

Für die Gehirnzellen gibt's was zu tun – beim vfb

Dass das Gedächtnis im Laufe des Alterungsprozesses nachlässt – „wo ist denn wieder mal meine Brille?“ –, ist völlig normal. Dennoch muss man die verschlechterte Merkfähigkeit nicht einfach hinnehmen, denn man dagegen etwas tun. Eine englische Redewendung bringt es auf den Punkt: „Use it, or lose it“ – benutze es, oder du bist es los. Gemeint ist das Gehirn, das als Denkorgan in Übung bleiben sollte.

Routine ist ein schlimmer Feind für einen beweglichen Geist. Wer jeden Tag denselben Weg zum Supermarkt einschlägt, verschwendet darauf im wahrsten Sinne des Wortes keinen Gedanken mehr. Wer seit 30 Jahren morgens an dieselbe Stelle im Regal greift, um die Kaffeetasse zu holen, erweist seinem Gehirn ebenfalls keinen Dienst. Um rege zu bleiben, braucht das Denkorgan immer wieder neue Anreize. Klassische Übungen dafür sind Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben. Hinzu kommt der Gedankenaustausch mit anderen, denn Gespräche, selbst Streitgespräche fördern die geistige Fitness.

Dazu dienen auch die neuen Gedächtnistrainingskurse des Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb). Sie beginnen ab 15. und 16. Januar 2009 in Beuel und Bad Godesberg. Dabei



will man durch besondere Gedächtnisspiele und Übungen zur Verbesserung der Konzentration, der Merkfähigkeit und des logischen Denkens gezielt beide Hirnhälften aktivieren, den Gehirnstoffwechsel anregen und alle Sinne einbeziehen. Die Kurse werden von qualifizierten und zertifizierten Trainern geleitet und kommen für alle in Betracht, die ihre geistigen Fähigkeiten in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß verbessern möchten.

Weitere Informationen zu den Kursen sind in der Geschäftsstelle des vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn, Tel.: 0228/40367-19 (Ansprechpartnerin: Natascha Naumann) oder unter www.vfb-bonn.de zu erhalten.