

BUCHTIPPS FÜR'S EGO

Die schönsten Seiten ...

Pfiffig. Den eigenen Körper einen Tag lang begleiten: Das können junge (und weniger junge) Leute mit „Warum haben wir Sand in den Augen und Schmetterlinge im Bauch?“, innovativer Lesestoff für 17,95 Euro.



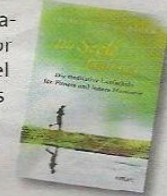
Jubiläum. Vor 30 Jahren erschien Jill Barkle's Klassiker „Ein Jahr in Brombeerhag“. Jetzt gibt es die zauberhaften Abenteuer der Mäuse Primelchen und Wilfried im Schuber bei www.annettebetz.de um 14,95 Euro.

Paradiesisch. Um den Garten ranken sich Blumen – und Geschichten! Einigen hat Olo Grätz in „Gartengeflüster. Pikantes und Unterhaltsames aus der Geschichte der Gärten“ nachgespürt; bei Callwey, 36 Euro.



Zart. Grazil und sanft schwebt Hauptfigur Helen Schnee in den Roman „Aus der Luft gegriffen“ hinein. In Elconore Freys Roman, erschienen bei Droschl, geht es um die zauberhafte Erfindung der Identität. 19 Euro.

Meditativ. Ein Benediktinerfrater, der schreibt? Ja, auch. Vor allem aber ist Frater Michael Bauer einer, der läuft: Beides vereint hat er in seinem Buch „Die Seele läuft mit“, auch als Hörbuch, je um ca. 14,95 Euro.



Besinnlich. Streitschrift gegen sich selbst: Als solche sieht Autor Alfred Komarek seine „Anstiftung zum Innehalten“, erschienen bei Styria. Denn das titelgebende Innehalten ist oft gar nicht so einfach ... Preis: 19,95 Euro.

Stylish. „Appsolut nützlich“ ist dieses Taschenbuch, denn: Jedes iPad ist nur so exzellent wie seine Apps. „Die besten Apps für's iPad“ bieten Lothar Seiwert und Co., druckfrisch erschienen bei Südwest; zu haben für 9,99 Euro.



BELTZ, BETZ, CALLWEY, DROSCHL, INTEGRAL, STYRIA, SÜDWEST

Das ist Gift für

„Ich hab ein Hirn wie ein Nudelsieb“ – diesen Satz hat wohl jeder von uns schon einmal gesagt. Es gibt jede Menge Methoden, um das Gedächtnis zu trainieren, aber oft tut es schon gut, bestimmte Dinge zu vermeiden. Acht „Gifte“ für unsere grauen Zellen:

1

Rauchen. Nach einer Zigarette fällt es leichter, sich zu konzentrieren. Auf lange Sicht gesehen schwächt das Rauchen das Gedächtnis. In verschiedenen Studien schnitten starke Raucher in Sachen Gedächtnisleistung besonders schlecht ab. Der Grund ist vermutlich die schlechtere Blutversorgung des Gehirns.



2

Zu wenig trinken. Eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag sind ideal, um das Blut gut zirkulieren zu lassen und das Gehirn bestens mit Sauerstoff zu versorgen. Die Flüssigkeit sollte nicht Bier oder Cola sein, sondern Wasser, Kräuter- oder Früchtetee und gespritzter Saft (ein Teil Saft, zwei Teile Wasser).



3

Jetlag. Eine Studie der Universität Bristol untersuchte das Gedächtnis von Frauen, die jahrelang als Flugbegleiterinnen gearbeitet hatten. Ihr Kurzzeitgedächtnis war beeinträchtigt. Wahrscheinlich ist, dass sich alle Störungen der inneren Uhr auf das Gehirn auswirken.

