

Täglich das Gehirn trainieren

Gesund alt werden – wer will das nicht? Ob das gelingt, hängt von vielen Faktoren ab. Nicht alles können wir selbst beeinflussen, aber vieles eben doch. Wenn wir an Gesundheit denken, dann fällt uns meist das Herz ein. Aber auch Krankheiten wie Krebs. Um fürs Alter fit zu sein, muss aber auch der Kopf mitspielen. Unser Verlag bietet interessierten Leser zu dem Thema ein Seminar (siehe Anzeige unten) mit Frau Dr. Christiane Potzner an. Wir haben ihr im Vorfeld einige Fragen gestellt.

Von Burkhard Bräuning

Frau Dr. Potzner, ohne dem Seminar vorzugreifen: Wie verändert sich denn unser Gehirn im Alter?

Dr. Christiane Potzner: Unser Gehirnvolumen nimmt um 35 Prozent ab und dadurch die Vernetzung im Gehirn, das heißt, wir haben nicht mehr so viele Wege (Axone) und Verknüpfungspunkte (Synapsen) im Gehirn. Die Nervenleitgeschwindigkeit nimmt um zehn Prozent ab. Auch der Dopaminspiegel (Dopamin ist ein Neurotransmitter, Glückshormon) nimmt ab, sodass wir nicht mehr so risikobereit sind.

Ich bin 62. Habe mein Gehirn mein Leben lang nicht speziell trainiert. Kann ich jetzt noch was tun?

Potzner: Ja. Lebenslanges Lernen ist das Motto. Die Devise »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr« ist überholt. Hans braucht nur etwas länger. Ein schönes Beispiel ist Isa Ardey, die im Alter von 98 Jahren an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf 2011 promoviert hat.

Kann man denn, wenn man erst im hohen Alter beginnt, durch Training die Gehirnleistung noch mal verbessern?

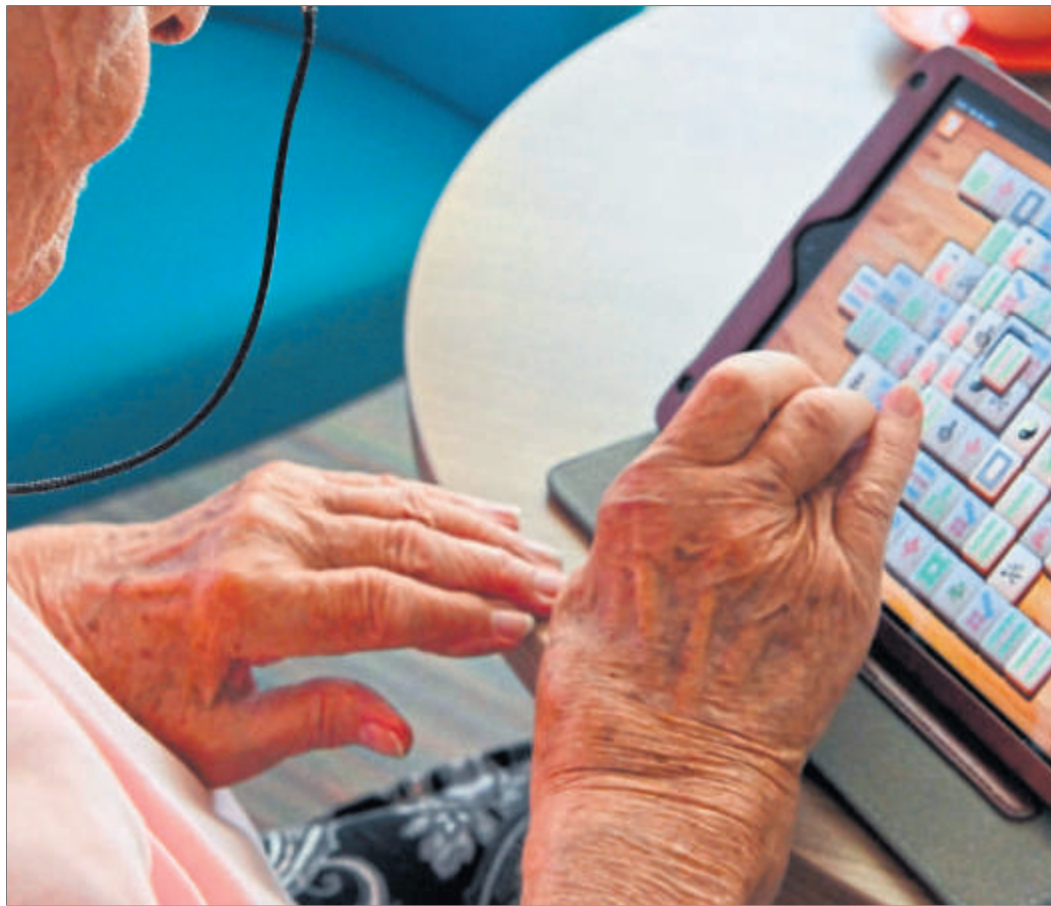
Potzner: Ja. Durch die Neuroplastizität, also die Verformbarkeit unseres Gehirns, können wir das Gehirn auch mit über 100 Jahren trainieren, sodass sich die Leistung verbessert. Es ist nie zu spät, anzufangen.

