



Lieber Leser,

leider ist es heute so, dass unser Gehirn mehr und mehr verkümmert, wenn wir es nicht trainieren. Unser Alltag besteht zum großen Teil aus vollen Terminkalendern, Hektik und monotonen Aufgaben, die sich Tag für Tag wiederholen.

Wenn du aus dieser Spirale – die sich bei manchem immer schneller zu drehen beginnt – aussteigen willst, oder dich geistig zumindest ein wenig fordern willst, habe ich für dich heute ein paar auserwählte Tipps zur Steigerung deiner geistigen Leistungsfähigkeit parat.

Vielleicht möchtest du es einmal ausprobieren?

Es grüßt dich

Roland Schiffner

Mentale Fitness

1. Fordere deinen Kopf

Fitness ist nicht nur für die Muskulatur, sondern auch für den Kopf trainierbar. Nervenzellen welche nicht mehr gebraucht werden, verkümmern. Deswegen beschreite immer mal wieder neue Pfade, ändere ab und an deinen Arbeitsweg oder nehme mal das Fahrrad und nicht das Auto zum Einkaufen. Probiere einmal „Gehirnjogging“ aus, du wirst erstaunt sein. Google den Begriff einfach im Internet. Routine langweilt unser Gehirn, alles Neue dagegen ist „Futter“ für die hungrigen Gehirnzellen.

2. Pflege deine sozialen Kontakte

Wenn wir mit anderen diskutieren, Meinungen austauschen oder erzählen, sind unsere grauen Zellen höchst aktiv. Deshalb weg vom Fernseher, das Smartphone mal zur Seite legen und lieber ein nettes Telefonat oder ein Gespräch mit Freunden in einem Restaurant führen. Wenn du deinem gegenüber dabei genau zuhörst fördert das deine Wahrnehmungsfähigkeit ungemein. Wenn du ein wenig geübt bist, gelingt es dir sicherlich auch die Gefühle deines Gesprächspartners zu erkennen. Das erfordert jedoch eine sehr genaue Beobachtung und viel Achtsamkeit.

3. Bleibe in Bewegung

Bewegung und Sport ist wichtig für die Nervenzellneubildung. Neuropsychologen an der Uni Bochum haben dies nachgewiesen. Durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt und davon profitiert unser Gehirn, da es besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

Nervenzellen werden zum Wachstum angeregt, weil man sich Bewegungsabläufe merken muss.

Nicht nur dem Körper, sondern auch dem Gehirn wird Gutes getan. Es muss kein Marathonlauf sein, ein ausgiebiger Spaziergang genügt bereits.

4. Achte auf die Ernährung

20% der täglich aufgenommenen Energiemenge benötigen unsere Nervenzellen. Glukose ist dabei der Hauptlieferant. Zucker ist tatsächlich Nervennahrung. Zur Steigerung der kurzfristigen Aufnahmefähigkeit kann man sich Traubenzucker oder Fruchtsaft bedienen. Für längerfristigen Effekt greift man besser zu Obst oder Nüssen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenso wichtig. 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser sollten es täglich beim Erwachsenen Menschen mindestens sein. Weißt du eigentlich wieviel du täglich trinkst?

5. Interessiere dich für Dinge

Wie gut du dir etwas merken kannst, hängt davon ab, wie interessiert du an einer Sache bist. Dabei springt in deinem Gehirn das Belohnungssystem an: Der Botenstoff Dopamin wird ausgeschüttet. Dieses sorgt dafür, dass du dich gut fühlst. Dann fällt es dem Gehirn leicht, Neues auszunehmen. Neugier und positive Emotionen beeinflussen ganz direkt die Gedächtnisleistung.

Wenn du also gutgelaunt an deine tägliche Arbeit gehst, unterstützt du auch deine Leistungsfähigkeit.

6. Gönn deinem Gehirn Ruhepausen

Ein untrainierter Mensch kann höchstens 20 Minuten konzentriert am Stück arbeiten. Beispiel: Techniktraining beim Kegeln. Für einen trainierten Menschen sind 45-60 Minuten kein Problem. Hochleistungssportler können die Distanz teilweise verdoppeln.

Dennoch sind Ruhepausen für das Gehirn sehr wichtig und sollten auch ab und an stattfinden. Lege deshalb regelmäßige kleine Pausen in deinen Alltag, stehe öfters vom Schreibtisch auf oder mache kleine Spaziergänge.

7. Beseitige Störungen

Störende Geräusche, sogar Musik können unsere Konzentration stören. Treffe Abmachungen in deinem Umfeld, wenn du nicht gestört werden willst. Beim konzentrierten Arbeiten verbraucht der Körper 15% mehr Sauerstoff, deshalb Sorge für gute Belüftung. Beim Arbeiten oder Lernen sollte man sich wohlfühlen, denn auch dabei verarbeiten wir Informationen effizienter.

Ich hoffe, das für dich auch der ein oder andere Tipp- welcher sicherlich nicht neu ist aber immer mal wieder in Vergessenheit gerät dazu beiträgt- die geistige Fitness zu steigern um sich dabei wohler und besser zu fühlen.