



So steigern Sie Konzentration und Gedächtnis

Regina Schelberg, Heilpraktikerin

Leiden Sie unter Konzentrationsschwäche? Ertappen Sie sich öfter dabei, nicht mehr auf den Namen eines guten Bekannten zu kommen oder sich im Moment partout nicht an etwas zu erinnern, das Ihnen normalerweise ganz geläufig ist? Wenn sich die Gedächtnislücken zu sehr häufen, ist es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

Durch einfache gezielte Übungen werden die Gehirnzellen aktiviert und das Gedächtnis, die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Gehirntraining bringt Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis so richtig in Schwung. Zudem vermag es den Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter erstaunlich gut aufzuhalten.

Unser Gehirn entwickelt sich durch Bildung neuer Vernetzungen zwischen den Nervenbahnen ständig weiter – vorausgesetzt, man benutzt es. Gehirnforscher vergleichen das Gehirn auch mit einem Muskel, der nur wächst, wenn er gefordert wird, bei Nichtgebrauch bildet er sich zurück.

Woran merkt man, wenn die Gehirnleistung nachlässt ?

Es gibt vielfältige Symptome: Nachlassen der Gedächtnisleistung (bes. Kurzzeitgedächtnis), Konzentrationsstörungen, Schwindel, Ohrensausen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen oder einfach das Gefühl, den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein.

Mögliche organische Ursachen für nachlassende Gehirnleistung und Konzentrationsstörungen

- Mangelnde Durchblutung
- Neurologische Erkrankungen
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Folgen eines Schlaganfalls
- Blockierungen der Halswirbelsäule
- Stoffwechselstörungen
- Toxische Belastungen
- Eisenmangel
- Psychische Erkrankungen

Diese Punkte sollten Sie medizinisch abklären und gegebenenfalls behandeln lassen.

Was können Sie selbst tun ?

Sie selbst können bereits viel dazu beitragen, Gedächtnis und Konzentration zu steigern.

Ginkgo biloba

Ginkgo steigert die Gehirndurchblutung, fördert den Sauerstofftransport und aktiviert den Zellstoffwechsel. Damit ist es das Mittel der Wahl gegen geistigen Abbau und für geistige Leistungskraft.

Gehirnjogging

Unser Gehirn braucht ständig neue Reize und Anregungen, um leistungsfähig zu bleiben. Seien Sie aufgeschlossen für Neues, lösen Sie Rätsel in Zeitungen und Illustrierten, suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen.

Bewegungstherapie

Durch Bewegung wird die Durchblutung des Gehirns ebenfalls verbessert, das Gehirn erhält mehr Sauerstoff und seine Leistungsfähigkeit wird erhöht. Alle Sportarten, die Muskelkraft und Ausdauer stärken, fördern auch die Gehirnleistung. Besonders geeignet sind Laufen, Radfahren und Tanzen, auch regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft sind empfehlenswert.

Vollwertige Ernährung mit vielen Vitalstoffen

Eine vollwertige Ernährung mit Vollkornprodukten, Obst, Salat und Gemüse liefert dem Körper alles, um unser Gehirn fit zu halten. Zucker und Lebensmittelzusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe können besonders bei Kindern zu Konzentrationsproblemen, die häufig auch mit „Zappeligkeit“ einhergehen, führen.

Toxische Belastungen beseitigen

Hierzu zählen z. B. Ausdünstungen von Möbeln oder Teppichen, Rauchen, Amalgam

Beseitigung von Störfeldern

Hierzu zählen z. B. Wasseradern, Radiowecker, Elektrogeräte am Bett. Auch Handys und schnurlose DECT-Telefone wirken direkt auf unser Gehirn ein.

Wasser trinken

Klares Wasser ist unentbehrlich zum Denken und Lernen. Ausreichende Wasserversorgung verbessert alle zum Lernen benötigten Fertigkeiten.

Bach-Blüten-Therapie

Besonders bei Kindern und Jugendlichen, die unter Konzentrationsstörungen und Schulproblemen leiden, haben sich Bachblüten, wie z.B. Clematis oder Chestnut Bud bewährt. Die Mischung sollte jedoch individuell zusammengestellt werden, da häufig auch Ängste und Unsicherheit eine Rolle spielen.

Homöopathie

Bei der Behandlung von Konzentrationsstörungen können mit einer konstitutionellen Behandlung gute Erfolge erzielt werden. Hierzu sollte ein erfahrener Homöopath aufgesucht werden.

Hydrotherapie

Wechselduschen, Kneippsche Anwendungen oder Trockenbürstungen wirken anregend auf den gesamten Organismus.

Stressabbau

Berufliche oder private Probleme wirken häufig ablenkend, so dass Konzentrationsprobleme auftreten können. Unter belastendem Stress werden Stresshormone ausgeschüttet, die ebenfalls unsere Denkfähigkeit herabsetzen.



So steigern Sie Konzentration und Gedächtnis

Entspannung

Geeignet sind Entspannungsübungen und Techniken wie Autogenes Training, Tai Chi, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemtherapie, Meditation usw.

Durch Entspannungstechniken können wir die rechte Gehirnhälfte aktivieren, unser Gehirn fällt in den Alpha-Zustand, indem wir wach, entspannt und intuitiv-kreativ sind. Meditation beruhigt, entspannt, nimmt Ängste und steigert die Leistungsfähigkeit.

