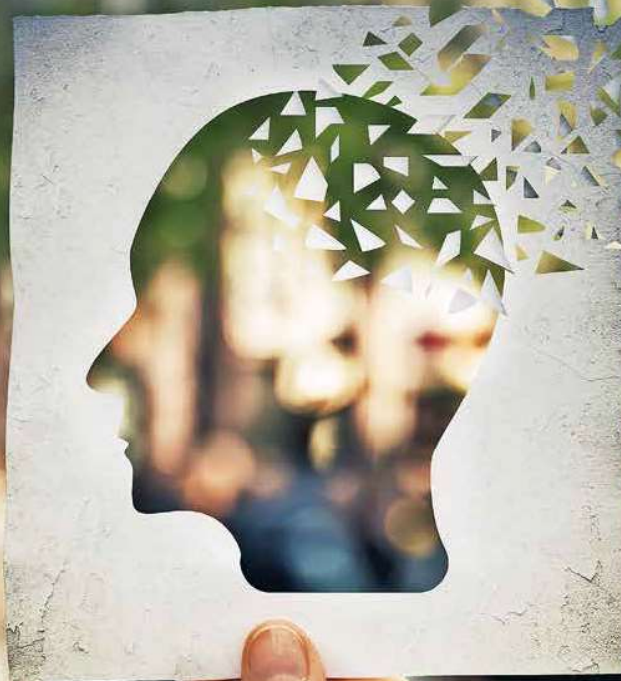




In unserer hektischen Zeit braucht man einen klaren Kopf, um den Überblick zu behalten.

Foto: Gettyimages/Andrei Filipovic



Gesellschaftsspiele trainieren sowohl das Gedächtnis als auch logisches und strategisches Denken.

Foto: Gettyimages/Bader Silva

Fitness fürs Gehirn

In der heutigen schnelllebigen Welt ist mentale Gesundheit ein entscheidender Faktor, um erfolgreich zu sein und das Leben in seiner Fülle zu genießen. Einen wichtigen Baustein dafür bildet das Training kognitiver Fähigkeiten.

Das Leben in der pulsierenden Landeshauptstadt Düsseldorf voller Möglichkeiten erfordert geistige Agilität. Um im Berufsalltag sowie im privaten Umfeld mithalten, ständig lernen und jeden Moment genießen zu können, ist ein klarer Kopf unerlässlich. Das Gedächtnis spielt dabei eine zentrale Rolle, und die gute Nachricht ist: Es lässt sich trainieren. Ob Prüfungsvorbereitung, Konzentration im Berufsalltag oder die mentale Verarbeitung vielfältiger neuer Informationen und Gesichter im Umfeld – Gedächtnistraining ist mehr als eine reine kognitive Übung. Es ist ein Baustein für ganzheitliches Wohlbefinden in allen Lebensphasen.

„Es geht nicht nur um das Training kognitiver Fähigkeiten wie Konzentration, Merkfähigkeit oder logisches Denken alleine. Vielmehr bezieht dieser Ansatz den ganzen Menschen mit ein“, erklärt Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin Nora Block.

Gemeinsam mit ihrer Kollegin Kathrin Dolle führt sie eine Praxis für Ergotherapie in Düsseldorf. „In gleicher Weise werden körperliche Funktionen wie Koordinations- und Bewegungsübungen und seelische Aspekte wie Freude am Lernen in der Gemeinschaft oder der Natur miteinbezogen.“ Das Wechselspiel von Körper, Geist und Seele beeinflusst die Leistung unseres Denkorgans positiv.

Die Bedeutung eines ganzheitlichen Ansatzes für Berufstätige liegt auf der Hand. Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Gehirns und steigert den Stoffwechsel. Mentale Höchstleistung allein kann hingegen herausfordernd sein. Nora Block verdeutlicht dies humorvoll mit einem Vergleich: „Man würde ja auch nicht auf die Idee kommen, sechs bis acht Stunden am Tag zu joggen.“ Phasen der Regeneration des Gehirns sind genauso wichtig wie Phasen intensiver Arbeit. Ein ständiges Eilen ohne Pausen und



Koordination, Gedächtnis und Raumwahrnehmung lassen sich durch Tanzen steigern.

viele Aufgaben zunehmend an Computer, Smartphones und Künstliche Intelligenzen ausgelagert werden. Gleichzeitig erleben Menschen oft monotone Arbeitsabläufe, insbesondere sitzende Büro Tätigkeiten. Die Düsseldorfer Expertin argumentiert, dass diese Kombination zu einer ungesunden Überlastung des Gehirns führt und sein vielfältiges Potenzial nicht ausgeschöpft wird. Im Gegenteil können Burn-out und Depressionen eine Begleiterscheinung von Überlastung und Monotonie sein. Sie betont jedoch auch die bemerkenswerte Fähigkeit des Gehirns zum lebenslangen Lernen und ermutigt dazu, diese Möglichkeit dankbar anzunehmen.

Abwechslung kann zu Überlastungssymptomen führen, darunter auch Konzentrationschwierigkeiten.

Kognitive Fitness ist nicht nur eine Frage des Alters oder ausschließlich für Senioren relevant. „Ganzheitliches Gedächtnistraining ist für Menschen jeden Alters sinnvoll“, betont die Gedächtnistrainerin. Sie rät Berufstätigen, sich mit Lern- und Merkstrategien auseinanderzusetzen, um sich Wissen, Daten und Fakten schnell anzueignen. Es geht um weit mehr, als sich Telefonnummern zu merken. Strategien für die Strukturierung von Arbeitsabläufen, das Management des eigenen Energiehaushaltes und die Zusammenarbeit im Team sind wichtige Bausteine für den Berufsalltag. Entsprechend profitieren vor allem berufstätige Menschen und fitte Erwachsene vom Gedächtnistraining.

