



## Kneipp bewegt – Gedächtnistraining

Ein gutes Gedächtnis kann man trainieren – mit Hilfe von Mnemotechniken. Es gilt als gesichert, dass sich bereits die Redner des antiken Griechenlands und Roms sich solcher Merkhilfen bedienten. Durch Assoziation mit bereits gelernten Strukturen (Orte, Namen, Musik, Gedichte, Zahlenfolgen usw.) erreicht man, dass man einfache und komplexe Information besser „merken“ kann. Heutzutage gibt es sogar sportliche Wettkämpfe (sog. „Gedächtnissport“).

### **Unser Tipp: Gedächtnistraining**

Regelmäßiges Gedächtnistraining jeglicher Art steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Lernphysiologisch ist für das Langzeitgedächtnis eine häufigere Wiederholung notwendig, da sich erst dann die dauerhaften Verbindungen zwischen den Neuronen herstellen. Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt, was die individuelle Aufnahmebereitschaft und die damit verbundene Lernfähigkeit erhöht. Insofern eignet sich Gedächtnistraining für Menschen jeden Alters – egal ob Schüler, Berufstätige, Hausfrauen oder Senioren. Gerade ältere Menschen schätzen die positiven Auswirkungen von Gedächtnistraining; es eignet sich auch bei Demenz. Die im Jahr 2002 veröffentlichte Studie am University College London über die neurologischen Grundlagen von Gedächtnistraining ergab, dass geübte Gedächtnissportler gegenüber Menschen ohne mnemotechnische Vorkenntnisse um bis zu zehnmal besser abschnitten. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Gedächtnissportler bestimmte Gehirnareale bewusst aktivieren können.

### **Sebastian Kneipp:**

„Ich habe das meiste in der Schule der Erfahrungen gelernt.“

### **Beispiel „Loci-Methode“:**

Die sog. „Loci-Methode“ ist die bekannteste und älteste Mnemotechnik. Hierbei wird für jedem zu lernendem Begriff ein separater Ort reserviert und mit diesem assoziiert. Durch die Schaffung einer übergeordneten Struktur (z.B. ein bekannter Weg oder Raum) werden die Begriffe an unterschiedlichen Orten der Struktur „abgelegt“. Beispiel: Sie schreiben sich Ihren individuellen Lernstoff auf einen Merktzettel und begeben sich damit auf einen Spaziergang. Nach und nach halten Sie an markanten Orten (z.B. Parkbank, Baum, bestimmtes Haus usw.) und prägen sich den Lerninhalt, den Sie diesem Ort zuordnen, ein und vermerken dies auf dem Zettel. Wiederholen Sie den Spaziergang solange, bis Sie allen Stationen die jeweiligen Lerninhalte zuordnen können.

***Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.***

***Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke***

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

### **Kontakt:**

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de