit kleinen Übungen und Selbstversuchen zu verbinden, blieb der Spannungsbogen ohne Mühe erhalten. Den einen Arm hoch und runter, den anderen gleichzeitig hin- und herbewegen: Das machte natürlich auch Spaß. Wer mit Zeigefinger und Daumen am Ohr läppchen den richtigen Akkupressurpunkt fand, braucht möglicherweise ab sofort keinen Franzbranntwein mehr. Potzner: »Der Kopf lässt sich dann leichter drehen, Verspannungen nehmen ab, der Stoffwechsel wird angeregt.« Fein sei auch, sich eine Minute täglich im Spiegel anzulächeln. Das setze Dopamin frei. Neben dem Glückshormon sei vor allem auch Neugierde jeglicher Art im Alter wichtig. »Reisen Sie in fremde Länder.« Mit Einstein endete ihr Seminar: »Bleiben Sie neugierig, dann bleiben Sie jung.« Und dann gab die Referentin ihren Zuhörern noch eine Hausaufgabe mit, den wohl schwierigsten konkreten Übungsauftrag dieses Abends: »Schreiben Sie das Abc von hinten und mit der linken Hand.«

## Sektenprozess: Junge wurde laut Zeugin gequält

Hanau (dpa/lhe) Im Mordprozess gegen eine Sektenchefin hat eine Zeugin von Misshandlungen des späteren Opfers berichtet. Der kleine Junge, der von der Anführerin im August 1988 getötet worden sein soll, sei einige Monate vorher im Badezimmer des Hauses von der Angeklagten gequält worden. Das Kind sei komplett in einen Sack eingeschnürt und zusätzlich mit einer Binde fixiert gewesen. Es habe ausgesehen wie eine Mumie, die sich auf und ab senke. Womöglich sei es geknebelt gewesen, weil kein Ton zu hören gewesen sei. Die 61 Jahre alte Zeugin war im Jahr 1990 aus der Sekte ausgestiegen. Die Zeugin sagte, sie sei durch eine Freundin in die Gruppe gekommen und habe nach Gotteserfahrungen gesucht. Sie sei fasziniert gewesen von der Idee, dass Gott durch Träume spreche.

Kopf der Gruppe ist eine 72-jährige Frau, die sich seit drei Wochen wegen Mordes verantworten muss. Ihr wird vorgeworfen, dass sie den Vierjährigen – das Kind eines befreundeten Paares und Mitglieder der Gruppe – ermordet habe. Sie soll ihn in einem Leinensack ersticken lassen haben. Die Angeklagte soll den Jungen laut Anklage als »von den Dunklen besessen« angesehen haben. Die Frau bestreitet die Vorwürfe. Die Polizei ging damals davon aus, dass der Junge an Erbproben erstickte – ein Unglücksfall ohne Fremdeinwirkung. Die Glaubensgemeinschaft gibt es seit Anfang der 1980er Jahre in Hanau.

## Schlecht gesicherte Ladung

Ermittlungen nach Lkw-Unfall in Dautphetal

Dautphetal/Marburg (dpa/lhe). Der Lastwagen, der am Montag bei Dautphetal eine Kirchenwand gerammt hat, war laut Polizei nicht ordnungsgemäß beladen. Für den Unfall sei mit hoher Wahrscheinlichkeit die »mangelnde Ladungssicherheit« ursächlich gewesen, sagte ein Sprecher der Behörde am Dienstag in Marburg. Der Sattel-schlepper hatte Schrott geladen. Obwohl das Fahrzeug noch am Montagabend abgeschleppt wurde, blieb die Ortsdurchfahrt durch den Ortsteil Dautphetal-Hommerts-hausen (Kreis Marburg-Biedenkopf) am Dienstag zunächst noch gesperrt.

Niemand verletzt

Am Montagmorgen gegen 8.40 Uhr war der 49 Jahre alte Lastwagenfahrer mit seinem Fahrzeug in einer Linkskurve von der Straße abgekommen. Das Gespann, ein großer Lastwagen mit einer Containermulde und einem Anhänger, streifte zunächst ein Haus und kollidierte dann mit dem nachfolgenden Haus bevor das Führerhaus gegen die seitliche Mauer des Anbaus der eingestürzten Kirche prallte. Verletzt wurde niemand. Erst nach Bergung des Lasters und Untersuchungen durch das Bauamt und von Statikern dürfte der tatsächliche, wahrscheinlich sehr hohe Schaden feststehen.



