

Gehirnförderung nebenbei in nur 10 Minuten

Geistige Flexibilität ist heutzutage eine der wichtigsten Schlüsselfaktoren in unserer Gesellschaft. Jeder wünscht sich, auch im hohen Alter ein kompetenter Ansprechpartner zu bleiben. Um dies zu erreichen, muss unser Gehirn immer wieder neu aktiviert und inspiriert werden. Das Gehirn und unser Gedächtnis sind wie ein Muskel. Wenn Sie es nicht trainieren und fördern, werden immer mehr Verbindungen zwischen den Gehirnzellen abgebaut. Hirnleistungstraining hilft dem "guten alten" Gehirn in der schnelllebigen Zeit mitzuhalten. Bereits zehn Minuten Training am Tag erhält eine hohe Leistungsfähigkeit. Alle Gehirnfunktionen werden gleichermaßen gefordert. Hier sind ein paar Fitness-Vorschläge für den Alltag:

1. Gehen Sie häufig barfuss. Die Sinneszellen in den Fußsohlen schicken Reize ins Gehirn, die es anregen.
2. Sport treiben, denn mit jeder Muskeltätigkeit wird die Durchblutung verbessert und das Gehirn aktiviert.
3. Bereits die Hände 30 Sekunden lang locker ausschütteln regt die Außenregionen an, die für Bewegung zuständig sind.
4. Gedichte auswendig lernen ist ein sehr gutes Gedächtnistraining.
5. Lange Wörter rückwärts buchstabieren zwingt das Gehirn, besonders viel zu arbeiten und fördert dadurch seine Durchblutung.
6. Rechnen Sie im Kopf. Aufgaben wie $14 \times 6 - 13$ bringen Ihr Gehirn gut auf Trab.
7. Gehen Sie in der Sonne spazieren, zehn Minuten genügen bereits. Dabei werden Botenstoffe ausgeschüttet, die den Schlaf- und Wachrhythmus sowie das Altern steuern.
8. Nehmen Sie Gerüche bewusster wahr. Halten Sie beispielsweise Ihre Kaffeetasse auf Armlänge entfernt und bewegen Sie sie dann langsam in Richtung Nase, bis Sie den Duft intensiv genießen können.
9. Auch bewusstes Schmecken fördert das Gehirn. Versuchen Sie etwa, ein paar Salzkörnchen in ein Glas Wasser zu geben und dann herauszuschmecken.
10. Wünschen Sie sich etwas. Wer ein konkretes Ziel und Wünsche hat, lebt länger. Vermutlich, weil Körper, Geist und Seele zusammen auf ein Ziel hinarbeiten.