

Gedächtnistraining – Steigern Sie Ihre Gedächtnisfähigkeit!

“Wie hieß der doch gleich?“ – Jeder kennt diese Situation, in der man plötzlich nicht mehr weiter weiß, obwohl eben noch ganz klar war, was man wollte. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, damit Vergesslichkeit nicht zum Alltagsproblem wird. So bleiben Sie leistungsfähig und können sich optimal konzentrieren.

Woher kommen die unliebsamen Gedächtnislücken?

Das menschliche Gehirn besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen, die mit 100 Billionen Synapsen verknüpft sind. Das heißt, jede Nervenzelle ist mit jeweils 1000 anderen verbunden. Tagtäglich laufen im Gehirn unendlich viele Reizleitungen ab, die uns die Möglichkeit geben unsere Umwelt wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Für diese enorme Arbeitsleistung braucht das Gehirn die richtigen Nährstoffe und viel Sauerstoff. Unter Stress und bei starker körperlicher Anstrengung kann es zu Sauerstoffmangel, bzw. schlechterer Durchblutung des Gehirns kommen. Dadurch werden Reizleitungen gestört, und es entstehen (wenn auch nur vorübergehend) Gedächtnislücken. Zusätzliche Risikofaktoren wie Fehlernährung und Tabakkonsum können zu Ablagerungen in Blutgefäßen (Arteriosklerose) und somit zu einer verlangsamten Durchblutung von Gehirn und Körper sowie zu Bluthochdruck führen.

Leistungsfähigkeit aktiv verbessern

Störungen in den Reizleitungen können durch eine gesunde Lebensweise vermindert werden. Dazu gehören nicht nur vollwertige Ernährung und Sport, sondern auch Entspannung und ein intaktes soziales Umfeld. Ein Treffen mit Freunden oder das gemeinsame Familienessen helfen Stressfaktoren und Konflikte zu bewältigen. Gleichzeitig fördern sie das Wohlbefinden und die Bereitschaft, Energien positiv zur Leistungssteigerung zu nutzen.

Gedächtnistraining aktiviert die grauen Zellen effektiv. Das Gehirn soll seine enorme Leistung schließlich auch weiterhin vollbringen können.

Wie funktioniert Gedächtnistraining?

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Übungsprogramme fragen Gehirnleistungen ab, wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität.

Psychologen haben verschiedene Übungsreihen zum Trainieren des Gedächtnisses entwickelt. Die Gedächtnistests werden zum Teil im Internet bereitgestellt. Als Einsteiger empfiehlt

sich, das interaktive Modul der Gesellschaft für Gedächtnis- und Kreativitätsförderung, das auf der Internetseite http://www.ggk.de/gtest_11.html abrufbar ist.

Tipps beim Gedächtnistraining

Wichtig ist, das Gehirn **regelmäßig** zu neuen Aufgaben herauszufordern und damit aktiv die Denkprozesse und die Leistungsfähigkeit zu beeinflussen.

- Nutzen Sie ihre Nervenzellen.
- Planen Sie Ruhepausen ein.
- Trinken Sie ausreichend.
- Versorgen Sie sich mit Vitaminen.
- Setzen Sie sich Prioritäten.

Krankheiten vorbeugen

Regelmäßiges Gehirntraining kann die geistige Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern. Es unterstützt Ihren Körper und hilft Krankheiten vorzubeugen. So kann das Risiko, an Alzheimer zu erkranken deutlich reduziert werden, so der Bundesverband Gedächtnistraining.

Ihr Azubifit-Team!