

## Gehirnjogging

Gehirnjogging nennt sich unser Gruppenangebot, in dem wir geistige & kognitive Funktionen trainieren.

Nahezu alle Übungen trainieren unsere Konzentration und Aufmerksamkeit, zudem geht es um das Trainieren der Merkfähigkeit, Lang- und Kurzzeitgedächtnis sowie die Steigerung der Kommunikation zwischen unseren Gehirnhälften. Wir nutzen Bilder (visuell / sehen), Gehörtes (auditiv), Gelesenes, Bewegungs- und Koordinationsübungen.

**Besonders wichtig! Sogenannte Mikro-Pausen!** Gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn immer wieder Pausen zum Verarbeiten. Sie lernen effektive Übungen in der Gehirnjogginggruppe und auch bei den Kollegen:innen der Physio- / Psychotherapie und Gesundheitspädagogik. Insbesondere **Atem- und Achtsamkeitsübungen** sind perfekte Mikro-Pausen für Ihr Gehirn.

Fordern Sie sich im richtigen Maße! Nicht zwischendurch, sondern **ganz bewusst nehmen Sie sich in Ihrem Alltag Zeit für Übungen**. Das kann gut während eines entspannten Spaziergangs in der Natur sein oder an einem reizarmen Arbeitsplatz. Stellen Sie sich vor, Ihr Gehirn wäre ein Muskel, der in verschiedene Richtungen trainiert werden darf. Neue Aufgaben bringen Sie zum Schwitzen, schaffen aber gleichzeitig neuronale Verbindungen. Deshalb sind besonders knifflige und herausfordernde Aufgaben effektiv. Gönnen Sie sich anschließend eine sinnvolle effektive Pause.

Sehen Sie alle Übungen wirklich als Übungen an, nicht als Leistungskontrolle. Es gibt in unserem Gehirn das Belohnungszentrum, das sich über Erfolge freut. Wenn Ihnen also Leistung und Vergleich wichtig sein sollte, nutzen Sie das Stoppen der Zeit oder den Wettkampf mit einem Partner / einer Partnerin. Besonders bei der Durchführung mit Kindern stellen Sie bitte den Spaß an der Sache in den Vordergrund.



Im Folgenden finden Sie eine Auflistung einfach umsetzbarer Gehirnjogging-Übungen aus unserem Fundus:

### 1. Buchstaben streichen

Für diese Gehirnjogging-Übung benötigen Sie eine Zeitung oder Zeitschrift, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Nehmen Sie sich eine beliebige Seite der Zeitung vor und streichen einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Dies **fördert die Konzentrationsfähigkeit** enorm.

Um die Fortschritte bei dieser Übung erkennen zu können, können Sie die benötigte Zeit stoppen und dann beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen. Im besten Fall verkürzt sich die Zeit, die Sie für eine komplette Seite benötigen.

### 2. Fingerübung

Diese Übung zum Gehirnjogging ist einfach und überall durchführbar. Hierbei werden Ihre **Koordination und die Konzentration gefördert**. Tippen Sie mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der jeweiligen Hand.

Sie beginnen mit dem Zeigefinger, gehen die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippen dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger erneut. Das führen Sie mit der linken und rechten Hand nacheinander durch, um einen niedrigen Schwierigkeitsgrad zu erhalten. Richtig schwierig wird es dann, wenn Sie diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführen und das auch noch in verschiedene Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern.

### 3. Buchstabieren

Buchstabieren ist eine einfache Gehirnjogging-Übung mit der Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Zunächst denken Sie sich ein langes Wort aus und buchstabieren es von vorne nach hinten. Das Ganze möglichst schnell. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, nehmen Sie das gleiche Wort und buchstabieren es rückwärts. Hierbei wird Ihr **Konzentrationsvermögen gut trainiert**.

