Presseclipping

Quelle:

18. September 2011, Rhein-Main EXTRA TIPP West

Mentales Training für die grauen Zellen

Naturwissenschaftler erklärt, wie man sein Gehirn am besten fit hält

Dreieich – Mental fitte Menschen leben bewusster und gesünder. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Denken einerseits und Leistung andererseits sind vielen Menschen nicht ausreichend bekannt. Mit den neusten Erkenntnissen und Ergebnissen der Hirnforschung kann man sie aber nachvollziehbar und erlebbar darstellen.

Wie das am besten geht, dafür gibt es einfache Tricks und Übungen, die Uwe Genz am 28. September um 19.30 Uhr im Haus des Lebenslangen Lernens, auf dem Campus Dreieich vorstellen wird.

In einem Vortrag erklärt Uwe Genz die Zusammenhänge im Gehirn. Foto: nh

Unser Gehirn verliert ab dem 28. Lebensjahr an Leistungsfähigkeit. Das ist Konsens in der aktuellen Hirnforschung. Wenn die „grauen Zellen" (davon hat der Mensch immerhin so um die 100 Milliarden zur Verfügung) nicht trainiert werden, bleiben die zwar erhalten, aber die Verknüpfungen zwischen den mikroskopisch kleinen Gehirnzellen reißen ab.

Das heißt, die Merkfähigkeit geht zurück, die Reaktionsgeschwindigkeit wird verlangsamt, der Überblick und das logische Denkvermögen verlieren sich. Die gute Nachricht: Man kann die verlorenen Verknüpfungen durch Lerntraining wieder herstellen.

Uwe Genz studierte Naturwissenschaften und Philosophie. Er ist als Trainer in der Lehrer- und Ärztefortbildung, dem Lern- und Gedächtnistrainin und der Gesundheitsberatung tätig und betreibt Studien zur mentalen Leistungsverbesserung.

Am Campus Dreieich hat er im Haus des Lebenslangen Lernens die Neuro-Kompetenz-Akademie (www.nk-akademie.de) gegründet. red

Quelle: Offenbach Post 27.9.2011

Mentale Fitness

OP 27.9.11

Dreieich (aho/pm). Am heutigen Mittwoch, 28. September, können Interessierte um 19.30 Uhr im Haus des Lebenslangen Lernens (HLL), Frankfurter Straße 160-166, Raum 2.002, einen Vortrag zum Thema „Mentale Fitness" verfolgen. Hierbei handelt es sich um einen Einführungsvortrag, außerdem gibt es einen Überblick über das Thema „Strategien und Techniken zur geistigen Leistungssteigerung". Der Eintritt kostet 3 Euro. Weitere Infos gibt es auch im Internet unter www.nk-akademie.de.