



15.08.2008

<http://vollekanne.zdf.de/ZDFde/inhalt/14/0,1872,7289550,00.html>

## Fit von Kopf bis Fuß

### "Brainwalking" bringt Körper und Geist in Form

Spazieren gehen fürs Gehirn heißt der neue Trend, der in vielen deutschen Städten die Runde macht. Das Erfolgsgeheimnis des "Brainwalkings" liegt in der perfekten Kombination aus Bewegung und geistiger Anforderung. Es soll somit nicht nur den Körper fit halten, sondern vor allem auch das Gehirn. Studien zufolge reichen bereits zehn Minuten pro Tag, um die Merkfähigkeit und Konzentration merklich zu verbessern.



ZDF

Brainwalking: Bewegung und Gehirntaining in einem

Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns. Ist es gut mit Sauerstoff versorgt, dann regt das wiederum den Ideenfluss an. Brainwalking macht sich diesen praktischen Mechanismus des menschlichen Körpers zunutze. Die Kombination aus körperlicher und geistiger Aktivität ist daher besonders effektiv. Finden die Übungen noch dazu im Freien statt, verstärkt dies die Gehirnleistung noch weiter.

90 Prozent aller Sinneseindrücke nimmt der Mensch über das Auge wahr. Doch wie ist es, einmal die Augen zu schließen und sich ganz auf die Geräusche der Umgebung zu konzentrieren? "Brainwalking" spricht die verschiedenen Sinne des Menschen an. Während die Teilnehmer durch die Natur spazieren, trainieren sie ihren Geruchssinn und ertasten unbekannte Gegenstände. Gerade die Bewegung der Hände stimuliert eine große Zahl von Gehirnzellen. Wird nur ein Finger bewegt, aktiviert dies bereits 4000 Nervenzellen im Gehirn. Beim Einsatz aller zehn Finger macht das insgesamt 40.000 Nervenimpulse.



ZDF

Die Hände stimulieren unzählige Nervenzellen im Gehirn.

### Beide Gehirnhälften im Einsatz

Für den Einstieg eignen sich zum Beispiel kleine Geschicklichkeitsübungen mit einem Igelball. Die Teilnehmer müssen ihn auf der Hand kreisen lassen, hochwerfen und wieder auffangen. Dies geschieht natürlich beim Gehen, wie es das "Brainwalking" vorschreibt. Um die Sache zu erschweren, können die Trainer jeder Übung eine Zahl zuordnen. Nach dieser müssen die Teilnehmer dann die jeweilige Übung ausführen.

Mit Denksportaufgaben bringen die Gedächtnistrainer das Gehirn weiter auf Trab. Dabei achten sie besonders darauf, dass beide Gehirnhälften von den Aufgaben angesprochen werden. Denn im Berufsalltag beanspruchen die

meisten überwiegend die linke Gehirnhälfte, die für logisches und analytisches Denken verantwortlich ist. Brainwalking fordert jedoch auch die rechte Hälfte, die sich um die Kreativität und das Verarbeiten von Emotionen kümmert.

### Spaß steht im Vordergrund

"Brainwalking" eignet sich für jeden, der laufen kann und in der Lage ist, sich in der Natur zu orientieren. Ein klarer Vorteil dieses neuen Trends besteht natürlich darin, dass die Teilnehmer keinerlei Ausrüstung benötigen. Der Spaß steht jederzeit im Vordergrund und es wird niemand an seinen Leistungen gemessen. Die sollen ja schließlich erst durch den Kurs trainiert werden.

Ein "Brainwalking"-Kurs dauert etwa eine Stunde. Als Einstieg empfiehlt es sich, einmal in der Woche daran teilzunehmen. Dabei sollten die Kurse jedoch nicht mehr als zwölf Teilnehmer haben, um effizient trainieren zu können. Wer sich nicht einer Gruppe anschließen möchte, der kann sich auch auf eigene Faust auf eine "Brainwalking"-Tour machen. Ein geführter Kurs mit ausgebildetem Gedächtnistrainer ermöglicht allerdings eine breitere und intensivere Übung. Die Kommunikation in der Gruppe ist zudem ein weiterer Anreiz für das Gehirn.



ZDF

Brainwalking beansprucht beide Gehirnhälften.



ZDF

An der frischen Luft arbeitet das Gehirn viel besser.

---

© ZDF 2008