

Instrument Gehirn

Noch vor zwei Jahrzehnten hätten in der Öffentlichkeit nur einige wenige Interessierte zu behaupten gewagt, das menschliche Gehirn lasse sich trainieren, mit entsprechenden Übungen positiv beeinflussen, ja sogar strukturell verändern. Seit den Sechzigerjahren werden in den USA und Deutschland entwickelte Thesen allmählich zum Allgemeingut. Auch die Heilpraktikerin und Kinesiologin Katharina B. Gattiker, Zürich, weiss um die Zusammenhänge zwischen Hirn-Training, Gehirnleistung und allgemeinem Wohlbefinden.

Musik ist Bodybuilding für das Gehirn»: So war jüngst in einer medizinischen Fachzeitschrift ein Beitrag überschrieben. Darin wurde auf ein Kongressreferat von Lutz Jäncke verwiesen, der an der Universität Zürich als Professor für Neuropsychologie tätig ist. Jäncke machte an jenem Kongress auf eine finnische Studie aufmerksam, die Folgendes ergeben hatte: Hirnschlag-Patienten, die während zwei Monaten jeden Tag während mindestens einer Stunde selbst ausgewählte Musik hörten, erholten sich besser als Patienten einer Kontrollgruppe. Das heisst, die Hirnfunktionen der «Musikgruppe» waren merklich besser als jene der Kontrollgruppe, die Hörbücher ausgewählt hatte. Die Patienten, die Musik gehört hatten, waren auch weniger depressiv oder verwirrt als jene der Kontrollgruppe.

Der Titel «Musik ist Bodybuilding fürs Gehirn» mag etwas salopp klingen. Entscheidend ist der Hinweis, dass die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns nicht einfach ein für allemal programmiert ist, sondern dass sie von verschiedenen Seiten her und mit verschiedenen Übungselementen positiv (neuroplastisch) beeinflussbar ist – so eben durch Musik oder durch kinesiologische Übungen. Die Fachfrau Katharina B. Gattiker stellt fest, dass solche Übungen nicht nur Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung günstig beeinflussen, sondern dass auch innere Blockaden und Ängste überwunden, Hemmungen abgebaut und Selbstvertrauen aufgebaut werden können: «Die Liste könnte beliebig verlängert werden.»

Überkreuz ins Lot kommen

In der letzten Ausgabe von *vita sana* war schon von Cross-

Crawl-Übungen die Rede. Die Grundübung kann, so Gattiker, auch noch mit Musik untermalt werden: «Der linke Arm berührt das rechte Knie, der rechte Arm das linke Knie. Diese Übung ist besonders aktivierend, wenn sie zu Tanz oder Marschmusik ausgeführt wird. Diese Überkreuzübungen wechseln mit so genanntem Marschieren, d.h. Arm und Bein der gleichen Körperseite bewegen sich parallel. Nach einer Folge von Überkreuzungen und Parallelübungen werden die Hände langsam zusammengebracht und gefaltet. Diese Geste symbolisiert, dass von jetzt an die bisher nicht kooperierenden Hirnhälften zusammenarbeiten.» Die körperlichen Bewegungen haben somit Auswirkungen auf das Gehirn – und belegen erneut, dass dieses auf Trainingsreize reagiert. Gewiss spielt auch hier das Prinzip der Regelmässigkeit eine Rolle. Genauso, wie selbst ein minimales körperliches Trainingsprogramm dann zur Wirkung kommen kann, wenn es regelmässig ausgeführt wird, ist auch der Effekt von Brain-Gym-Übungen dann spürbar, wenn sie in zeitlichen Abständen immer wieder ausgeführt werden.

