

Ganz
schön

MERK- würdig.



TRAINING.
Mit jedem
neuen Wissen
verändert sich
das Gehirn und
wird leistungs-
fähiger.

Schon wieder beim Einkaufen die Hälfte vergessen? Ist Ihnen wieder ein Name nicht eingefallen? Kein Drama! Denn das Gedächtnis kann mehr, als wir glauben. Es muss nur im Alltag regelmäßig trainiert werden. Das gelingt mit einfachen Tricks.

Text: Arne Johannsen



LUISE MARIA SOMMER, 61, zweifache österreichische Gedächtnismeisterin und amtierende Weltmeisterin. Infos: www.luisemariasommer.at

Manchmal hilft es nur noch, fluchtartig die Straßenseite zu wechseln. Oder sich im Bus oder der Straßenbahn demonstrativ in sein Smartphone zu vertiefen. Gelingt beides nicht, nimmt das Unheil seinen Lauf: Der Bekannte winkt freundlich und kommt strahlend auf einen zu. Das Gesicht kommt einem ja bekannt vor, aber wie war bloß der Name?

Mal wieder hat das Gedächtnis ausgelassen. Wie erst gestern im Supermarkt. Beim Auspacken zu Hause wurde schnell klar, was man alles vergessen hat. Wem das häufiger so geht, den beschleicht leicht der Verdacht, dass die einschlägigen Illustrationen, die das menschliche Gehirn als Masse zeigen, Fake-News sind. Haben wir in Wahrheit nur ein Sieb zwischen den Ohren?

„Nein, das Gehirn muss nur trainiert werden“, behauptet Luise Maria Sommer. Sie muss es wissen: Erst vor wenigen Wochen wurde die 61-Jährige bei den World Memory Championships in Singapur Weltmeisterin in der Kategorie 60+. Das Besondere an ihrem Erfolg: Schon 2004 war sie bei diesem Wettbewerb angetreten – und schnitt jetzt besser ab als damals. „Der Körper setzt im Alter Grenzen, der Geist aber nicht“, sagt Sommer, im Hauptberuf Englischlehrerin an der HAK Mürzzuschlag. Ihr Erfolgsrezept: Üben.

Tatsächlich funktioniert unser Gehirn wie ein Leitungsnetz. Die rund 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) des menschlichen Gehirns kommunizieren über Leitungsbahnen, sogenannte Synapsen. Allerdings sind die Nervenzellen nur zum Teil automatisch miteinander verbunden. Eine neue Verbindung entsteht erst, wenn wir et was Neues lernen. Speichert das Gedächtnis das neue Wissen ab, verstärken sich bestehende Bahnen bzw. bil-

LUISE SOMMERS TRICKKISTE

Jede Zahl ein Bild

DIE AUFGABE: Merken einer langen Zahlenreihe
SOMMERS MERKHILFE: Die einzelnen Zahlen mit einem Bild versehen: eine Kerze für die 1, ein Dreizack für die 3, ein Klavier für die 4 usw.

Die Einkaufsliste merken

DIE AUFGABE: Statt einer Liste die Einkäufe im Kopf haben
SOMMERS MERKHILFE: Jeden Artikel mit einem Körperteil verbinden, von unten beginnend: Die Füße baden in Milch, die Knie sind mit Küchenpapier umwickelt, auf den Bauch ist eine zitronengelbe Sonne aufgemalt usw.

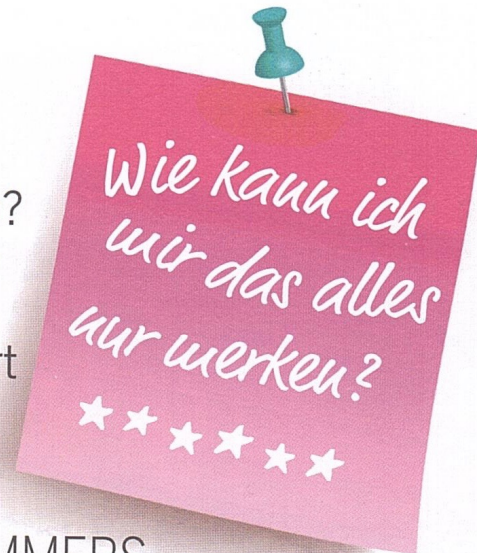
Die Anfangsbuchstaben sind das Hilfsmittel

DIE AUFGABE: Wie heißen die kleinsten europäischen Staaten, nach der Fläche geordnet?
DIE LÖSUNG: Vatikanstaat, Monaco, San Marino, Liechtenstein, Malta und Andorra
SOMMERS MERKSATZ, abgeleitet von den Anfangsbuchstaben: „Vatikanische Mönche sahen Liebe mal anders.“

Bilder im Zimmer platzieren

DIE AUFGABE: Welche sind die fünf bevölkerungsreichsten EU-Länder?
DIE LÖSUNG: Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Spanien
SOMMERS MERKHILFE: Für jedes Land ein Bild, das sie in ihrem imaginären Vorzimmer ablegt: Ein Ziegelstein aus der Berliner Mauer kommt an die Tür, ein französisches Baguette wird im Schirmständer platziert. Die Queen sitzt vor dem Fenster, auf der Stiege findet sich eine vergessene Pizza, an der Garderobe hängt das Gewand eines spanischen Toreros. Genau in dieser Reihenfolge kann Sommer die Bilder dann abrufen.