4

Faulenzen. Auch das Gehirn braucht Erholungsphasen. Zwei, drei Tage Nichtstun sind perfekt, aber sobald Langeweile einsetzt, meldet das Gehirn damit: „Ich will mehr“. Nach drei Wochen auf der faulen Haut kann der IQ weit absacken und erholt sich erst nach vier bis sechs Wochen im Alltag.



unser Gedächtnis

5

Alkohol. So mancher hat es schon erlebt: Gedächtnislücken nach übermäßigem Alkoholkonsum. Aber Wein, Bier und Co. haben auch langfristige „Nebenwirkungen“. In einer Studie des Wellesley College wurde gezeigt: Alkohol lässt das Gehirn schrumpfen, auch moderater Alkoholkonsum schlägt sich auf das Gehirnvolumen.



6

Routine. Wer im Alltag Routine wälten lässt, benutzt stets nur dieselben Bereiche im Gehirn. Neue Erfahrungen trainieren neue Gehirnbereiche und bereichern den Alltag. Sie haben noch nie Thailändisch gegessen? Lassen Sie Ihre Nervenbahnen neue Gerüche und Geschmäcke speichern!

7

Stress. Nichtstun auf Dauer lässt das Gehirn „träge“ werden – siehe Punkt vier. Aber Überforderung tut den grauen Zellen genausowenig gut. Bei Reizüberflutung ist Vergesslichkeit ein natürlicher Schutzwall des Gedächtnisses. Nur wer regelmäßig Pausen macht, bleibt leistungsfähig. Richtwert: Nach 50 Minuten Bildschirmarbeit zehn Minuten Pause.



8

Junkfood. Das Gehirn braucht Vitamine und Mineralstoffe und als Energiespender Glukose. Damit es ständig mit Glukose versorgt wird, muss der Blutzucker stabil sein. Zucker und Weißbrot treiben den Blutzucker schnell in die Höhe und lassen ihn schnell wieder sinken. Besser: Vollkorn, Gemüse und Obst.

ACUTIL®

Die einzigartige Kombination zur Unterstützung der Gedächtnisleistung

- Omega-3 Fettsäuren
- Ginkgo biloba Extrakt
- Phosphatidylserin
- Vitamin E und B12
- Folsäure

Zur Aufrechterhaltung des Erinnerungsvermögens und der geistigen Funktion sowie zur Unterstützung der Lern- und Konzentrationstüchtigkeit.

www.acutil.at



LERNEN



◆ Claudia Feichtenberger, Lerntrainerin und Lerntypenforscherin KK

Mehr wissen, besser lernen

Das Thema Gedächtnis ist zu Semesterbeginn für Schüler und Eltern besonders interessant. Lerntrainerin Claudia Feichtenberger (www.brainbox.at) über Lernen und Gedächtnis.

Was ist der Unterschied zwischen Gedächtnistraining und Lerntraining?

CLAUDIA FEICHTENBERGER: Beim Gedächtnistraining geht es vor allem um das Merken von Inhalten wie Namen oder Einkaufslisten. In einem Lerntraining geht es um Methoden, um mit allen Anforderungen, die Schule stellt, gut zurechtzukommen. Das reicht von „Wie wiederhole ich sinnvoll in der Schule erarbeiteten Stoff?“ bis hin zu „Was kann ich tun, um in der Schulstunde konzentrierter zu sein?“

Was sind die häufigsten Fehler, die Eltern machen, wenn es um die Lernförderung geht?

FEICHTENBERGER: Eltern machen keine wirklichen Fehler! Der Grund für Stress im Zusammenhang mit Lernen entsteht oft durch unterschiedliche Bedürfnisse. Beispiel: Eine Mutter regt ihren Sohn an, sofort nach dem Essen die Aufgaben zu machen. Das Kind blockt ab. Untersucht man diese Situation, zeigt sich, dass der Sohn vom Lerntyp her ein Bewegungstyp ist, die Mutter ein Augentyp. Das bedeutet: Das Kind muss sich nach einem Schultag zuerst einmal austoben, Bewegung regt das Denken der Bewegungstypen an. Eine Mutter, die ein Augentyp ist, braucht zum Denken vor allem Ruhe. Eltern können sich dieses Wissen holen und entstressen so ihr Familienleben.