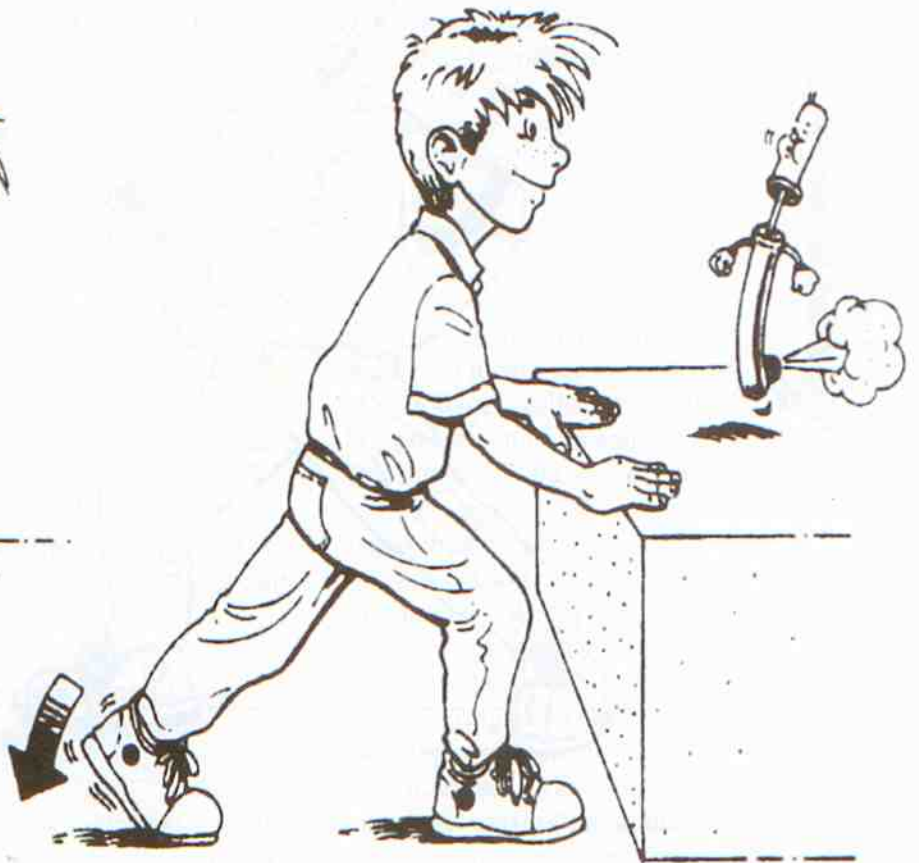


Zur Person

Katharina B. Gattiker,
Heilpraktikerin und Kinesiologin, Zürich



Fusspumpe



Wadenpumpe

Dehnungsübungen tun gut

Die Übungen «Fuss- und Wadenpumpe» sind unter anderem auch für jene Personen geeignet, die ganz besonders an heißen Sommertagen unter Stauungen in den Beinen leiden.

- **Fusspumpe:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie einen Fuss auf das Knie des anderen Beins. Mit den Fingerspitzen halten Sie Anfang und Ende der Wade fest. Den Fuss bewegen Sie auf und ab. Nehmen Sie überdies Ihre Phantasie zu Hilfe und stellen Sie sich vor, Ihre Wade bestehe aus einer Knetmasse, die dank Ihrer Fussbewegung allmählich weicher werde. Wiederholen Sie die Fusspumpen-Übung mit dem anderen Fuss. *Diese Übung ver-*

bessert die Feinmotorik beim Schreiben und die Rückenmarksflüssigkeit zirkuliert besser.

- **Wadenpumpe:** Stützen Sie sich an einer Wand oder an einem rutschfesten Tisch oder Stuhl ab. Atmen Sie ein und drücken Sie beim Ausatmen die Ferse nach unten in Richtung Boden. Je weiter der Abstand zwischen beiden Beinen ist, desto besser spüren Sie die Dehnung in der Wade. Stellen Sie jedoch die Beine nur so weit auseinander, als Sie sicheren Stand haben! Die Wadenpumpe-Übung mit dem anderen Bein wiederholen. *Balanciert Augen- und Ohrenenergie, auch gut geeignet zum Aufwärmen vor Sport und Tanz.*

