



Stefanie Probst leitet gut gelaunt durchs Brainwalking

TEXT: BRIGITTE BRIESE | FOTOS: KNUT GÄRTNER

SPAZIERGANG fürs Köpfchen

Regelmäßig bringt Stefanie Probst die grauen Zellen anderer Menschen auf Trab: beim **BRAINWALKING**. Unsere Autorin probierte den besonderen Spaziergang aus.

Dick eingepackt mit Daunenjacke, Mütze und festen Schuhen und dennoch fröstelnd vor Kälte warten vier Frauen am Fuße der Treppe zum Planetarium – die Teilnehmerinnen am heutigen Brainwalking. Stefanie Probst, an der Brustschärpe deutlich als unser Coach für diesen Vormittag zu erkennen, verbreitet dennoch gute Laune. Im Lauf der nächsten 90 Minuten wird die Landesvorsitzende der Gesellschaft für Gehirntraining aus ihrer Kuriertasche eine samtene Wundertüte nach der anderen ziehen und uns die Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und den heftigen Ostwind nahezu vergessen lassen.

Den Begriff Brainwalking, (Brain = Gehirn und Walking = gehen, laufen), übersetzt Stefanie Probst so: Brainwalking macht dem Kopf Beine. Es geht ihr und der Gesellschaft für Gehirntraining darum, die grauen Zellen in Schwung zu bringen. Unsere geistigen Leistungen hängen davon ab, wie fit das Gehirn ist. Und das lässt sich ebenso auf Trab bringen wie der Bizeps oder das Herz-Kreislauf-System. Weil das Gehirn beim Denken Sauerstoff verbraucht, liegt das beste Fitnessstudio an der frischen Luft.

Durch die trödeln wir nun. Aber weil es um Fitness geht, nimmt Stefanie Probst uns gleich ran: Sie verteilt kleine Igelbälle an alle und legt los. Erste

Übungseinheit: Training der Informationsverarbeitung. Und das geht so: Bei „eins“ den Ball auf der Handfläche rollen, bei „zwei“ beide Hände nach oben strecken, bei „drei“ den Ball hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben, bei „vier“ den eigenen Ball mit dem des Nachbarn tauschen. Noch reagieren unsere Gehirne recht träge, jedenfalls kommt der ganze Ablauf nur stockend und mit viel Gekicher in Schwung – zumal Stefanie Probst natürlich nicht der Reihe nach herunterzählt, sondern die Zahlen mischt. „Vier“ – stöhn, wie war das noch? „Zwei“ – ach ja: beide Hände ...

Kaum ist diese Übung mit einigem Anstand bewältigt, greift die Trainerin erneut in ein Samtsäckchen. Die Aufgabe: Ertaste Gegenstände, ohne hinzuschauen, und benenne sie! Das geht schon besser. Dafür erweist sich der nächste Programmpunkt als knifflig: Wir befingern sieben Buchstaben und sollen sie nicht nur erkennen, sondern sie auch noch zu einem Wort zusammenfügen. Die Lösung: Walnuss. Schwierig, wenn man nicht weiß, dass das erahnte M eigentlich ein W ist und ein Konsonant doppelt vorkommt. Aber bevor wir uns des Tastens ganz und gar unfähig fühlen, erklärt Stefanie Probst, dass wir – um geistig fit zu bleiben – möglichst oft die Hände miteinbeziehen sollen. Weil zu den Händen auch die Finger gehören, werden die nun im Geist nummeriert und auf Zuruf zusammengesetzt: Finger drei und Finger sieben, Finger neun und Finger zwei ... na bitte, geht doch.

Auf unserem Programm steht nun: Geräusche hören, merken und benennen; Körperteile mit drei und vier Buchstaben nennen, mit dem x-ten Buch-

staben eines beliebigen Wortes Freizeitbeschäftigungen in die Welt der Jogger und Spaziergänger, die uns interessiert beäugen, hineinrufen. Und dabei immer schön in Bewegung bleiben, denn das Hirn benötigt nicht nur mächtig viel Sauerstoff, es verbraucht auch reichlich Wärme. Welchen Sinn haben wir noch nicht trainiert? Ganz recht, die Nase! Fünf rote Riechorgane beschnuppern kleine, in ätherische Öle getunkte Papierstreifen. Während wir uns olfaktorisch, also riechend, zwischen Orange, Limette und Grapefruit, Lavendel und Nelken befinden, erzählt Stefanie Probst, dass der Geruchssinn zwar mit dem Alter nachlasse, dass man die Nase aber ebenfalls trainieren könne. Wie? An den Dingen schnuppern, die uns umgeben.

Zum Schluss folgt die für uns alle beeindruckendste Übung: die Einkaufsliste. Stefanie Probst zeigt, wie ein erfolgreicher Einkauf auch ohne Zettel als Gedächtnisstütze funktionieren kann. Sie verbindet jedes Lebensmittel ihrer fiktiven Liste mit einem Körperteil: die Füße stehen in Milch, die Nudeln kommen auf die Knie, die Tomaten auf die Hüften, das Sauerkraut auf den Kopf, die Ananas in den Mund ... In unseren Köpfen entsteht dadurch ein bizarres Bild von uns selbst samt unserer Einkäufe – eines, das wir uns ganz wunderbar merken können. ▶



Denken, Tasten, Riechen: Brainwalking fordert Körper und Geist



KLUGE KÖPFE GEWINNEN

Mit unseren Gehirnjogging-Aufgaben machen wir Ihr Gedächtnis fit! Wer alle Rätsel löst, nimmt am vigo-Gewinnspiel teil. Unter den Preisen sind auch Gutscheine fürs „Brainwalking“. | www.vigo.de

go

TERMINE DENKSPORT IN HAMBURG

Die Erlebnisspaziergänge mit Stefanie Probst finden wechselnd im Stadtpark, im Jenischpark und im Hirschpark statt.

● **Kosten:** 8 € (1 € Spende für das Kinderhospiz „Sternenbrücke“ in Hamburg)

● **Kontakt:** E-Mail: Stefanie.Probst@mehr-ist-denkbar.de
Telefon: 040 27807597

> www.vigo.de/brainwalking