

## **Fit im Kopf durch Kreuzwörtertsel? Wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr Gedächtnis trainieren**

Baierbrunn (OTS) - Bis ins hohe Alter geistig fit und leistungsfähig sein - wer möchte das nicht? Schließlich beginnt mit der reifen Lebensphase eine Zeit, in der man endlich das tun kann, wozu man sonst nie gekommen ist. Experten raten deswegen, schon in jungen Jahren damit zu beginnen, das Gedächtnis zu trainieren. Kreuzwörtertsel sind dafür aber nur begrenzt geeignet, sagt Peter Kanzler, Chefredakteur der "Apotheken Umschau":

O-Ton 15 sec.

"Wer viel Kreuzwörtertsel löst, wird besser im Kreuzwörtertsellösen. Er stärkt allenfalls sein Faktengedächtnis, mehr aber auch nicht. Eine Verbesserung seiner allgemeinen Gedächtnisleistungen trainiert man durch das Lösen von Kreuzwörtertseln nicht."

Mit Denksportaufgaben allein kommt man also nicht weiter. Was hilft dann?

O-Ton 17 sec.

"Wissenschaftler empfehlen, immer offen zu sein für Neues. Das Motto heißt 'ein Leben lang lernen'. Wichtig ist auch die regelmäßige Bewegung. Das stimuliert den Geist und auch das Gedächtnis. Hilfreich ist auch der Austausch mit anderen Menschen. Wer soziale Beziehungen vernachlässigt, schadet auch sich selbst."

Ein Leben lang lernen, immer offen für Neues sein - ganz konkret könnte das so aussehen:

O-Ton 18 sec.

"Ein gutes Beispiel ist sicher, wenn ein 70-Jähriger erstmals eine E-Mail verschickt hat. Er hat dabei sehr viel gelernt, er kennt auch eine neue Welt. Das ist sicher ein gutes Beispiel, um sein Gedächtnis generell zu schulen. Weitere Beispiele sind Fremdsprachen lernen oder auch ein Musikinstrument, und das auch im hohen Alter."

Anders als andere Körperteile wie Gelenke oder Knochen kann das Gehirn nicht abnutzen, schreibt die "Apotheken Umschau". Im Gegenteil: je intensiver und vielseitiger Sie Ihr Denkgorgan benutzen, desto länger bleibt es fit und leistungsfähig.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla

Tel. 089 / 744 33 123

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0119 2013-02-18/12:43

181243 Feb 13

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20130218\\_OTS0119](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20130218_OTS0119)