

FITNESS FÜRS GEHIRN

Das Gehirn funktioniert genauso wie ein Muskel. Durch regelmäßiges Training bleibt es beweglich und leistungsfähig. Wenn der Mensch sich immer wieder neue Herausforderungen und Aufgaben stellt, bleibt er bis ins hohe Alter flexibel und anpassungsfähig. Hierbei wirken sich insbesondere Bewegungsaktivitäten positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus.



BEISPIELE FÜR „GEHIRNJOGGING“ IM ALLTAG

- ➔ *Vielfältige Sport- und Bewegungsanlässe nutzen*
- ➔ *Gewohnheiten und Muster des Alltags durchbrechen (Routinetätigkeiten verändern, Bekanntes variieren)*
- ➔ *Unerwartetes und Überraschendes spontan im Alltag umsetzen*
- ➔ *Neue Herausforderungen annehmen: z.B. Fremdsprache, Umgang mit dem Computer, neue Sportart erlernen etc.*
- ➔ *Mit allen Sinnen wahrnehmen, wie z.B. Riechen, Schmecken, Hören oder mit der Haut fühlen und spüren (mit geschlossenen Augen noch intensiver)*
- ➔ *Kopfrechnen, Kreuzworträtsel und andere Rätselspiele und -aufgaben*
- ➔ *Telefonnummern, Einkaufszettel, Lieblingsgedicht, Geburtstage etc. auswendig lernen*
- ➔ *Lesen, Kochen, Basteln, Handwerken, Musizieren, Hörbücher hören*
- ➔ *Gesellschaftsspiele wie Memory, Trivial Pursuit, Kartenspiele, Puzzeln etc.*

© LandesSportBund NRW