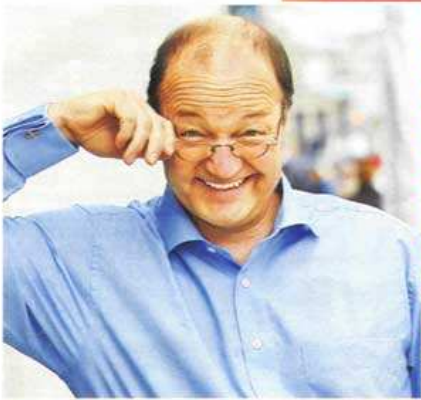


GESUNDHEIT



Trainer Gregor Staub bringt Ihnen bei, wie Sie sich (fast) alles merken können. Infos über seine Lehr-CDs und Kurse unter www.megamemory.ch



Verbindung
Unsere grauen Zellen sind ständig in Bewegung. Wenn wir sie nutzen, werden neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen aufgebaut. Wenn wir sie nicht nutzen, gehen Verbindungen verloren, das Gehirn kann nicht mehr so schnell arbeiten. Deshalb ist es so wichtig, die grauen Zellen auf Trab zu halten und regelmäßig zu trainieren, z. B. mit Kreuzworträtseln oder Kopfrechnen (statt Taschenrechner)

So trainieren Sie Ihr Gedächtnis

TIPPS VOM EXPERTEN Gregor Staub (50) erklärt, wie man mit einfachen Tricks sein Gehirn auf Trab halten und das Gedächtnis trainieren kann

Warum können wir uns manche Dinge ewig merken, während wir andere gleich wieder vergessen?

Neues Wissen speichern wir zunächst im Ultra-Kurzzeitgedächtnis – aber nur zwanzig Sekunden lang. Unwichtiges löst das Gehirn wieder, wir vergessen es einfach. Wenn wir die Information für wichtig halten, wandert sie ins Kurzzeitgedächtnis. Da bleibt sie eine Stunde. Erst wenn wir eine Information mehrmals abrufen, z. B. Vokabeln ein paar Mal wiederholt haben, wandert sie ins Langzeitgedächtnis.

Was passiert da in unserem Kopf?

Unser Gehirn ist wie ein gigantisches Kabelnetz mit rund 100 Milliarden Nervenzellen. Jede von ihnen kann mit bis zu 10000 anderen verbunden sein. Neue Eindrücke lösen im Gehirn einen elektrischen Impuls aus, der durch Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben wird. Je stärker und häufiger der Impuls erfolgt, desto besser können wir uns etwas merken.

Wie können wir diesen Prozess beeinflussen?

Übungen Der ehemalige Marketingexperte gibt seit 1990 Seminare zur »Mega Memory Methode«

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir uns Dinge besser merken können, wenn Gefühle im Spiel sind. Daher erinnern wir uns noch nach Jahren an die ersten Worte unseres Kindes oder an das Parfum unserer Mutter.

Wie können wir uns diese Erkenntnisse zunutze machen?

Die Mega Memory Technik, die ich vor Jahren in alten Büchern entdeckt und zu einem Lehrgang weiterentwickelt habe, basiert auf genau dieser Erkenntnis. Wenn wir die lin-

Vorstellungen helfen dem Gedächtnis

ke Gehirnhälfte, wo Wissen verarbeitet wird, mit der rechten verknüpfen, in der Emotionen und Bilder gespeichert sind, schafft unser Gehirn Spitzen-Leistungen. Lernen fällt uns viel leichter. Und diese Lern-Fähigkeit können wir auf simple Weise trainieren: Informationen einfach mit einem Bild verbinden.



FOTO: V. AMERIKEN, G. STAUER, WIR

Gibt es ein Beispiel, wie die Mega Memory Technik in der Praxis funktioniert?

Exemplarisch dafür steht die Rechenaufgabe 7 x 8. Die fällt vielen Kindern schwer, da Zahlen abstrakt sind. Mithilfe einer witzigen Geschichte geht's ganz einfach. Zunächst stellt man sich die Aufgabe bildlich vor: Ein Zwerg, Symbol für die sieben Zwerge, sitzt auf einer Achterbahn, Symbol für die Zahl acht. Dann stellt man sich die Lösung bildlich vor: In der Hand, Symbol für fünf Finger, hält der Zwerg einen Würfel, Symbol für die Zahl sechs. Jedes Bild steht also für eine Zahl. Die Lösung ist klar, nämlich 56.

Kann man in jedem Alter noch Gedächtnistraining machen?

Ja, man ist nie zu alt dafür. Im Gegenteil: Wer sein Gedächtnis trainiert, bleibt länger jung! Und man kann auch schon früh damit anfangen. Bereits Vierjährige schaffen es mithilfe der Eltern.

Wen sprechen Sie mit Ihren Kursen an?

Menschen aller Bevölkerungs- und Altersschichten. Elfjährige in Begleitung ihrer Eltern, die hoffen, dass ihr Kind durch die Methode besser lernt. Manager, die üben wollen, frei zu sprechen. Diplomaten, die schnell einige Sätze in einer fremden Sprache beherrschen wollen. Ältere Menschen, die

einfach ihr Gedächtnis trainieren wollen.

Wie schnell kommt der Erfolg?

Bereits bei der ersten Lektion: Wer stur etwas auswendig lernt.

Unser Gehirn ist ein Wunderwerk

muss es etwa 30 Mal wiederholen, bis es im Langzeitgedächtnis ist. Mit meiner Methode genügen sechs Wiederholungen!

Wird das Gedächtnis durch diese Geschichten nicht noch voller oder sogar eines Tages völlig überfüllt?

Nein, diese Sorge ist unbegründet. Jedes gesunde Gehirn besitzt eine unvorstellbare Speicherkapazität, von der wir höchstens 20 Prozent nutzen. Der Rest liegt brach – eine reine Verschwendung. Zumal es ja so einfach ist, die passiven Areale zu aktivieren.

INFO: Natürliche Hilfe fürs Gehirn



Ginkgo biloba

Einnahme von Ginkgo-Extrakt zu einer Verbesserung von Lernfähigkeit, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit führen können.

Wirkung. Ginkgo erhöht die Energie in den Zellen. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Mitochondrien, spezielle Zellorganelle, die den Treibstoff für das Gehirn produzieren. Ginkgo sorgt dafür, dass mehr davon zur Verfügung steht. Und je besser die Energieversorgung, desto höher die Denkfähigkeit.

Nachweis. Mithilfe der Positronen-Emissions-Tomographie haben Forscher in Kalifornien das jetzt erstmals mit einem bildgebenden Verfahren nachgewiesen. Die Bilder zeigten: Nach der Einnahme von Ginkgo-Extrakt steigerte sich der Stoffwechsel in den Zellen.

Altern. Wenn der Mensch in die Jahre kommt, lässt auch die Energieversorgung der Gehirnzellen nach. Prof. Walter Müller, Direktor des Pharmakologischen Instituts der Universität Frankfurt: »Wir merken dann, dass unsere Konzentration nachlässt, wir vergesslicher werden und nicht mehr so belastbar sind.«

Naturapotheke. Experimentelle und klinische Untersuchungen u. a. mit dem Präparat Tebonin (120 mg/Tag) haben gezeigt, dass die längerfristige