Wenn ich mir viele Dinge merken kann, bin ich dann auch intelligent?

Potzner: Eine interessante Frage. Zunächst wäre zu klären, welche Art von Intelligenz gemeint ist. Auf die rationale Intelligenz hat es einen positiven Einfluss, wenn ich viele Dinge zeitgleich abwägen muss, zum Beispiel müssen Fluglotsen das beherrschen. Dass ich aber automatisch durch eine gute Merkfähigkeit intelligent bin, bezweifle ich. Komplexes Denken findet nämlich im Frontalhirn statt, während unsere Gedächtnisspeicher über das gesamte Gehirn verteilt sind.

Was ist das für ein Phänomen: Man geht aus der Küche in den Keller, um etwas Spezielles zu holen. Unten angekommen, weiß man nicht mehr, was es war ...

Potzner: Kennen Sie den Remember-Dance? Ein Video dazu findet man auf YouTube. Da wird das schön dargestellt. Unsere Erinnerung hängt auch mit der Umgebung zusammen. Eine Studie von Gabriel A. Radvansky hat wirklich ergeben, dass Türen ein Auslöser für Erinnerungslücken sind. Wenn wir durch eine Tür gehen, denkt das Gehirn, dass



Auch mit Spielen, wie zum Beispiel »Mahjong«, kann man sein Gehirn trainieren. (Foto: dp)

nun ein neues Kapitel beginnt: Neuer Raum, neue Umgebung, juhu. Das vorher Abgespeicherte brauche ich nun nicht mehr. Und so werden die drei Karotten, fünf Kartoffeln, die eine Zwiebel und der Apfelsaft aus dem Speicher gelöscht. Gehen wir zurück an den Ort, an dem wir uns Dinge eingepägt haben, kommt auch die Erinnerung zurück. Was wir dagegen tun können, verrate ich erst im Vortrag.

Muss ich mein Gehirn, außer wenn ich schlafe, immer fordern? Oder kann ich auch mal ganz entspannt in die Ferne schauen?

Potzner: Nein, das Gehirn dauerhaft zu fordern ohne Erholung, hat negative Auswirkungen auf den Hippocampus, unser emotionales Lernzentrum im Gehirn, zuständig für den Transfer von Informationen ins Langzeitgedächtnis. Eine Drei-Monats-Studie von Managern und Vorständen, die dauerhaft unter Zeitdruck waren, hat ergeben, dass der Hippocampus anatomisch kleiner wird und somit das Langzeitgedächtnis Einbußen hat. Auch die Konzentrationsfähigkeit war beeinträchtigt. Ja, bitte zwischendurch immer mal entspannt in die Ferne schauen. Unser Gehirn braucht Anforderungen, aber auch eine Erholungsphase zwischendurch. Wenn wir etwas Neues lernen, dann verfestigt sich dies erst in einer Ruhephase. Insofern ist die Erholung zwischendurch wichtig.

Manche Menschen joggen vor dem Frühstück oder machen Yoga. Trainieren Sie morgens Ihr Gehirn? Oder abends?

