

## Abwechslung fürs Gehirn

### Life Kinetik sowie Brainwalking fördern Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit

Unsere grauen Zellen langweilen sich nicht gerne. Sie prägen sich zwar Dinge ein, die man ständig wiederholt. Aber bietet man ihnen Abwechslung, leisten sie deutlich mehr, wie Forscher herausgefunden haben. Dabei entstehen nachweislich neue Verknüpfungen (Synapsen). Besonders effektiv wird das Gehirn trainiert, wenn man Kreativität mit Bewegung kombiniert.

Diese Erkenntnisse nutzt eine Methode namens Life Kinetik, die selbst zu Hause eingesetzt werden kann. So aktiviert man etwa mit der folgenden einfachen Übung beide Gehirnhälften im Wechsel: Springen Sie von einem Bein auf das andere. Machen Sie nach drei Sprüngen eine kurze Pause, dann nach vier,

#### BEWEGUNG UND GEDÄCHTNISTRAINING

Beim Brainwalking ist man in der Natur aktiv und fordert gleichzeitig das Gehirn mit Denkaufgaben. Das macht Spaß und verbessert die geistige Fitness



dann nach fünf. Häufig werden auch Bälle eingesetzt (Foto rechts): Dabei federt man einen Ball gleichmäßig mit einem Badmintonschläger hoch, den zweiten wirft man in unregelmäßiger Folge deutlich höher.

Keine Übung wiederholt man so häufig, dass sie automatisiert abläuft – das Gehirn soll ja ständig neu gefordert werden. Die Anbieter dieser Methode versprechen, dass dies das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Dazu macht es Spaß und steigert auch noch die Stressresistenz. Trainer, die Kurse abhalten, finden Sie unter [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de).

Eine ähnliche Wirkung erzielt Brainwalking, also Denk-Spaziergänge. Dabei kombiniert man flottes Spazierengehen oder Nordic Walking mit geistiger Arbeit. Das können Denkaufgaben aus dem klassischen Gedächtnistraining sein, Wortspiele oder



**ÜBUNGEN MIT BÄLLEN**  
oder Jonglieren sind typisch für Life Kinetik. Dabei wird das Gehirn ständig überrascht, nichts soll automatisch ablaufen

einfach das bewusste Sammeln von Sinneseindrücken. Auch hier ist Abwechslung wichtig, um die grauen Zellen zu fordern. Diese Kombination aktiviert automatisch beide Gehirnhälften. Auf Dauer erhöht Brainwalking die Denkfähigkeit und die gesamte geistige Leistungsfähigkeit. Kurse werden von Volkshochschulen und Sportvereinen angeboten. 🌸