

# „Was abnimmt, muss trainiert werden“

INTERVIEW

Gehirnfunktions-Trainerin Ursula Klingebiel: Ab 25 lässt das Kurzzeit-Gedächtnis nach / Ziel: Geistige Leistungsfähigkeit stärken

**Velen/Ramsdorf (git).** „Man muss das Gehirn trainieren wie andere Körpermuskeln auch. Dies, um Nervenzellen zu aktivieren, die sonst brachliegen.“ Das sagt Ursula Klingebiel

(42). Die Ergotherapeutin und Hirnfunktions-Trainerin, die seit 2003 eine Praxis in Raesfeld betreibt, ist viel in Sachen Grips unterwegs. Auch in Velen und Ramsdorf brachte sie Kindern bei, wie

sich die müden grauen Zellen in Schwung bringen lassen und sogar das Büffeln für die Schule Spaß machen kann. Nicht nur für Jungen und Mädchen, sondern auch für Erwachsene gilt:

Konditionstraining fürs Gehirn erhöht Merkfähigkeit, Konzentration und Kurzzeit-Gedächtnis. Denn ab dem 25. Lebensjahr nimmt letzteres bereits etwas ab.

**BZ:** Warum vergisst man den versprochenen Anruf, den Termin oder beim Einkaufen das Salz?

nimmt in der Regel im Lauf des Lebens weiter zu.

**BZ:** Vergessen Sie selbst etwas? Benutzen Sie beim Einkaufen einen Spickzettel?

den Gesicht den richtigen Namen zuordne, versuche ich, mir eine kleine lustige Geschichte zu seinem Namen oder auch eine passen-

de pantomimische Handlung dazu einzuprägen. Manchmal hilft auch seine markante Brille beim Ab speichern des Namens.

Klappt das alles nicht, wandert der Name in ein Adressbüchlein, um dann wie Vokabeln regelmäßig wiederholt zu werden.

Mittel aus dem Alltag ein. Eine gute Variante sind Reklameblätter der Supermärkte und, nicht zu vergessen, die Borkener Zeitung. Damit trainieren wir täglich etwa 15 Minuten die Merkspanne und die Informationsverarbeitung. Es gibt viele weitere Varianten, die Interessenten in Präventionskursen kennen lernen können.

aus. Kinder mit Wahrnehmungsdefiziten können diese störenden Reize nicht gut filtern und nehmen somit aus dem Schulunterricht auch nicht so viele Informationen mit.

**BZ:** Wie wird man Hirnfunktions-Trainerin?

**Ursula Klingebiel:** Die Zusatzausbildung als Hirnfunktionstherapeutin und -trainerin kann man bei Prof. Dr. med. Fischer absolvieren, wenn man einen medizinischen Grundberuf erlernt hat. Die Ausbildung besteht aus zwei Studiengängen. Der erste bildet als Hirnleistungstrainer in der Prävention und Gesundheitsfürsorge aus, also für Gesunde. Dieser ist dann Voraussetzung für den zweiten Studiengang als Hirnfunktionstherapeut für Kranke im Bereich geriatrischer, praegeriatrischer und gerontologischer Rehabilitation.

**Ursula Klingebiel:** Wichtig ist, dass wir unterscheiden. Ursachen, die krankheitsbedingt bereits den Tagsablauf bestimmen, führen zwangsläufig zu deutlichen Einbußen der Lebensqualität. Hier ist dringend ein Besuch beim Neurologen angesagt. Eine anschließende Hirnfunktionstherapie kann die Alltagskompetenz in den meisten Fällen positiv beeinflussen.

**Ursula Klingebiel:** Natürlich vergesse ich auch einmal etwas. Bei größeren Einkäufen habe ich einen Spickzettel in der Tasche, den strukturiere ich nach Oberbegriffen, beginnend mit Obst/Gemüse, Konserven.... Einmal aufgeschrieben und sortiert, speichere ich die Dinge bereits besser ab. Nach Möglichkeit ziehe ich den Spickzettel erst kurz vor der Kasse aus der Tasche, um nachzusehen, ob alles im Korb ist.

**BZ:** Ein Bekannter grüßt – aber man kommt trotz angestrengten Nachdenkens partout nicht auf seinen Namen. Woran liegt es? Was tun?



**Ursula Klingebiel: Das Integrative Hirnleistungs-Training will die geistige Leistungsfähigkeit stärken.** Foto: git

**BZ:** Wie beeinflussen sich Konzentration und Gedächtnis?

**Ursula Klingebiel:** Konzentration ist die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit oder einen Reiz. Bei mangelnder Konzentration, zum Beispiel als Folge erhöhter Ablenkbarkeit, ist die Gedächtnisleistung herabgesetzt. Konzentration sowie Gedächtnis sind wichtige Faktoren im Kognitionsprozess und sind rückgekoppelt.

**BZ:** Welche einfachen Mittel gibt es, um im Alltag das Gedächtnis zu trainieren?

**Ursula Klingebiel:** Wir setzen beim Integrativen Hirnleistungs-Training viele

**BZ:** Trägt eine Reizüberflutung dazu bei, dass Kinder Dinge schneller vergessen – zum Beispiel aus dem Unterricht?

**Ursula Klingebiel:** Reize sind für uns Menschen Hilfen zur Orientierung und Aktivierung. Deshalb darf es weder zur Reizarmut noch zur Reizüberflutung kommen. Wenn eine Unmenge von Informationen dauernd gleichzeitig auf uns einströmt, so leidet unser Gehirn. Eine Reizüberflutung setzt unser Gehirn einem permanenten Stress

Wer ab und zu einen Termin oder auch mal das Salz vergisst, braucht sich noch keine Sorgen machen. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt das Kurzzeit-Gedächtnis in der Regel etwas ab. Es erweist sich auch als störanfällig besonders bei Nichtgebrauch. Was abnimmt, muss trainiert werden.

Dagegen ist das Langzeitgedächtnis fest verankert, weniger störanfällig und