Auf ausreichenden Schlaf achten

Der Schlaf dient der körperlichen und geistigen Erholung, bei langanhaltenden Schlafstörungen kann sich unser Körper nicht ausreichend regenerieren, wir sind müde und die Konzentration ist beeinträchtigt. Man sollte in diesem Fall jedoch keine chemischen Schlafmittel verwenden, sondern auf naturheilkundliche Therapien zurückgreifen.

Reizüberflutung vermeiden – Oasen der Ruhe suchen

Ständige Reizüberflutung (Verkehrslärm, Fernseher, Radio usw.) überfordert uns, unser Gehirn steht unter Daueranspannung. Suchen Sie sich Orte, an denen Sie sich zurückziehen können, z.B. in der Natur, im Garten oder auch ein bestimmter Ort in der Wohnung, der ausschließlich der Entspannung dient.

Kontakte nach außen pflegen

Um unser Gehirn jung zu erhalten, brauchen wir soziale und geistig-kulturelle Reize. Besuchen Sie Vorträge und Ausstellungen, reisen Sie, legen Sie sich ein Hobby zu, pflegen Sie Kontakte zu anderen Menschen.

Konzentration auf das Wesentliche

Häufig fällt es uns schwer, abzuschalten und uns auf die Dinge zu konzentrieren, die wir gerade tun. Dadurch sind wir unaufmerksam, vergesslich und anfällig für Fehler. Versuchen Sie, Ihre Gedanken auf das in dem Moment Wesentliche zu bündeln, seien Sie nicht im Gestern, nicht im Morgen, sondern im „Hier und Jetzt“.

Tipps zum leichteren Lernen - Gehirngerechtes Lernen

Ein gutes Gedächtnis ist nicht nur Sache des Trainings, sondern auch der Methode. Wir nutzen die Möglichkeiten unseres Gehirns oft nicht optimal aus. Mit einfachen Gedächtnistricks lassen sich erstaunliche Ergebnisse erzielen.

So kann man sich z.B. viel leichter etwas merken, wenn man unterschiedliche Eingangskanäle für das Gehirn benutzt, wie z.B. die Augen (Filme, Bilder, Bücher), die Ohren (Vorträge, Cassetten, CDs), aber auch die Hände, um etwas zu „begreifen“. Nicht umsonst spricht man vom „Learning by doing“. So hat jeder Mensch seinen eigenen Lerntyp.

Sinnvoll ist es auch, die Merkinhalte mit Bildern zu verknüpfen, so kann man z.B. zu Vokabeln Bilder zeichnen.

Auch Dinge, die uns brennend interessieren (z.B. Hobby) oder zu denen wir einen emotionalen Zugang haben, behalten wir sofort.

Nutzen Sie beide Gehirnhälften

Rechte und linke Hälfte des Großhirns steuern nicht nur die jeweils gegenüberliegende Körperhälfte, sondern verarbeiten auch Informationen auf unterschiedliche Weise. So ist die linke Gehirnhälfte verantwortlich für analytisches Denken, besonders für Sprache und Logik. In der rechten Gehirnhälfte werden Informationen als Ganzes aufgenommen und verarbeitet, sie ist auch zuständig für Kreativität und unser visuelles Gedächtnis.

Um Ihre geistige Leistungsfähigkeit ganz nutzen zu können, ist es notwendig, dass beide Gehirnhälften zusammenarbeiten, nur dann können Sie sowohl analytisch wie auch kreativ arbeiten.

Brain-Gym-Übungen sowie gehirngerechtes Lernen fördern die Zusammenarbeit beider Hemisphären.

Brain-Gym-Übungen

Brain-Gym-Übungen stammen aus der Angewandten Kinesiologie und fördern die Konzentration und Merkfähigkeit. Diese „Gehirn-Gymnastik“ umfasst einfache, leicht zu erlernende Bewegungs- und Energieübungen und ist für alle, vom Schüler bis zum Senior, geeignet.

Durch Überkreuzbewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, energetische Störungen werden ausgeglichen. Beim „Cross Crawl“ z.B. wird das linke Knie angehoben und mit der rechten Hand oder dem rechten Ellbogen berührt, dann rechtes Knie – linker Ellbogen usw.

Anregungen zum Gehirnjogging

☞☞ Wortbrücken bauen

Verbinden Sie beide Wörter mit einem neuen Wort, so dass das gesuchte Wort sowohl mit dem vorderen als auch mit dem hinteren Wort ein sinnvolles neues Wort ergibt.

Beispiel: GESCHENK PAPIER KORB

| | | |
|--------|-------|----------|
| PULVER | _____ | MANN |
| KOKOS | _____ | KNACKER |
| WALD | _____ | WEISER |
| FASTEN | _____ | SCHATTEN |
| KINDER | _____ | ZAUN |

☞☞ Welche Zahl folgt ? Setzen Sie die Zahlenreihen fort

- a) 14 28 56 112 224 _____
- b) 12 16 20 24 28 _____
- c) 98 92 86 80 74 _____
- d) 37 39 42 46 51 _____
- e) 22 33 55 44 66 _____



So steigern Sie Konzentration und Gedächtnis

✍✍ Die Wörter jeder Gruppe haben jeweils dieselben Anfangs- bzw. Endbuchstaben

(z.B. : BERG, BESEN, BETEN,
STALL, FALL, BALL)

_____ RG
_____ S
_____ ND
_____ DE

FL _____
Z _____
W _____
ST _____

Verfasser:

Regina Schelberg, Heilpraktikerin, Bad Hersfeld

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*