WEITERE TIPPS im Buch „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“ von Luise M. Sommer, 22 Euro, im Webshop unter www.luisemariasommer.at





ESSEN SIE SICH SCHLAU!
Haferflocken und Äpfel enthalten Nährstoffe, die gut für unser Gehirn sind.

den sich neue. Das bedeutet: Mit jedem neuen Wissen verändert sich das Gehirn – es wird leistungsfähiger.

Leichter lernen

Wie das menschliche Gehirn funktioniert, zeigt ein einfaches Experiment. Bei diesem wurden Personen gebeten, eine Liste von Wörtern zu lernen. Die Testpersonen wurden dafür in drei Gruppen eingeteilt: Gruppe 1 las die Wörter nur einmal; Gruppe 2 musste bei jedem Wort feststellen, ob es sich um ein Hauptwort oder ein Verb handelt; Gruppe 3 musste sich überlegen, was man mit dem jeweiligen Begriff tun kann, also etwa beim Wort Stuhl „darauf sitzen“.

Als die Wörter von der Liste anschließend abgefragt wurden, war das Ergebnis eindeutig: Gruppe 3 konnte die meisten Wörter wiedergeben, Gruppe 1 die wenigsten. Die gleichzeitige Messung der Hirnströme der Testpersonen erklärt das Ergebnis: Während bei den Mitgliedern der Gruppe 1 nur geringe Gehirnaktivitäten gemessen werden konnten, waren bei Gruppe 3 verschiedene Regionen des Gehirns aktiv. Die Hirnaktivität war also größer, weshalb leichter gelernt werden konnte.

Gehirn verbraucht viel Energie

Doch um unser Hirn zu aktivieren, sind kleine Tricks notwendig. Denn das Gehirn strengt sich grundsätzlich nicht gerne an. Nicht, weil es faul ist, sondern weil es Energie sparen möchte. Denn die kleinen grauen Zellen sind beim

Brain-Food

SPEISEKARTE FÜR DAS HIRN

Nur durch Nahrung schlau zu werden, das hat noch niemand geschafft. Wissenschaftlich unbestritten ist aber, dass bestimmte Lebensmittel die Leistungsfähigkeit des Gehirns positiv beeinflussen. Neben ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Fruchtsäfte, Tee), um das Blut flüssig zu halten und damit eine gute Durchblutung des Gehirns sicherzustellen, zählen dazu vor allem:

- ◆ HAFERFLOCKEN (viel Vitamin B, Magnesium und essenzielle Aminosäuren)
- ◆ NÜSSE (wertvolle Fettsäuren, Vitamin B und E)
- ◆ FETTREICHER FISCH wie Lachs oder Thunfisch (Omega-3-Fettsäuren)
- ◆ VOLLKORN- UND DINKELBROT (verschiedene wichtige Vitamine)
- ◆ ÄPFEL (enthalten Quercetin, einen Pflanzenstoff, der die Hirnzellen schützt)
- ◆ SOJA (enthält Lecithin, was die Konzentrationsfähigkeit steigert)
- ◆ OLIVENÖL, AVOCADOS (wertvolle pflanzliche Öle)
- ◆ BROKKOLI (reich an Vitaminen)

Treibstoff ein Großverbraucher: Obwohl sie nur zwei Prozent der Körpermasse ausmachen, verbrauchen sie fast 25 Prozent der dem Körper zugeführten Energie. Dass das Gehirn deshalb lieber im Beamtenmodus arbeitet, ist nichts anderes als ein Energiesparprogramm. Gedächtnisexperten wie Luise Maria Sommer bedienen sich daher kleiner Tricks, um ihre Hirnzellen auf Touren zu bringen. Der wichtigste Pusher ist, über Bilder und Eselsbrücken die gewaltige Assoziationsfähigkeit und Vorstellungskraft des menschlichen Gehirns zu nutzen. „Ich denke in erster Linie in Bildern“, sagt die Gedächtnismeisterin. So schafft sie es, sich innerhalb von 71 Sekunden die Reihenfolge von 52 Spielkarten einzuprägen oder sich innerhalb einer Stunde eine Zahl mit 1.000 Stellen zu merken (siehe Kasten auf der vorigen Seite). Für die gebürtige Kärntnerin ist das Gedächtnistraining neben Spaß und Herausforderung auch ihr Anti-Aging-Rezept. „Ich brauche kein Botox“, sagt sie, „mich hält der Gedächtnissport jung.“ Ihr Motto: „A name a day keeps Alzheimer away.“ ●