Potzner: Ich trainiere mein Gehirn jeden Tag zu unterschiedlichen Zeiten. Wenn man es genau nimmt, müsste man gegen 11 Uhr am Vormittag das Gehirn trainieren, denn um diese Uhrzeit ist der Geist optimal aufnahmefähig und wir haben die größte Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit. Das hängt mit dem Biorhythmus zusammen. Neurotransmitter, die im Gehirn ausgestoßen werden, regulieren unsere Aktivität und Energie über den Tag hinweg.

Was machen Sie konkret?

Potzner: Je nachdem, wie es in meinen Alltag hineinpasst, jongliere ich fast täglich und übe neue Tricks. Ich löse gerne Sudoku und andere Rätsel. Die Gesellschaft für Gehirnttraining (gfg-online) bietet sehr gute Rätsel für alle Gehirnbereiche an. Ich bekomme von

„Die Devise »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr« ist überholt. Hans braucht nur etwas länger“

Dr. Christiane Potzner

meinen Kollegen an der Uni Kassel immer neue Mathematikaufgaben oder Knobelaufgaben oder diese Woche ein Holzkästchen, in dem man Holzklötzchen geschickt einbauen muss, dass alle unterkommen. Ich lese viel. Ich denke viel. Ich verknüpfe Dinge, die nicht zusammengehören. Dabei wende ich meine verrückten Merktechniken an.

Sie verben mit dem englischen Wort Speed – also Geschwindigkeit. Unter anderem schreiben Sie: schneller lesen und besser behalten. Als Leser denkt man: Mit langsam würde das Merken besser funktionieren. Warum also schnell?

Potzner: Speed Reading ist eine Lesetechnik, mit der ich nicht nur viel Zeit sparen kann, sondern die Inhalte besser behalte, weil ich mit einer viel höheren Konzentration den Text lese und auch das Textverständnis höher ist. Dadurch werden die Inhalte tiefer im Gehirn eingespeichert. Schnelles Lesen kann man durch Training erlernen. Durch eine bewusste Überforderung des Gehirns beim Training – ich arbeite mit einem Steigerungstraining – lernt das Gehirn, Informatio-

nen schneller aufzunehmen und auch zu verarbeiten, weil wir die Speedzellen im Gehirn aktivieren. (Studienergebnis an der Uni Kassel, Sportwissenschaft, noch unveröffentlicht).

Viele Menschen klagen darüber, dass sie sich keine Namen mehr merken können. Normal – oder ein Alarmsignal?

Potzner: Normal. Unser Gehirn denkt in Bildern – und Namen sind abstrakte Begriffe, die wir nicht mit Bildern verknüpfen können. Daher ist das Merken schwierig (Gleiches gilt für Zahlen). Hier helfen Assoziationsmethoden, das heißt, ich verknüpfe den Namen auf eine verrückte Art und Weise. Zum Beispiel schützte ich Herrn Bolei Bowle über den Kopf und zerschlage dann ein Ei auf seinem Kopf. Florian (flora, die Blume) stecke ich Gänseblümchen ins Haar. Zum Merken von Namen müssen wir Bilder kreieren und mit Emotionen verknüpfen oder eine Bewegung/Aktion ins Spiel bringen. Frau Fischer wirft ein Fischernetz aus, Herr Mahler malt in roten Buchstaben ein h an die Wand, Frau Kochendorfer kocht für das ganze Dorf auf dem Marktplatz. Und Sie, Herr Bräuning, bräunen sich in der Sonne...

Kann ich mit gezieltem Gehirnttraining einer leichten Altersvergesslichkeit und sogar einer ernsthaften Demenz vorbeugen?

Potzner: Mit gezieltem Training kann man sehr gut der Altersvergesslichkeit vorbeugen, weil durch die Neurogenese (Neubildung von Gehirnzellen) dem Zellaufbau entgegengesteuert wird und auch die Vernetzung intakt bleibt. Ob ich einer Demenzerkrankung vorbeugen kann, kommt auf die Ursache der Demenz an. Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Krankheitsbilder.

✗ Zehn Prozent der Erkrankungen gehen auf eine mangelnde Durchblutung des Gehirns zurück (mit Bewegung kann man was machen)

✗ Zehn Prozent sind Stoffwechselerkrankungen. Da ist vieles ungeklärt, im Moment kann man nichts dagegen machen.

✗ Zehn Prozent sind durch Kopfverletzungen sowie Unfälle verursacht. Hier kann man nichts tun.

