



## Gehirn-Jogging

Noch bewältigt unser Hirn weit komplexere Aufgaben als dies Computer können. Allerdings will das Hirn wie die Muskeln trainiert werden, um in Höchstform zu bleiben. Es wird es Ihnen danken und für optimale, Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung sorgen und Sie effizient und effektiv denken, analysieren, Probleme lösen, lernen, sich erinnern, handeln, sprechen, fühlen und kommunizieren lassen.

1. Grundsätzlich ist körperliche Bewegung nicht nur gut für Ihre Muskeln, sondern auch für Ihr Hirn.
2. Versuchen Sie beim Essen bewusst herauszufinden, welche Zutaten verwendet wurden. Welche Gewürze und Kräuter schmecken Sie? Essen Sie auch mal mit verbundenen Augen.
3. Gehen Sie in der Natur barfuss. Die Sinneszellen an den Fusssohlen schicken laufend Botschaften ans Hirn und regen es an.
4. Schütteln Sie immer mal wieder eine halbe Minute lang locker Ihre Hände aus.
5. Nehmen Sie Düfte intensiv wahr. Düfte wecken schnell Erinnerungsbilder.
6. Gehen Sie in der Sonne spazieren. Nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen auf. Die Sonne bewirkt, dass im Hirn wichtige Botenstoffe ausgeschüttet werden, beispielsweise Melatonin, das einen Einfluss auf den Schlafrhythmus und das Altern hat.
7. Bei Wartezeiten im Öffentlichen Verkehr, beim Einkaufen, beim Zahnarzt oder am Postschalter schalten Sie eine Hirnjoggingrunde ein: Reihe von Begriffen auswendig lernen, Kopfrechnen – zum Beispiel Autonummern oder die Altersjahre der Verwandtschaft zusammenzählen, Wörter rückwärts buchstabieren, Gedichte rezitieren oder einen Limerick dichten.
8. Zeigen Sie Offenheit, wenn es darum geht, Neues zu lernen. Je komplexer, desto besser!
9. Sorgen Sie für genügend Schlaf.
10. Wechseln Sie die Seiten: Nehmen Sie die Computermaus für einige Zeit in die andere Hand, schreiben und zeichnen Sie mit der anderen Hand als gewöhnlich, brauchen Sie bei Arbeiten im Haushalt zeitweise die andere Hand.
11. Legen Sie Entspannungspausen ein: Meditation, Tagträumen, Yoga, ein warmes Bad.
12. Meiden Sie zu viel Fettaufnahme und achten Sie auf ihren Cholesterinspiegel. Tragen Sie Sorge zu Ihrem Herzen, denn es pumpt sauerstoffhaltiges Blut ins Hirn.
13. Suchen Sie Gespräche mit interessanten Menschen.
14. Befassen Sie sich mit Gebrauchsanweisungen, beispielsweise für technische Geräte.
15. Lösen Sie Sudoku und andere Denksportaufgaben.
16. Spielen Sie Schach und andere Strategiespiele.
17. Versuchen Sie zu lesen, indem Sie ein Buch verkehrt herum halten. Stellen Sie sich vor, wie ein Bild aussehen würde, wenn man es spiegelbildlich vor sich hätte.
18. Nehmen Sie Papier und Buntstifte und legen Sie einfach los.
19. Schulen Sie Ihren Tastsinn bei einem Spaziergang durch die Natur. Wie fühlen sich verschiedene Baumrinden an?
20. Jonglieren Sie mit Bällen, werfen Sie leichte Dinge mit grösserem Abstand in den Papierkorb.

