

Späßiger Sinneslauf mit Gedächtnistrainer Gerd Ritter

Am Sonntag ist wieder Treff im Park – Resümee nach erstem Jahr: Die Zwickauer zögern noch – Aber viele Auswärtige kommen gern

Seit genau einem Jahr bietet Gehirntrainer Gerd Ritter einmal monatlich im Park der „Neuen Welt“ einen „Lauf der Sinne“, das so genannte Brain-Walking, an. Am Sonntag, 10.30 Uhr, das letzte Mal in diesem Jahr, dann erst wieder am 25. Januar. Uta Pasler unterhielt sich mit ihm, wie die Zwickauer dieses neue Angebot annehmen und was die Brain-Walker von diesen 60 Minuten an der frischen Luft haben.

Freie Presse: Herr Ritter, zwölf-



Gerd Ritter.

–Foto: PRIVAT

mal Brain-Walking in Zwickau. Wie interessiert sind die Zwickauer, geistig fit zu bleiben?

Gerd Ritter: Es ist kurios. Aber die Zwickauer tun sich schwer. Dafür kommen Menschen aus Plauen oder auch Leipzig angereist. Die meisten sind 40 und älter, die Älteste war eine 83-jährige mit Rollator, die beachtlich fit im Kopf war, der Jüngste ein Neunjähriger, der auch seinen Spaß hatte. Einmal kam gar niemand, ein anderes Mal waren wir 36 Leute.

Freie Presse: Den Spaß haben sicher auch die Spaziergänger im Park der „Neuen Welt“, wenn sie sehen, wie sie im Storchengang gehen, dem plätschernden Brunnenwasser lauschen, sich laufend zehn Dinge auf einem Einkaufszettel merken, am Ginster schnupern.

Ritter: In der Tat, viele bleiben stehen, trauen sich vielleicht nicht, mitzumachen. Dabei ist es nachgewiesen: In sechs bis acht Wochen steigern wir unseren Intelligenzquotienten locker um 20 Prozent, wenn wir unser Gehirn täglich fünf bis zehn Minuten trainieren.

Freie Presse: Und dann vergesse ich nicht mehr so viel? Verlege meinen Schlüssel nicht mehr so oft? Oder was genau bringt mir das?

Ritter: Ja, das hat sogar einen finanziellen Vorteil. Ich brauche kein Geld mehr für den Schlüsseldienst, ich erkenne sofort, diese Butter ist billiger. Es geht aber auch um viel mehr. Ich kann mich in dieser Welt mit ihrer Fülle von Informationen besser zurecht finden, entscheiden, was ist wichtig für mich, bestenfalls auf diese oder jene Pille verzichten, weil ich beweglicher, flexibler, vor allem glücklicher bin.

Freie Presse: Sie sind ja auch Vorsitzender des sächsischen Landesverbands der Gesellschaft für Gehirntraining. Wenn die Zwickauer für eine derart moderne Geschichte vielleicht zu spießig sind, wie akzeptiert denn die Gesellschaft die Angebote des Vereins?

Ritter: In Bayern und Baden-Württemberg klappt das ganz gut, dort mühen sich Krankenhäuser um die geistige Fitness der liegenden Patienten, Lehrern werden im großen Maßstab Weiterbildungen angeboten, wie Schüler, deren Leistungs-

kurve gesunken ist, wieder aufgeputscht werden.

Freie Presse: Wie zum Beispiel?

Ritter: Obstpausen, viel Trinken, Fingerspiele, Treppensteigen. Die alten Philosophen wandelten ja auch in ihren Gängen, wenn sie nachdachten. Wer lange im Büro sitzt, dem hilft es schon, die Faust zu ballen oder sogar Kaugummi zu kauen. Da steckt Bewegung drin. Leben ist Bewegung.

Freie Presse: Bei Freiluftangeboten ist man immer witterungsabhängig. Warum wagen sie das?

Ritter: Es geht ja auch um die frische Luft. Das Gehirn braucht 70 Liter reinen Sauerstoff pro Tag, um effektiv arbeiten zu können. Das heißt, wir sollten es gescheit belüften.

Freie Presse: Haben Sie im Park der „Neuen Welt“ selbst neue Ecken entdeckt, die sie bis dato noch nicht kannten?

Ritter: Ja, es ist fantastisch, den Park in allen vier Jahreszeiten zu sehen und zu erleben. Da entdeckt man fast vergessene Kräuter, unterschiedliche Birkenarten, vieles mehr.

Wie man das Gedächtnis trainiert

• Wortfindungsübungen:

Beispielsweise zum Wort „Winter“ sinnverwandte Wörter finden (etwa Schnee, Eis, Glätte), das aber in einer vorgegebenen Zeit (60 Sekunden). Optimal wären für die jeweiligen Altersgruppen folgende Werte:

- 50-Jährige und Jüngere: 20 Wörter
- 60- bis 69-Jährige: 18 Wörter
- ab 70-Jährige 14 Wörter

• Wortbildungsübungen:

Aus den Buchstaben des Wortes „Weihnachtsmarkt“ neue Wörter bilden (etwa Kran). Gedächtnistrainer Ritter: Da sind locker mehr als 100 drin.“

• Zähne einmal mit der linken Hand putzen (Linkshänder sollten die rechte nehmen).

• Mit geschlossenen Augen duschen und ankleiden.

• Auf der anderen Straßenseite gehen als sonst.

• In Wartepausen gedanklich lange Wörter rückwärts buchstabieren. (UPA)