

Gehirn trainiert mit

Die ganz besondere Art des **Gehens** trainiert auch die Gedächtnisleistung



Spaziergehen an der frischen Luft ist gesund. Wenn dabei auch noch das Gehirn trainiert wird und es jede Menge zu lachen gibt, kann dies nur gut sein. Wer sich regelmäßig mit Elisabeth Ziegler aus Bad Waldsee auf „Brainwalking“-Tour begibt, hat beste Chancen motiviert und lustvoll durch das Leben – auch das Arbeitsleben – zu kommen. „Wenn wir gehen, uns bewegen, können wir viel besser denken“, sagt die gelernte Krankenschwester, die „Brainwalking“ schon seit einigen Jahren in der Schussental-klinik Aulendorf als Sommerprogramm anbietet.

„Buchstabieren Sie mal schnell Ihren Vor- und Nachnamen rückwärts“, sagt die MAT (Mentales Aktivierungs-Training)-Trainerin, MAT-Therapeutin, Gesundheitspädagogin sowie Lern- und Gedächtnistrainerin, um nur einige ihrer Qualifikationen zu nennen. „Gar nicht so einfach, oder?“, schmunzelt sie und man muss unwillkürlich selbst über das eigene Buchstaben-Gestottere lachen. „Wenn wir uns dabei auch noch an der frischen Luft bewegen und als Gruppe gemeinsam trainieren, sind dem Spaß keine Grenzen gesetzt“, sagt Elisabeth Ziegler.

ALLES VERKNÜPFT Beim Brainwalking werden Sinneswahrnehmungen, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Bewegung verknüpft. „Wir gehen eine Stunde durch die freie Natur, beispielsweise durch den Stadtpark, machen dabei die verschiedensten MAT-Übungen und aktivieren mit interessanten Denksportaufgaben unser Gehirn.“ Mitma-



Elisabeth Ziegler leitet Brainwalking-Gruppen. Bild: Müller

chen kann jeder, der gehen kann und Spaß an Gruppentraining hat – unabhängig vom Alter. Voraussetzung sind lediglich sicheres Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung.

Die Mischung der Brainwalking-Gruppen – bis zu 20 Personen können teilnehmen – mache oft einen ganz besonderen Reiz aus, sagt Elisabeth Ziegler. Es verstehe sich von selbst, dass die jeweiligen Aufgabenstellungen auf die Teilnehmer abgestimmt werden. „Niemand darf sich überfordert fühlen, sonst geht der Spaß verloren“, betont sie. MAT-Übungen für das Walking gebe es genügend, immer wieder denkt sich Elisabeth Ziegler auch etwas Neues aus: von 100 in Sechsschritten rückwärts zählen, in einem bestimmten Rhythmus in die Hände klatschen, sich im Gehen Bälle zuwerfen, Staffelläufe mit Zahlen und vieles mehr. „Oft sprechen wir auch darüber, was wir sehen, hören, riechen, schmecken“, erzählt die Gesundheitspädagogin.

GEHIRNSPAZIERGANG Geübt wird multimodal, das heißt durch mehrere Sinneskanäle. Die Denkaufgaben aus dem MAT-Gehirnjogging-Programm trainieren die Grundgrößen des Gehirns, welche maßgeblich verantwortlich sind für die Intelligenz, Gedächtnis und Kreativität. „Beim Gehirnspariergang werden aber auch Gedächtnisstrategien zum Merken von Namen, Terminen und ähnlichem spielerisch und bewegt gelernt. Die Teilnehmer werden fit für Schule, Beruf, Studium und Alltag“, so Elisa-

beth Ziegler, die sich als Buchautorin und durch zahlreiche Veröffentlichungen einen Namen gemacht hat. Längst nutzen auch Firmen das Brainwalking. So ist Elisabeth Ziegler mit ihrer Freundin und Brainwalking-Kollegin Dorothea Marienfeld-Volkwein im April zwei Wochen bei den Psychotherapiewochen in Lindau mit Brainwalking als Frischekick für das Gehirn in der Mittagspause gebucht. Ob als Firmenveranstaltung oder als offenes Angebot: Kein Training sei wie das andere. „Das ist gut so, dann bleibe ich selbst auch fit.“ /Barbara Müller



Elisabeth Ziegler,
Kammermoosstraße 15,
88339 Bad Waldsee,
T 07524/8308,
Weitere Informationen
und
Brainwalking-Termine
gibt es aktuell im Internet:
www.gehirnjogging.com

Laufen im Kalten

Mit passender Kleidung sind **Sportler** gerüstet für jede Temperatur

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur un-zweckmäßige Kleidung.“ Wer hört das schon gerne, wenn er gemütlich zu Hause vor dem Ofen sitzt? Zu kalt, zu nass, zu windig: Viele bleiben lieber auf dem Sofa, anstatt an der frischen Luft etwas für die Gesundheit zu tun. Dabei hält Joggen auch bei frostigen Temperaturen fit – wenn Sie einige Kleinigkeiten beachten.



GUT VORBEREITET Legen Sie Wert auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Saisongemüse wie Kürbis, Kohlrabi oder rote Beete enthalten viele Vitamine und machen das Immunsystem fit für den Winter-Lauf. Auch Kohlenhydrate sind wichtig, weil Ihr Körper während der kalten Jahreszeit mehr Brennstoff benötigt. Trinken Sie ausreichend, selbst wenn das Durstgefühl schwächer ist. Sie schwitzen trotzdem, zusätzlich geht mehr Flüssigkeit über die Atmung verloren: Denn die trockene und kalte Luft muss angefeuchtet und auf Körpertemperatur ge-

bracht werden. Die Ausrede „zu kalt“ zählt allerdings selten: Temperaturen bis minus 15 Grad sind für die Lunge kein Problem.

Der perfekte Winter-Lauf beginnt beim Anziehen. Am besten sind atmungsaktive Kleidungsstücke. Achtung: Oft packen wir uns zu dick ein. Tragen Sie lieber mehrere dünne

Schichten, die äußerste sollte wind- und wasserabweisend sein. Eine Mütze ist wichtig, weil bis zu 30 Prozent der Körperwärme über den Kopf verloren gehen können. Wenn Sie zu Beginn des Laufs leicht frösteln, ist die Kleidungswahl perfekt. Starten Sie langsam und wärmen Sie sich gründlich auf. Wer sich nicht erkälten will, dehnt sich danach nicht im Freien. Lieber schnell zurück ins Warme.