### 4. Rückwärts sprechen

Das Rückwärtssprechen fordert das Gehirn auf besondere Art und Weise. Das **Sprachzentrum sowie die Konzentrationsfähigkeit** werden hier auf die Probe gestellt, indem Sie sich einen beliebigen Satz ausdenken und diesen versuchen, rückwärts zu sprechen. Sie beginnen beim letzten Wort und enden beim ersten. Im Laufe der Zeit wird es Ihnen gelingen, immer schneller rückwärts zu sprechen. Eine weitere Herausforderung liegt darin, nicht nur den Satz rückwärts zu sprechen, sondern jedes einzelne Wort.

### 5. Spiegelverkehrt schreiben

Für diese Übung benötigen Sie ein Blatt Papier und einen Stift. Beginnen Sie nun, einen beliebigen Text zu schreiben. Die Schwierigkeit liegt hierbei darin, dass Sie diesen Text mit der Hand schreiben, die Sie sonst nicht zum Schreiben verwenden. Schwieriger wird es dann, wenn Sie die Wörter spiegelverkehrt schreiben, also Sätze von rechts nach links.

Dies **fordert das Gehirn immens und verbessert auch die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften**.

### 6. Wort sagen, Buchstaben zählen

Diese Gehirnjogging-Übung führen Sie am besten mit einem Partner durch. Einer nennt ein Wort mit möglichst vielen Buchstaben. Der andere Gehirnjogger zählt nun die Buchstaben dieses Wortes und nennt die Anzahl. Besonders, wenn man hier eine bestimmte Zeit vorgibt, ist starke Konzentration gefordert.

### 7. Auf den Kopf stellen

Das Gehirn wird schon beim Lesen an sich gefordert. Um die Herausforderung zu steigern, versuchen Sie mal, eine **Zeitung oder auch ein Buch auf den Kopf zu stellen** und dann zu lesen.

### 8. Fünf Wörter, ein Buchstabe

Eine weitere Übung mit Worten ist diese Gehirnjogging-Aufgabe. Es gilt, **einen Satz zu bilden, der aus fünf Wörtern besteht**, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Beispiel: Buchstabe „F“ ergibt den Satz „Fridolin feiert freitags fröhlich Feste“. Sie sollten versuchen, hier möglichst schnell einen Satz zu bilden, um die Konzentration noch ein wenig mehr zu fordern.

### 9. Zuhören und wiederholen

Stellen Sie das Radio oder den Fernseher **für genau 5 Minuten sehr leise**. Dann versuchen Sie, alles Gesprochene zu verstehen und es „zeitversetzt“ zu wiederholen. Diese Übung **schult ausgezeichnet das Kurzzeitgedächtnis**. Eine Steigerung gelingt, indem Sie das Ganze auf 10 bis 20 Minuten ausdehnen.

### 10. Wie viele Schritte?

Diese Übung klingt zwar einfach in der Umsetzung, ist sie aber nicht: Zählen Sie beispielsweise bei einem Spaziergang oder beim Joggen Ihre Schritte. Verzählen Sie sich, beginnen Sie wieder von vorne. Auch hier ist eine **Steigerung des Schwierigkeitsgrades** möglich: Zählen Sie nur jeden zweiten, jeden dritten ... Schritt. Und richtig schwierig wird es dann, wenn Sie sich gleichzeitig mit jemandem unterhalten und die Schritte im Kopf zählen.

### 11. Hören und zählen

Bei dieser Gehirnjogging-Übung ist **genaues Zuhören erforderlich**. Lauschen Sie einem Gespräch. Es kann auch eine Fernseh- oder Radiosendung sein. Nun gilt es, in diesem Gespräch **bestimmte Wörter herauszufischen und zu zählen**, z. B. alle „aber“, „oder“ etc. Schwieriger wird es dann, wenn Sie auf mehr als ein Wort achten müssen.

### 12. Zählen, zählen, zählen

Eine weitere Übung, die sich leichter anhört, als sie tatsächlich ist: Sie benötigen dafür eine Uhr mit einer Sekundenanzeige. Dann beginnen Sie in Sekundenintervallen (oder auch in Zwei-Sekunden-Intervallen) zu zählen: in Zweiersprüngen von 100 rückwärts – also 100, 98, 96, ...

