



# Fitness für die grauen Zellen

So bleiben Sie lange geistig leistungsfähig

Unser Gehirn läuft pausenlos auf Hochtouren. „Weil sich Stress sowohl körperlich als auch geistig auswirkt, ist es besonders wichtig, bereits erste Signale bewusst wahrzunehmen und mit gezieltem Abbau entgegen zu wirken“, erklärt Stresspräventionsexpertin Brigitte Zadrobilek. Regelmäßige kleine Pau-

sen und gezielte Übungen zwischendurch halten die „grauen Zellen“ leistungsfähig.

## Druck lähmt das Denkvermögen

Ist unser Erregungslevel dauerhaft erhöht und somit auch die Ausschüttung der Stresshormone, beeinträchtigt dies die Signalwege des Gehirns.

Studien zufolge kommt es sogar zum Schrumpfen der Gehirnmasse, da absterbende Nervenzellen nicht schnell genug durch neue ersetzt werden können. „Multitasking“, d. h. ständiger Wechsel zwischen mehreren Tätigkeiten oder häufige Arbeitsunterbrechungen stellen hohe Anforderungen an jene Bereiche, die kurzzei-



„Gehirntraining. Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten“, von Brigitte Zadrobilek, Taschen-Guide mit Übungen für mehr geistige Fitness, Haufe-Lexware Verlag.

## 2 MINUTEN – RELAX-PROGRAMM

Für kurze Entspannung des Gehirns zwischendurch.

➤ **Warm-up:** Vorbereitung durch ein bestimmtes Ritual wie etwa folgenden Ablauf:

1. Langsam einen Viertelliter Wasser trinken.
2. Tief durch die Nase ein- und in einem längeren Atemzug durch den geöffneten Mund wieder ausatmen. (Dreimal wiederholen)
3. Mit den Übungen beginnen:

➤ **Stressreduzierungs-punkte:** Mit Zeige- und Mittelfinger der linken Hand sanft den linken Stirnhöhcker (liegt ca. zwei fingerbreit über dem höchsten Punkt der Augenbrauen) massieren, mit jenen der rechten Hand den rechten Höcker.

➤ **Kurzurlaub:** Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Rücken anlehnen. Bewusst gleichmäßig ein- und ausatmen. Denken Sie an einen positiven oder schönen Augenblick (z. B. Sonnenuntergang am Strand, Wanderung, Szene mit einem lieben Menschen) und halten Sie diesen Fokus ein paar Minuten lang. Danach räkeln und dehnen.

➤ **Abschlussritual:** Schließen Sie nach der letzten Übung für 10 Sekunden die Augen und genießen bewusst die kurze Auszeit.

## 1 MINUTE – FRISCHE-KICK

Hilft bei kurzfristigen Leistungstiefs, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten.

➤ **Warm-up:** Aufwärmritual siehe linken Kasten.

➤ **Schuhplattler:** Abwechselnd jeweils achtmal das linke und rechte Knie heben während die Hände das gegenüberliegende Knie berühren. Achtmal den linken und rechten Fuß anheben, gegenüberliegende Hand berührt die Ferse. Nun jeweils achtmal das linke und rechte Bein hinter dem Körper abwinkel, mit der gegenüberliegenden Hand die Ferse berühren. Danach von vorne beginnen und nach ein paar Durchgängen die Frequenz auf vier- und schließlich auf zweimal reduzieren. Durch Überkreuzbewegungen muss das Gehirn rasch umdenken, die Koordination wird verbessert und das Energieniveau steigt.

➤ **Fingerklavier:** Finger jeder Hand jeweils gleichzeitig in folgender Reihenfolge zusammenführen: Zeigefinger mit Daumen, Mittelfinger mit Daumen, Ringfinger mit Daumen, kleiner Finger mit Daumen. Anschließend retour und nochmals von vorne. Diese Übung erhöht die Durchblutung des Gehirns, fördert Konzentration, kreatives Denken sowie geistiges Leistungsvermögen.

