

Stärken Sie Ihr Gehirn

Im Alter steigt das Risiko an (einer Form von) Demenz zu erkranken. Die MAS-Alzheimerhilfe hat 21 Übungen entwickelt, die unser Gehirn aktiv halten und so das Risiko der Erkrankung senken. Einige Beispiele stellen wir vor.

**Schnelles
Merken
ganz
ohne
Papier
und
Stift**



Unser Gedächtnis ist ein großartiger Speicher für allerlei Information. Im Alltag verlassen wir uns jedoch meist darauf, Notizen zu machen, auf einem Blatt Papier, im Kalender oder in unserem Mobiltelefon. Dabei freut sich unser Gedächtnis, wenn es Aufgaben bekommt und trainiert wird. So bleibt es gut in Schuss.

Dabei hilft eine spezielle Merkmethode, mit der sich zum Beispiel eine kurze schriftliche Einkaufsliste ersetzen lässt, die Loci-Methode. Es ist überliefert, dass viele römische Senatoren ihre Reden frei hielten und sich Elemente und dazu Orte als Merkhilfe („Merkplätze“) einprägten. Wichtig ist, Gegenstände und Orte sollten Sie gut kennen.

Als Beispiel dient diese Einkaufsliste: Mineralwasser, Cornflakes, Salami, WC-Papier und Waschmittel. Das sind fünf Gegenstände. Diese werden mit fünf Orten in Verbindung gebracht. Das geht zum Beispiel so: Sie gehen aus der Tür und stolpern über die **Mineralwasserflaschen**. Komisch, aber Ihr Apfelbaum ist über und über mit **Cornflakes** übersät. Und bitte, warum liegt die **Salami** im Briefkasten? Praktisch ist, dass sie den Weg zum Auto auf schönem **WC-Papier** gehen können. Sie steigen ins Auto und müssen leider die Scheibe putzen, mit einem **Waschmittel**.

Im Geschäft angekommen, erinnern Sie sich an den Weg? Von der Tür bis zum Auto. Was lag da alles? Ausprobieren und feststellen, wie einfach es ist.

Gut ist, entlang eines Weges oder im Uhrzeigersinn zu denken. Probieren Sie es beim nächsten Einkauf aus. Sie werden sehen, wie schnell Sie sich steigern. Als Faustregel dient, mehr als sieben Gegenstände (+/- zwei) gleichzeitig kann das Kurzzeitgedächtnis schwer behalten. Bekannt ist diese Gedächtnisbarriere als „Millersche Zahl“ oder „magische Zahl 7“.