- **«Der Erder».** Stellen Sie sich breitbeinig, aber bequem hin. Nun richten Sie Ihren linken Fuss nach links, der rechte Fuss zeigt geradeaus nach vorn. Atmen Sie aus und drücken Sie die Hüften nach unten. Atmen Sie ein und entspannen Sie sich dabei. Oberkörper und Hüften sollen gerade aufgerichtet bleiben und nach vorne zeigen. Übung dreimal wiederholen dann zur anderen Seite wechseln. *Verbessert die Atmung wie auch die räumliche Wahrnehmung, hilft beim Rechnen, Lesen und Sprechen.*

Für Energiezufuhr

Mit ein paar ganz einfachen Übungen können Sie Ihre Gehirntätigkeit aktivieren und sich Energie zuführen – wenn Sie mü-



«Der Erder»

de sind, wenn Sie irgendwo warten müssen oder wenn Sie sich nach der Begegnung mit einem unangenehmen Menschen ausgelaugt fühlen.

- **Raumknöpfe.** Legen Sie zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe, die ein Grübchen bildet. Ihre andere Hand legen Sie aufs Steissbein oberhalb Ihrer Rückenverlängerung. Halten Sie die Punkte eine Minute lang, atmen Sie tief und ruhig. Beim

Einatmen stellen Sie sich vor, wie die Energie an der Wirbelsäule entlang hoch fließt und sich auch im Kopf ausbreitet. *Zentriert die räumliche Wahrnehmung der Augen, hilfreich bei Vorlesungen/Vorträgen und auch beim Autofahren als Pausen-Übung.*

- **Gehirnknöpfe.** Bei dieser Übung legen Sie eine Hand auf Ihren Bauchnabel. Mit den Fingern der anderen Hand reiben Sie sanft die beiden weichen Berei-

che, die sich rechts und links neben dem Brustbein gleich unterhalb des Schlüsselbeins befinden. *Verbessert die Hand-Augen-Koordination, hilft beim Zentrieren vor anspruchsvollen Situationen.*

- **Denkmütze.** Ziehen Sie die Ohren beidseitig sanft nach hinten und falten Sie sie aus. Beginnen Sie an der oberen Rundung der Ohrmuscheln und massieren Sie an der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen. *Verhilft zu besserem Hören und Verstehen, fördert die Konzentration.*

- **Positive Punkte.** Berühren Sie die so genannten Positiven Punkte. Diese liegen oberhalb der Augen in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz. Berühren Sie die beiden Punkte sanft und üben Sie nur gerade so viel Druck aus, dass die Stirnhaut leicht gestrafft wird. Diese Übung eignet sich auch gut als Partnerübung: Stellen Sie sich hinter dem Menschen auf, der gerade ein bisschen Entspannung gebrauchen kann und berühren Sie die beiden Positiven Punkte. Einerseits tut der Impuls gut und er teilt sich dem Gehirn mit. Und andererseits wirkt sich ganz gewiss auch die liebevolle Zuwendung positiv aus. *Beste Übung vor oder nach Stress-Situationen.*

Meta Zweifel

Gesundheitswochen am Bodensee



Biologische Vollwertkost, ausgewogene Bewegung und Entspannung sind die Schlüssel zu einem Leben im Gleichgewicht. Lassen Sie sich für Ihre Gesundheit von unserem erfahrenen Team aus Ärzten, Psychologen, Oecotrophologen, Sportlehrern und Physiotherapeuten betreuen. Vertiefen Sie Ihr Wissen über gesundes Essen, Bewegung und Entspannung.

Freie Benutzung des Wellnessbereiches mit Sauna, Dampfbad, Warmwasserschwimmbad.

Infos: Gesundheitszentrum Kurpark-Klinik
Überlingen/Bodensee, Telefon: 0049-7551-8060
www.kurpark-klinik.de, info@kurpark-klinik.de

**Bestellen
Sie ein
Abonnement:
auf Seite 63**