➤ **Abschlussritual:** Siehe Kasten links.



Das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen versorgen

Informationen bereit halten. Dies führt in Folge zum Nachlassen von Konzentration und Leistung sowie Erhöhung der Fehlerquote.

## Unser Gehirn braucht Bewegung

Körperliche Betätigung regt sowohl die Aktivität als auch die Durchblutung der Hirnzellen an, reduziert Stresshormone und fördert sogar das Entstehen neuer Nervenzellen. Werden Bereiche verschiedener Hirnareale regelmäßig gemeinsam aktiviert, stärkt dies ihre Vernetzung und Leistungsfähigkeit. Bewegungsformen, die Koordination verlangen (Sportarten wie Tanzen, Aerobic, Klettern, Jonglieren) sowie feinmotorische Übungen, vor allem mit Fingern, Händen, Zehen oder Füßen wirken sich positiv auf die Denkleistung aus.

## Regelmäßig kurze Pausen einlegen

Nach eineinhalb bis zwei Stunden lässt unsere Leistungsfähigkeit nach. Legen Sie daher spätestens alle 90 Minuten eine Pause von 5 bis 10 Minuten ein. Regelmäßige kurze Auszeiten sind effektiver als wenige längere bei gleicher Gesamtdauer. Vor allem ältere Arbeitnehmer profitieren von solchen Minipausen, da es dem Körper und Geist mit zunehmendem Alter schwerer fällt, den Stress zu bewältigen und man sich langsamer von Belastungen erholt.

Experten empfehlen an einem achtstündigen Arbeitstag rund 20 bis 30 solcher kurzen Unterbrechungen. Das Spektrum reicht von einfachen Übungen (siehe Kästen links) oder Augengymnastik, Rückenübungen bis zu Meditation. Mag. Regina Modl

# Stress macht müde im Kopf

Armin Assinger setzt da auf seinen Joker fürs Hirn



Armin Assinger bleibt aktiv trotz vieler Termine.

Wer kennt das nicht? Eine 60-Stundenwoche jagt die nächste, ständig von einem Meeting zum anderen hetzen, Termine einhalten, Präsentationen vorbereiten und so weiter. Dann vielleicht noch zum Lunch mit dem Chef und trotzdem immer eine „Top-Performance“ abliefern.

Stress ist auch aus Armin Assingers Leben nicht wegzudenken. Sein Tag ist gespickt mit Terminen. Sport stellt da für den Moderator den perfekten körperlichen Ausgleich dar. Aber auch der Kopf muss fit bleiben. Und dafür hat Armin Acutil®. „Das ist mein Joker fürs Hirn“, meint der TV-Star.

Mentale Überbelastung kann sich mit steigendem Alter nämlich durch Konzentrationsmangel oder auch Vergesslichkeit bemerkbar machen. Meist

beginnt zunächst das Namensgedächtnis zu schwächeln.

## Geistig fit mit der richtigen Nahrung

Wenn der Kopf „ausgelaugt“ ist, braucht er ausreichend und weiters hochwertige Nährstoffe. Dabei haben sich vielfach Omega-3 Fettsäuren, Vitamin B12, Folsäure, Vitamin E und Ginkgo Biloba bewährt. Phosphatidylserin wiederum stellt einen wertvollen Bestandteil der Nervenzellen dar.

Wichtig ist allerdings, dass die aufgezählten einzelnen Komponenten gut aufeinander abgestimmt und in einem einzigen „Nahrungsergänzungsmittel fürs Gehirn“ enthalten sind.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

MEI' JOKER... ...FÜR MEI' HIRN!

WER VIEL IM KOPF HAT, BRAUCHT VIEL FÜR DEN KOPF!

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

www.acutil.at

Nahrungsergänzungsmittel

bleib' frisch im Kopf

ANGELINI