

LÖSUNG

INFORMATION:

Gedächtnis- und Koordinationsübungen sind essenziell, um geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Während Gedächtnistraining hilft, kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit zu stärken, fördern Koordinationsübungen das Zusammenspiel von Gehirn und Körper. Durch regelmäßiges Training lassen sich Reaktionsfähigkeit, Balance und motorische Abläufe optimieren. Die Kombination beider Übungsarten kann besonders effektiv sein, um die allgemeine Fitness und geistige Agilität zu steigern.

Es gibt zahlreiche Tätigkeiten, die man bewusst mit der weniger dominanten Hand ausführen sollte - sei es, um die Gehirnaktivität zu fördern, die Koordination zu verbessern oder einfach eine kleine Herausforderung anzunehmen. Solche Übungen können dabei helfen, neue neuronale Verbindungen zu schaffen und die allgemeine Geschicklichkeit zu steigern.

Darüber hinaus wirken sich gezielte Bewegungen nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Eine erhöhte Sauerstoffversorgung unterstützt das Gehirn mit mehr Nährstoffen, während Bewegungsanreize die Bildung von Neurotransmittern fördern. Dies führt zu einer verstärkten Ausschüttung bestimmter Hormone wie Serotonin und Dopamin, die wiederum die Klarheit der Gedanken steigern.

Zudem wird die Übertragung elektrischer Impulse im Gehirn effizienter, was zu einer schnelleren Weiterleitung von Signalen führt. Diese Prozesse fördern die Bildung neuer Synapsen - also Verbindungen zwischen Neuronen - sowie die Verzweigung von Nervenästen, was langfristig sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern kann.

Das tägliche Kreuzworträtsel oder Sudoku ist natürlich gut für das Gehirn. Wenn Sie es allerdings schon seit vielen Jahren machen, ist es vielmehr eine nette Freizeitbeschäftigung als ein Training, da immer die gleichen Teilbereiche des Gehirns trainiert werden. Es geht aber darum, alle Sinne miteinzubeziehen, unterschiedlichste Reize zu setzen und auch die Begeisterung für Neues zu wecken. Das Gehirn braucht immer wieder neue Impulse, um flexibel zu bleiben. Machen Sie bitte weiter Ihr tägliches Rätsel und suchen Sie sich zusätzliche immer wieder neue Herausforderungen.

Wie zum Beispiel: Tanzen, neue Sprache lernen oder probieren Sie immer wieder einen „Handwechsel“.

- Essen mit Besteck
- Tür aufschließen
- Trinken oder eine Tasse halten
- Ball werfen oder fangen
- Smartphone bedienen
- Haare kämmen oder frisieren
- Blumen gießen (besser im Freien, sonst müssen sie vermutlich aufwischen).