✗ 70 Prozent gehen – grob zusammengefasst – auf die Alzheimer-Erkrankung zurück, bei der zu viele Gehirnzellen auf einmal absterben und zu sogenannten Eiweiß-Plaques, Verklumpungen im Gehirn führen, wodurch die Informationen nicht mehr weitergeleitet/ausgetauscht werden können und Denkblockaden verursachen. Hier kann ich durch Training etwas tun.

Ganz konkret: Was erwartet unsere Leser, die sich für das Seminar anmelden?

Potzner: Ein spannender Vortrag über unser Gehirn, mit Tipps zum Jungbleiben im Kopf.

Verraten Sie doch bitte schon mal den Lesern, die nicht am Seminar teilnehmen, einen Trick, wie sie sich Dinge besser merken können.

Potzner: Zahlen in Bildern merken. Zum Beispiel steht eine Fußballmannschaft für die Zahl 11 – logisch. Die »Tagesschau« steht für die Zahl 20, weil sie um 20 Uhr beginnt – und das weiß wirklich jeder. Reihenfolgen kann man sich durch Anfangsbuchstaben in einem Satz merken. Zum Beispiel die acht Bundeskanzler: **A**lle **e**hemaligen **K**anzler **b**ringen **s**onntags **k**nusprige **S**emmeln **m**it. Das sind dann: Adenauer, Erhard, Kiesinger, Brandt, Schmidt, Kohl, Schröder, Merkel. Oder Regeln in Versen merken. Im Verkehr: **Z**eigt der **S**chutzmann **B**rust und **R**ücken, **m**usst du **a**uf die **B**remse **d**rücken. **S**iehst du **s**eine **H**osennaht, **h**ast du **e**ndlich **f**reie **F**ahrt. **H**ebt er die **H**and, **s**ind alle **i**m **S**tand.

Leser
exklusiv

Fit im Alter

Seminar zur geistigen Gesundheit

■ 11. November, 19.30 Uhr
■ Marburger Str. 20, Gießen

Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissenschaftlerin der Universität Kassel, erklärt an diesem Abend wichtige Grundlagen rund um das Gehirn und das Gedächtnis und wie sich das Gehirn im Alter verändert.

Gemeinsam werden Übungen und Techniken erarbeitet, wie die Gehirnleistung schnell im Alltag gesteigert werden kann.

Tickets zum Preis von 9 Euro sind in unseren Geschäftsstellen erhältlich:

- Gießen, Marburger Straße 20
- Bad Nauheim, Parkstraße 16
- Friedberg, Kaiserstraße 83, Galerie Schäfer/Fressgass

Gießener Allgemeine
Alsfelder Allgemeine

Wetterauer Zeitung

Wir freuen uns auf Sie!

Die Referentin

Dr. Christiane Potzner stellt sich selbst vor: »Geboren und aufgewachsen in Lübeck, lebe ich seit 30 Jahren in Kassel. Nach meinem Studium habe ich an der Universität Kassel in der Arbeitswissenschaft promoviert. Im Rahmen meiner Promotion wuchsen die Bücherberge auf meinem Schreibtisch. 2006 habe ich angefangen, mich mit Schnellessmethoden und Lerntechniken zu beschäftigen. Der Durchbruch im Schnellesen sowie die Aneignung von Lern- und Merktechniken haben mir bei meiner Promotion sehr geholfen, die ich 2008 erfolgreich abgeschlossen habe. 2010 habe ich für meine Doktorarbeit den Hans-Martin-Preis erhalten. Als Arbeitswissenschaftlerin habe ich mich neben ergonomischen und arbeitsorganisatorischen Aspekten mit Arbeits- und Lerntechniken beschäftigt. Fasziniert vom Schnellesen und überzeugt von den kreativen Gedächtnistechniken, habe ich 2008 begonnen, Vorträge zu diesen Themen zu halten. Meine Werte sind Wissenschaftlichkeit, Transparenz und Offenheit. Wichtig sind mir auch Ehrlichkeit, Toleranz und Respekt. Als gesellschaftlichen Beitrag möchte ich diese Werte über meine Seminare vermitteln. Ich bin überzeugt vom Nutzen der Techniken, die ich vermittele. Ich bin überzeugt, dass der Zeiteinsatz für meine Seminare nachhaltig einen Zeitgewinn bringt.«