Den Schwierigkeitsgrad können Sie variieren, indem Sie die Zeit- und Zahlenintervalle wechseln, oder auch in einer Fremdsprache zählen. Bei jedem Fehler beginnen Sie von vorne.

### 13. Wörter vermeiden

Wenn man plötzlich für häufig genutzte Wörter ein anderes Wort oder auch Umschreibungen verwenden soll, ist das eine große Herausforderung für unser Gehirn.

Für diese Gehirnjogging-Übung entscheiden Sie sich gleich am Morgen für **ein Wort, das Sie während des Tages nicht gebrauchen wollen**. Das kann beispielsweise das Wörtchen „aber“ sein.

Den langen Tag ohne dieses Wort auszukommen und stattdessen ein anderes Wort oder Umschreibungen zu verwenden, ist äußerst schwierig. Den Schwierigkeitsgrad steigern Sie, indem Sie ein noch häufiger verwendetes Wort wählen, z.B. „ich“, oder auch gleich mehrere Wörter.

### 14. Finger, wechselt euch!

Diese Übung fordert und fördert **die Koordination und die Konzentration**. Hierzu biegen Sie den Zeigefinger, den Mittelfinger und auch den Ringfinger der rechten Hand nach innen in Richtung Handfläche.

An der linken Hand werden Daumen, kleiner Finger und der Ringfinger umgebogen. Nun gilt es, diese Positionen zu wechseln, also die Fingerstellung der einen Hand auf die der anderen zu übertragen und umgekehrt. Es ist erstaunlich, wie anspruchsvoll diese Übung sein kann.

### 15. Geschichten erfinden

Das Erfinden von Geschichten **fördert Ihre Kreativität und somit Ihr problemlösendes Denken (Alltagskompetenz)**. Diese Übung lässt sich wieder gut mit einem Partner / einer Partnerin durchführen. Der / die Partner:in nennt drei bis fünf Begriffe, z.B. Leberwurst, Elfe, Rennwagen, Schnee, Lasso. Die andere Person muss daraus eine Kurzgeschichte zusammenbasteln, in der diese **Begriffe in der genannten Reihenfolge** vorkommen.

Diese könnte sich dann so anhören: Beim Metzger wurde eine *Leberwurst* von einer *Elfe* gestohlen. Sie flüchtete mit einem *Rennwagen* und weil sie die Kurve nicht schaffte, landete sie im *Schnee*. Glücklicherweise hatte sie ein *Lasso* dabei und konnte so den Wagen wieder aus dem Schnee ziehen.

## 16. Das Alphabet in umgekehrter Reihenfolge

Das Alphabet aufsagen, stellt keine große Herausforderung dar. Aber jeden zweiten, dritten, vierten Buchstaben auszulassen, ist dann nicht mehr ganz so einfach. Oder das Alphabet rückwärts aufsagen und dabei wieder jeden zweiten Buchstaben auszulassen, ist alles andere als einfach. Oder im Wechsel mit Zahlen. Varianten zwischen Vor- und Rückwärts sowie dem Rhythmus gibt es viele, werden Sie kreativ.

## 16. Text wiederholen

Für diese Übung benötigen Sie eine Stoppuhr und einen Text. Das kann ein Artikel aus einer Tageszeitung oder Zeitschrift sein, oder auch aus einem Buch, das Sie noch nicht gelesen haben.

Dann die Zeit nehmen – am besten mit zwei Minuten beginnen. Lesen Sie in diesen zwei Minuten möglichst viel Text. Ist die Zeit um, versuchen Sie den Inhalt des Gelesenen so weit wie möglich wortgetreu – auch wenn es nur einige Phrasen sind – wiederzugeben. Das ist **eine ausgezeichnete Gedächtnisübung**.