Das Führerhaus des Lastwagens hängt nach dem Unfall in einer Kirchenwand. (Foto: Polizeipräsidium Mittelhessen/dpa)

## Der Tag



### Zu dick

Von Katrin Hanitsch

Katzen sind auch nur Menschen. Oder zumindest haben sie ähnliche Probleme wie wir Menschen. Wobei, eigentlich haben sie dieses spezielle Problem wohl vor allem wegen uns Menschen. Jedes zweite Haustier ist zu dick. Mit allen Folgen, die auch für uns gelten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Probleme mit den Gelenken und verkürzte Lebenserwartung. Und eben den schwungvollen Ausschlag der Waage. Das an sich ist für uns Menschen selten ein tatsächliches Problem, sondern eher ein psychologisches. Für den Kater allerdings, der jetzt mit seinem Herrchen einen Inlandsflug in Russland machen wollte, stellte die Gewichtskontrolle ein unüberwindbares Hindernis da. Er war mit seinen zehn Kilogramm genau vier Pfund zu schwer, um in der Kabine mitfliegen zu dürfen. In den Gepäckraum wollte der Mann das geliebte Tier nicht stecken, deshalb ließ er sich etwas anderes einfallen. Er blieb noch eine Nacht in Moskau, besorgte sich eine leichtere Katze und tauschte diese nach dem Check-in wieder gegen seinen dicken Kater aus. Dumm nur, dass der Trick aufflog. Die Katze musste draußen bleiben, ebenso wurde ihr Herrchen vom Bonusprogramm ausgeschlossen. Ob die beiden immer noch in Moskau festsitzen, ist nicht überliefert. Aber denkbar wäre es. Vielleicht gehen sie gemeinsam eine Runde joggen, bis der nächste Flug nach Wladiwostok geht.

## Stilllegung von Wilke geht weiter

Kassel/Twistetal (dpa/lhe). Die Stilllegung des in einen Fleischskandal verwickelten Unternehmens Wilke in Nordhessen geht nunmehr voran. In der kommenden Woche wollen Behörden drei Tonnen Kühlmittel auf dem Gelände der geschlossenen Firma in Twistetal-Berndorf abfackeln. Ein anderer Entsorgungsweg sei nicht möglich. Bezahlt werde die Entsorgung in Vorleistung durch das Land Hessen, damit die Firma schnell und sicher außer Betrieb genommen werde. Eine Summe nannte der Sprecher nicht.

## Mann gesteht Messerangriff nach feuchtfröhlichem Abend

Frankfurt (dpa/lhe). Eine Messerattacke auf einen Kontrahenten nach einem feuchtfröhlichen Zusammensein hat ein Angeklagter vor dem Landgericht Frankfurt gestanden. An Details wollte sich der 33-jährige Kasache zum Prozessbeginn kaum erinnern, es sei Alkohol- und Kokainkonsum im Spiel gewesen. Er muss sich seit Dienstag wegen versuchten Totschlags verantworten. Der Angeklagte soll im Dezember vergangenen Jahres in einer Wohnung in Frankfurt versucht haben, dem Kontrahenten nach einem Streit mit einem großen Küchenmesser in den Hals zu stechen.

## Tempokontrollen durch Firma unzulässig

Frankfurt/Freigericht (dpa). Städte und Gemeinden dürfen Geschwindigkeitsmessungen im Straßenverkehr nicht Firmen übertragen. Die Verkehrsüberwachungen durch private Dienstleister sei gesetzeswidrig, erklärte das Oberlandesgericht Frankfurt (OLG) am Main am Dienstag in einer Grundsatzentscheidung. Auf einer solchen Grundlage dürften keine Bußgeldbescheide erlassen werden. Der Beschluss ist noch nicht rechtskräftig.

Als Nächstes will sich das Gericht mit dem Einsatz von privater Verkehrsüberwachung bei Falschparkern beschäftigen. Verkehrsüberwachung sei eine hoheitliche, also dem Staat vorbehaltene Aufgabe.

## Bauprojekt Riederwaldtunnel nimmt weitere Hürde

Frankfurt (dpa/lhe). Das umstrittene riesige Bauprojekt Riederwaldtunnel im Osten Frankfurts hat mit der Beilegung eines jahrelangen Rechtsstreits eine weitere Hürde genommen. Die Straßenbaubehörde Hessen Mobil und der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) einigten sich nach Planänderungen des Bauprojekts, teilten die Behörde und der BUND am Dienstag gemeinsam mit. Wegen eines jetzt vorgesehenen Erhalts von Grünflächen und weiteren Maßnahmen habe der BUND seine Klage gegen den Bau zurückgezogen. Der 1100 Meter lange Tunnel soll die Lücke zwischen den Autobahnen 66 und 661 schließen. Seit 1985 gehört das Projekt zu den verkehrspolitischen Dauerbrennern. Ein genauer Baustart ist noch nicht abzusehen.