

Stetes Üben schärft den Geist

Regelmässiges Training ist gut für die Fitness, auch für die geistige. Hirnforscher Lutz Jäncke von der Universität Zürich erklärt, wie unser Gedächtnis funktioniert und wie wir es stärken können.

TEXT: CHRISTIAN DEGEN
FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Coopzeitung: Ich vergesse manchmal Termine, Namen kann ich mir eh schlecht merken und besser wird es auch nicht. Ist das normal?

Lutz Jäncke: Klar, das ist durchaus normal. Wir vergessen nicht nur, weil unser Gedächtnis schlecht oder gar durch Krankheiten geschädigt ist, sondern einfach, weil wir mit vielen Informationen umgehen müssen. Für manche Informationen haben wir besondere Strategien entwickelt, sie abzuspeichern und sie im Gedächtnis wiederzufinden. Bei anderen fällt es uns schwerer, weil wir andere, vielleicht sogar ineffiziente Strategien verwenden. Im Übrigen muss unser Gedächtnis mit vielen Infos gleichzeitig umgehen, da bleibt schon mal einiges auf der Strecke.

Was soll man tun, wenn man Angst hat, dass etwas mit

dem Gedächtnis nicht mehr stimmt?

Wenn man diese Sorge hat, sollte man einen Neuropsychologen beziehungsweise eine Neuropsychologin aufsuchen. Die können mit Ihnen Gedächtnistests durchführen und feststellen, ob ihr Gedächtnis noch normal funktioniert.

Wie funktioniert denn unser Gedächtnis überhaupt?

Unser Gedächtnis ist ein hochkomplexes System, das in einem weit verteilten Netzwerk in unserem Gehirn kontrolliert wird. Dieses komplexe System besteht aus vielen Untersystemen. Es gibt deshalb nicht das «Gedächtnis», sondern verschiedene Gedächtnissysteme. Man kann grob ein bewusstes von einem unbewussten Gedächtnis unterscheiden.

Was ist dabei der Unterschied?

Das unbewusste Gedächtnis



Lutz Jäncke: «Auch Reaktionszeit, Aufmerksamkeit



nis ist spezialisiert für das Lernen und Speichern von Regeln. Ein typisches Beispiel ist unsere Muttersprache, die wir überwiegend über einen langwierigen, automatischen Prozess lernen.

«Je mehr man übt, desto besser behält man die Information.»

Im bewussten Gedächtnissystem haben wir einige Spezialisierungen. Das Grundprinzip besteht allerdings darin, dass wir Informationen in einem Netzwerk abspeichern. Dabei wird die zu speichernde Information mit anderen Informationen verknüpft. Das bedeutet, dass, je besser wir eine Information behalten, desto besser ist diese Information vernetzt. Darin liegt das Grundprinzip des Lernens und des Erinnerns!

Wie kann ich mein Gedächtnis im Alltag trainieren?

Am besten ist es, sich etwas Interessantes auszuwählen und sich dann in diesem Bereich zu betätigen. Wenn man Interesse hat, dann sind auch Emotionen im Spiel, die gewissermassen als «Gedächtnis-Verstärker» wirken. Man könnte sich zum Beispiel für eine neue Sprache oder eine geschichtliche Epoche interessieren. Dann sucht man sich die entsprechenden Informationen, vertieft sich darin und verknüpft diese Infos mit bereits Gespeichertem. Dann baut man eng geknüpft-

te und weit verzweigte Gedächtnisnetzwerke auf, die auch lange Bestand haben.

Wie viel Training braucht es?

Der Aufbau des Gedächtnisses ist nicht eine einfache Aufgabe. Es braucht immer Übung. Wir nennen es Studierzeit. Im Grunde kann man festhalten, dass, je mehr man übt, desto besser behält man die Informationen. Man könnte auch sagen, dass «Wiederholung die Mutter des Lernens ist».

Im Internet gibt es unendlich viele Angebote für sogenanntes Gehirnttraining, Gehirnjogging, Gedächtnis-was-weiss-ich ... Wie seriös sind solche Angebote?

Da gibt es grosse Unterschiede. Im Grunde ist es immer gut, wenn man sein Gedächtnis nutzt und damit trainiert. Allerdings hat sich in der Forschung durchgesetzt, dass unser Gedächtnis am besten trainiert wird, wenn es mit realen, also sinnvollen Infos umgehen muss. Einfach nur irgendetwas auswendig zu lernen, das keinen Bezug zu einem hat, ist nicht so günstig. Man kann allerdings mit guten computergesteuerten Gedächtnistrainings seine Strategien trainieren, und vor allem, man kann sich trainieren, Selbstkontrolle aufzubringen, um das Gedächtnis zu trainieren.