## 17. So viel wie möglich merken

Die technologischen Fortschritte **ersparen uns heute viel an „Merkarbeit“**. Alles kann man irgendwo abspeichern und schnell abrufen. Die Kehrseite der Medaille: Wir werden denkfaul. Das Erinnerungsvermögen nimmt ab.

Scheuen Sie sich nicht, nutzen Sie Strategien, wenn das aktuell notwendig ist, nehmen Sie es an.

Allerdings können Sie auch versuchen, sich immer mal wieder etwas gezielt zu merken: Telefonnummern, Kennzeichen, Passwörter, Codes etc. Natürlich können und sollten Sie „zur Sicherheit“ weiterhin alles abspeichern.

## 18. Etwas Neues lernen

Wenn wir etwas Neues lernen, erweitert das nicht nur unseren persönlichen Horizont. **Mit dem Lernen bilden sich neue Synapsen** (Verbindungswege zwischen den Nervenzellen) im Gehirn, was sich wiederum positiv auf die Gehirnleistung auswirkt.

Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es genug. So bieten Volkshochschulen und andere Lerninstitute ein umfangreiches Programm, aber auch das Internet bietet ausreichend Weiterbildungsmöglichkeiten, beispielsweise Onlinekurse.

## 20. Schnelle Antworten

Die Übung „Schnelle Antworten“ lässt sich auch leicht in den Alltag einbauen. Sie stellen sich selbst verschiedene Fragen, die Ihren eigenen Alltag und Situationen betreffen, die etwas zurückliegen. Diese Fragen versuchen Sie dann möglichst schnell zu beantworten.

Beispiele: „Was gab es vorgestern zu Mittag?“ oder auch „Welches Geschenk bekam ich vor zwei Jahren von meinem Mann / von meiner Frau zum Geburtstag?“ Hier werden das **Erinnerungsvermögen und auch die Konzentration stark gefordert**.



- ✓ 50plus.de
- ✓ Gfg-online.de
- ❖ Bücher
  - ✓ Mommert-Jauch, Petra: „Fit im Kopf durch Bewegung“
  - ✓ Erich Kasten: „Lesen, merken und erinnern“, „Progressives Gedächtnis- und Konzentrationstraining“, „Übungsbuch – Hirnleistungstraining“
  - ✓ Gregor Staub: „Mega Memory + 12 CDs“
  - ✓ Hans J. Markowitsch: „Das Gedächtnis“
  - ✓ Klaus Kolb und Frank Miltner: „Gedächtnistraining“
  - ✓ Bettina M. Jasper: „Brainfitness“ oder „Koordination und Gehinjogging“
  - ✓ Jürgen Petersen: „Brainrunning“
  - ✓ Bettina Wisser: „Neue Rätsel für Schlaumeier“
  - ✓ Manfred Eichstädt und Martin Simon: „Quizbox Gehirnjogging“
  - ✓ „My life“ Zeitschrift deutscher Apotheken

### Weitere Informationen und konkrete Übungen finden Sie beispielsweise unter:

- ❖ Apps
  - ✓ Neuronation
  - ✓ Elevate – Braintrainer
  - ✓ Peak – Gehirntraining
  - ✓ Lumosity – Gehirnspiele & kognitive Trainings-App
  - ✓ Memorado
  - ✓ Mental-aktiv
- ❖ Internet
  - ✓ RehaCom
  - ✓ Neuronation.de
  - ✓ Cognifit.com
  - ✓ Bvgt.de
  - ✓ Mental-Aktiv.de
- ❖ Weiteres, z.B.: Gruppenangebote
  - ✓ Ambulante Ergotherapie (Hirnleistungstraining)
  - ✓ LifeKinetic
  - ✓ Heitere Gedächtnisspiele nach Stengel
  - ✓ Puzzeln; trainiert Konzentration und räuml. Wahrnehmung
  - ✓ Verschiedenste Gesellschaftsspiele, wie Memory, Rome, verrücktes Labyrinth, Hanabi, Qwirkle, etc.

