

# Denksport hält fit und jung

Das Rote Kreuz bietet einen Kurs im Gedächtnistraining an

Ähfff, um was ging es nochmal? Hmmm – ah, ja genau: Gedächtnistraining! Aktuell wird vom Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes auch in Bad Dürkheim ein „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ in Form eines Kurses angeboten.

**Bad Dürkheim.** Die Teilnehmerinnen lernen auf vergnügliche und spannende Weise dem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Männer hatten das interessante Angebot wohl komplett vergessen, denn beim abgehaltenen Kurs im Dürkheimer DRK-Sitz waren nur Damen dabei. Obwohl sich das ja noch ändern kann.

Indes nicht jeder weiß: Das Engagement des DRK dreht sich längst nicht

mehr nur um Hilfeleistung bei Unfällen. Neben Kursen mit konkreter Hilfestellung für Familien und Mütter mit Nachwuchs, werden auch Veranstaltungen wie Rückenschule, Seniorengymnastik und eben aktuell, das Gedächtnistraining angeboten.

Die Teilnehmerinnen am ersten Gedächtnistraining unter Leitung von Daniela Ise fanden sich zahlreich in den DRK-Räumlichkeiten in der Friederichstraße ein.

Der Titel des gesamten Kurses lautet „Denken macht Spaß“. Neben interessanten Fakten, die bei der Kopfarbeit so vor sich gehen, wurden in der ersten Sitzung an einem Styroporschädel, die Funktionen von einzelnen Hirnbereichen erklärt.

Das Gehirn funktioniert in einer logischen, sowie in einer kreativen Gehirnhälfte. In der linken Gehirnhälfte

wird logisch, rational, analytisch und zeitlich gedacht; während in der rechten Hälfte die ganzheitlichen, bildlichen, intuitiven Gedanken ablaufen.

„Das man mit Training seine Leistung verbessern kann und sich dann für die gleiche Aufgabe weniger anstrengen muss, ist ja aus dem Sport bekannt. Das gleiche gilt auch für das Gehirn,“ erläuterte Leiterin Daniela Isele.

Lernstrategien entwickeln und regelmäßiges Üben verbessere das Gedächtnis, was es leichter macht, Dinge zu merken. Das Gedächtnistraining des DRK ist ganzheitlich ausgerichtet, weil Körper, Geist und Seele gleichermaßen gefordert werden.

Aspekte wie Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Fantasie und Kreativität sind Bestandteil des Kurses. Rechenaufgaben oder Satzergänzungen sowie Allgemeinwissen waren Bestandteil von diversen Übungen.

Knifflig und amüsant zeigte sich vor allem ein Mal- und Ratespiel, in welchem sich die acht Teilnehmerinnen – darunter vor allem „jung gebliebene“ Seniorinnen – selbst auf ein Blatt Papier malten, beschrieben und andere Teilnehmerinnen dann die Person am Tisch erraten mussten.

Die Kursleiterin gibt nebenbei auch immer wieder Tipps für die Kopfarbeit, wie beispielsweise Kaugummikauen, dass die Qualität der Gedankenarbeit offenbar um 20 Prozent erhöht. Neben Tipps bleibt auch Zeit zum regen Austausch unter den Teilnehmern.

Neben dem Kurs um 15.30 Uhr im DRK-Haus wird ein weiterer Kurs um 18.30 Uhr abgehalten. Abgehalten werden diese in acht Einheiten, wer Lust und Zeit hat, kann sich noch anmelden: Info DRK-Kreisverband Beate Walkner 0 77 21/ 89 88 23. mg



DRK-Leiterin Daniela Isele, mit Styroporschädel in der Hand, richtet aktuell ein „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ aus. Die Teilnehmerinnen bestätigen das Motto: „Denken macht Spaß“.  
Foto: Martin Gruhler