In einer Zeit, die oft als „Zeitalter der digitalen Demenz“ bezeichnet wird, verschwimmen die Grenzen zwischen menschlicher Leistung und technologischer Unterstützung. Nora Block weist darauf hin, dass

Die fluide Intelligenz spielt eine entscheidende Rolle in unserem Leben: Sie ist unser Werkzeug, um mit neuen Situationen umzugehen, unvorhergesehene Probleme zu lösen, kreative Ideen zu entwickeln, logisch zu denken und uns auf sich ändernde Umstände einzustellen. Nora Block: „Es geht um die Fähigkeit, relevante Informationen zu erfassen, logisch zu kombinieren und passende Schlüsse zu ziehen.“ Diese Befähigung ist besonders wichtig für Führungskräfte und ambitionierte Berufstätige, die unter Zeitdruck Entscheidungen treffen und komplexe Informationen effektiv verknüpfen müssen. Obwohl die fluide Intelligenz etwa um das 25. Lebensjahr herum ihren Höhepunkt erreicht und anschließend stetig abnimmt, gibt es eine positive Nachricht: Dieser Rückgang kann durch gezieltes Gedächtnistraining abgeflacht werden. Eine Investition in die Entwicklung der fluiden Intelligenz kann sich langfristig lohnen. Je früher man damit anfängt, desto besser.

Aber was kann jeder Einzelne tun, abseits von strukturierten Kursen und Coachings? Nora Block gibt zahlreiche praxistaugliche Anregungen für den Alltag, die sich auch ins hektische Düsseldorfer Leben integrieren lassen: „Museen und Konzerte besuchen, um über das Gesehene und Gehörte nachzudenken. Unbekannte Orte erkunden, die Sinne schulen, die Natur bewusst wahrnehmen. Gedichte aufsagen, eine neue Sprache lernen, tanzen, musizieren, im Kopf rechnen oder auswendig lernen oder – die kleine mentale Gymnastik einheit für unterwegs – den Einkaufszettel mit einer erfundenen Geschichte verknüpfen“, sagt sie

und ergänzt: „Ohne Navi unterwegs zu sein, trainiert die Orientierung. Ein Spaziergang durch den Wald hilft beim Abschalten und bei der Konzentration. Sich mit anderen Menschen zu treffen oder Gesellschaftsspiele zu spielen: Dieser Austausch fördert die sozialen und kognitiven Fähigkeiten. All das aktiviert unterschiedliche Gehirnbereiche.“ Als Basis für einen fitten Kopf benötigt es eine gute, abwechslungsreiche Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Das volle Potenzial nutzen

Die Landeshauptstadt bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um diese Ziele zu erreichen. Spezialisierte Trainer und Institute haben Programme für Berufstätige und Manager entwickelt, die auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Diese Programme vermitteln nicht nur Merktechniken, sondern auch Strategien zur Verbesserung der Informationsverarbeitung, Konzentration und Stressresilienz. Im Mittelpunkt steht das Verständnis des eigenen Gehirns und die Nutzung seines vollen Potenzials. Bei der Auswahl eines Programms ist es wichtig

Musizieren stärkt den Austausch beider Gehirnhälften.



sicherzustellen, dass die Inhalte auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sind und der Spaß nicht zu kurz kommt. Wie Nora Block betont, haben „Leistungsdruck und Stress hier keinen Platz“.

Noch ein wichtiger Rat der Gedächtnistrainerin: „Bei Anzeichen einer kognitiven Beeinträchtigung ist der erste Schritt immer eine ärztliche Abklärung. Gedächtnis-

training kann zwar helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern, ersetzt aber keine medizinische Behandlung.“

Informationen zu qualifizierten Trainern finden sich beispielsweise auf der Homepage des Bundesverbandes Gedächtnistraining (BVGT): www.bvgt.de.

HOLGER BERNERT ■

Foto: Nora Block



Nora Block empfiehlt, bereits in jungen Jahren mit dem Gedächtnistraining zu starten.

„Unser Gehirn hat die bemerkenswerte Fähigkeit zum lebenslangen Lernen.“

Nora Block, Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin

Für Sie in Düsseldorf Nord:

- ✓ Wir betreuen Sie in den eigenen vier Wänden
- ✓ Begleiten Sie außer Haus, z.B. auf Spaziergängen
- ✓ Helfen Ihnen im Haushalt
- ✓ Kümmern uns um die Grundpflege
- ✓ Entlasten Ihre Angehörigen
- ✓ Betreuen bei Demenzerkrankungen
- ✓ Führen Pflichtberatungsbesuche durch

KOSTENÜBERNAHME DURCH
DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH

☎ 0211 972 646 66

🌐 homecare-alltagshelfer.de/duesseldorf-nord/

📍 Grafenberger Allee 297, 40237 Düsseldorf

Care at Home Düsseldorf GmbH - Unabhängiger und selbstständiger Franchisepartner der *HOMECARE - die Alltagshelfer GmbH

HOMECARE
die Alltagshelfer



STUNDENWEISE BETREUUNG
UND UNTERSTÜTZUNG

WIR SIND DA!