Dort muss ich aber Memory spielen, Sätzenrechnungen lösen etc. Ist das nicht etwas kindisch?

Sie haben nicht Unrecht. Diese Aufgaben sind teilweise weit von der Realität entfernt. Wir haben im Zuge der Evolution ►►

►► ein Gehirn erhalten, das sich spezialisiert hat, sinnvolles zu lernen. Einfach nur Nummern zu lernen, mag unser Gehirn überhaupt nicht.

Coop bringt nun ein neues, computergestütztes Gedächtnistraining auf den Markt. Sie haben es getestet. Was ist Ihre Einschätzung?

Das neue Gedächtnistraining ist für jene Personen gut, die bislang noch keine nennenswerten kognitive Stimulation erhalten



«Vergessen ist durchaus normal.»: Lutz Jäncke.

haben. Ich werte dieses Verfahren als Einstieg in das Training. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainings dieser Art ist es sehr individuell ange-

legt und nutzt sehr ansprechende Grafiken. Die Weiterentwicklungen beziehen zudem den Einbau weiterer individueller Aspekte mit ein. ■

Neu: Memofit Gehirnjogging – Gedächtnistraining auf CD-Rom



Die neue CD-Rom gibt es ab sofort und exklusiv bei Coop.

Logisch denken, Merkfähigkeit, Sprache – Fördern und erhalten Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit dank regelmässigen Trainings. Verbessern Sie unterschiedliche Gedächtnisbereiche. Coop bietet Ihnen dank der Partnerschaft mit Pro Senectute ein spezielles Gedächtnistraining auf CD-Rom. Es ist nun exklusiv in grösseren Coop-Supermärkten und Coop-City-Warenhäusern zum Einführungspreis von Fr. 19.90 erhältlich.

Acht Übungen

Die CD-Rom «Memofit Gehirnjogging» bietet Ihnen

acht Übungen wie Geos, SpeedQuiz, Bloxx oder SnipSnap, um Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen wurden mit Neuropsychologen entwickelt. Sie basieren auf den drei Grundsätzen

- spielerisch wirksam
- herausfordernd
- abwechslungsreich

Nur 15 Minuten

Eine Viertelstunde Training. Sie können sich länger konzentrieren und sich mehr merken, reagieren schneller und nehmen genauer wahr.

Memofit im Internet

Testen Sie nun kostenlos weitere unterhaltsame Übungen mit Feedbackfunktion und Erfolgskontrolle auf der Memofit-Internetplattform. Ein Abo mit immer neuen Übungen kostet für drei Monate 20 Franken und für 12 Monate 49 Franken.



www.coop.ch/memofit



Geos: Trainiert Langzeitgedächtnis, Merkfähigkeit und Koordination.



Speed Quiz: Visuelle Wahrnehmung, schnellere Informationsverarbeitung.



Bloxx verbessert die Reaktionsfähigkeit und das logische Denken.



SnipSnap für das räumliche Vorstellungsvermögen.



Pro Senectute/Coop Partnerschaft für ältere Menschen

Geistige Fitness, aber auch Sprach- und Computerkurse – Pro Senectute bietet eine grosse Palette an Angeboten, um die geistige Leistungsfähigkeit von Personen über 60 Jahre zu erhalten und zu erhöhen. Nutzen Sie die Chance, sich während Jahren geistig weiterzuentwickeln, Herausforderungen des Alters zu meistern und sich neu zu orientieren. Dies erhöht auch die Lebensfreude und die sozialen Kontakte der älteren Menschen. Das Fachwissen und die Erfahrung von Pro Senectute haben auch für Coop einen zentralen Stellenwert. Mit ihrer langfristig angelegten Partnerschaft verfolgen Pro Senectute und Coop gemeinsam das Ziel, auf die Anliegen und Wünsche der Konsumenten im Seniorenalter noch besser eingehen zu können.

Weitere Dienstleistungen von Pro Senectute:

- Sie berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich und diskret;
- Sie vermittelt Dienstleistungen, die das Leben im eigenen Zuhause bis ins hohe Alter möglich machen;
- Sie unterstützt mit Treffpunkten und Veranstaltungen den Kontakt unter älteren Menschen;
- Sie setzt sich für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben im Alter ein.

Weitere Informationen und das ausführliche Kursangebot erhalten Sie bei: Pro Senectute Schweiz, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89.



www.pro-senectute.ch