

„Auch der Geist hat seine Hygiene, er bedarf, wie der Körper, einer Gymnastik.“

Honoré de Balzac (1799-1850), frz. Dichter

Oft hören wir, dass Bewegung und körperliche Aktivität uns geistig fit halten. Stimmt es tatsächlich, dass wir durch Bewegung klüger werden?

Bewegung und Kondition nützen nicht nur der Gesundheit, sondern stärken auch das Gedächtnis.

Gehirnforscher haben herausgefunden, dass schon eine kleine Bewegungsdosis von ca. 2,5 Stunden Bewegung pro Woche eine positive Wirkung auf das Gedächtnis hat.



Die [B.R.A.I.N.O.B.I.C. – Methode](#) ist für das Gehirn das, was der Sport für den Körper ist.

Sie bringen damit Bewegung in Ihr Denkorgan. Ein BRAINOBIK-Training hinterlässt Spuren und wird belohnt. Ein Leben lang.

Lesen Sie heute zwei **BRAINobicTIPPS**, wie Sie Ihr Gehirn so richtig in die Gänge bringen und sich so „beiläufig“ einfach mehr merken.

7. [B.R.A.I.N.O.B.I.C.](#): „B“ – wie: Mit Bewegung lernen und mehr merken

1

Wie Sie bereits in den [BRAINOBIKNEWS vom Oktober 2011](#) lesen konnten, wird alleine schon beim Spaziergehen die Merkfähigkeit verbessert. Kombinieren wir währenddessen bewusst einen Lerninhalt mit einer Gedächtnistechnik (z.B.: LOCI), dann lernen wir so richtig gut.

Lesen Sie, was Sie wetterunabhängig auch zu Hause tun können, damit Sie sich gut an die zu lernenden Inhalte erinnern können.

BRAINobicTIPP 1: Gehen Sie beim Denken, Lernen und Wiederholen entlang der 8

Diese Bewegungsform ist sehr einfach und Sie können damit laufend neue Aufgaben lösen.

Denken Sie sich eine liegende 8 auf dem Boden. Die Entfernung der beiden Bögen sollte ca. 3 m sein. Am Beginn ist es hilfreich, sich zwei Stühle an den gedachten Bögen aufzustellen.

Sie können nun sämtliche Denk-, Lern-, Merk-, und Koordinationsübungen durchführen.

Und nun kann es losgehen mit dem „unendlichen“ Spaziergang[©]. Hier finden Sie zwei Koordinationsübungen.

1. Übung: Berühren Sie bei beiden Händen - vom kleinen Finger an beginnend – mit jedem Finger nacheinander die Daumenspitze. Einfach, nicht wahr?
2. Übung: Jetzt bei der rechten Hand wie oben und bei der linken Hand beginnen Sie mit dem Zeigefinger und berühren nacheinander die Daumenspitze. Schon recht schwierig.

BRAINobicTIPP 2: Lernen Sie Jonglieren

Nur wenige Bewegungsarten haben so eine große Auswirkung auf unser Gehirn, wie das Jonglieren.

Wissenschaftler konnten nachweisen, dass beim Erlernen von Jonglieren das menschliche Gehirn angeregt wird, neue Zellen zu produzieren – und dies nicht nur bei jungen Menschen, sondern auch im fortgeschrittenen Alter!

Mit dem Jonglier-Training, das Sie sich selbst, in meinen Seminaren bzw. in angebotenen Volkshochschulkursen, erlernen können, eignen Sie sich zusätzlich folgende Fähigkeiten an:

- Sie steigern Ihre Konzentrations-, Merk-, Wahrnehmungs-, Seh- und Koordinationsfähigkeit
- Sie trainieren das räumliche Vorstellungsvermögen
- Sie verbessern Ihr Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl
- Es macht Spaß, Sie fühlen sich rundum gut und steigern so Ihr Selbstbewusstsein.
- Und eben das ganz Besondere beim Jonglieren: **Sie fördern das Entstehen von neuen Gehirnzellen!**



Genug Gründe, es einmal auszuprobieren, nicht wahr?

Beginnen Sie mit drei Tüchern. Sie eignen sich für den Einstieg hervorragend, da sie langsamer sind als Jonglierbälle. Sie sollten beim Erlernen aus demselben Material bestehen. Es gibt sie in vielen gut sortierten Spielzeuggeschäften zu kaufen. Die Anleitung finden Sie meistens auch in der Beilage, wenn Sie Jonglierbälle kaufen. Auch im Internet finden Sie gute Beschreibungen und sogar Videoclips. Suchen Sie danach und probieren Sie es einfach aus!

2

Weitere faszinierende Übungen und was Sie sonst noch mit der 8 alles machen können, erfahren Sie in den **BRAINobicSEMINAREN**.

Die Termine finden Sie hier: <http://www.brainobic.at/termine/index.html>

Beschreibung der Seminare: <http://www.brainobic.at/seminarebrainobicdays/index.html>

Lesen Sie im neuen Jahr die Fortsetzung der [B.R.A.I.N.O.B.I.C.-Methode](#)

DIE Methode, mit der Sie gut denken, besser lernen und sich einfach viel mehr merken können.

Ein Artikel zum Nachlesen:

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/infektionskrankheiten/article/665826/schon-bewegung-schuetzt-gedaechtnis.html>