VORTRAG: 29. August 2009

„GANZHEITLICHES GEHIRNTRAINING – NICHT NUR ZUR DEMENZ PRÄVENTION“

- *Dozentin, Sabine Büssow*

Die ganzheitliche Betrachtung des Themas GehirnTraining und seinen vielen Facetten kann ich hier in diesem Rahmen und der zur Verfügung stehenden Zeit lediglich anreißen. Sehr gerne lade ich sie hinterher dazu ein, an einem kurzen Training zur Demonstration meiner Arbeit teilzunehmen.

Es existieren vielerlei fachliche Empfehlungen und wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Gehirn & Gedächtnis.

Die Deutsche Seniorenliga und die SimA e.V. (Selbständig im Alter) weisen auf die Notwendigkeit von Arzneimitteln, Bewegung/Sport, Cerebrales/Gedächtnistraining sowie Diät im Sinne von ausreichender Wasserzufuhr und gesunder Ernährung hin.

Das Zukunftsforum Demenz z.B., indem sich Fachleute in Foren austauschen, plädieren dafür „rechtzeitig und präventiv Dementiellen Erkrankungen vorzubeugen“. Es heißt, bis zum 1. Stadium der Demenz können mit cerebralen Trainings noch Erfolge erzielt werden. Und zwar in Form von Hinauszögerung des fortschreitenden demenziellen Prozesses.

Neurowissenschaftler betrachten die Problematik der Veränderungen im Gehirn auch noch aus anderer Perspektive. Grundsätzlich sind sie der Auffassung, dass bereits im Kindesalter mit LernTraining begonnen werden sollte.

„Richtiges Lernen & die Lust am Lernen zu fördern“ ist eine gültige Erkenntnis unter den Neurobiologen.

Es geht hierbei vornehmlich um die frühe Entwicklung von positiven Ressourcen im kindlichen Hirn die sich durch selbsterworbene Erfahrungen fest installieren. Selbsterfahrung im Sinne des Wortes, die im Kindesalter gemacht werden ***dürfen***, sind bis ins hohe Alter als positives Potential abrufbar.

Also, Begeisterung beim Lernen vermitteln, Kinder entdecken, gestalten und Probleme eigenständig lösen lassen ***ohne*** sie dabei im Stich zu lassen.

Tägliche Aktivität in lebhafter, abwechslungsreicher Weise mit der Außenwelt – und die „gespeicherten“ Ressourcen die sich in der Kindheit entwickeln konnten - dadurch kann aus ***eigener Kraft*** das Leben im Alter noch weitestgehend und selbständig gemeistert werden.

Patentrezepte der Demenz entgegen zu wirken existieren noch nicht.
Gerald Hüther, Professor der Neurobiologie, bezeichnet das Gehirn als unser „Problemlösungsorgan". Es braucht ***stetig*** emotionalbesetzte – positive wie negative - Aufgaben zu lösen um neue Gedächtnismoleküle bilden zu können.

In welcher Form auch immer diese Herausforderungen bestehen – die ***innere*** Haltung dazu ist entscheidend. Emotionale Beteilung und soziale Interaktion sind die Maßgabe damit die Botenstoffe die dabei ausgeschüttet werden bis in den Zellkern vordringen können und um neue Verbindungen herzustellen. Diese Moleküle stellen wir selbst, automatisch bei emotionalbesetzter Aktivität, her. ***Jedoch*** vollzieht sich dieser Prozess nicht zu Hause vor dem Fernseher.

Die allgemeine Lebensqualität und das Lebensgefühl wachsen, wenn wir ***Sinnhaftes*** für uns und andere tun. Vereinsamung und körperlich-geistige Verkümmerung fördern den Schwund aller Muskeln und der Lebensenergie. Hirnleistungsstörungen sind ***eine*** Folge. Muskeln müssen beansprucht werden um funktionsfähig zu bleiben sonst verkümmern sie.

Jeder, der einmal einen Unfall hatte und für längere Zeit eingeschränkt bewegungsfähig war, wird dies noch erinnern.

Dasselbe gilt für unsere ***„Gehirnmuskeln - die grauen Zellen"***.

Ganzheitliche Gesundheit kann man erhalten. Jeder Mensch kann jederzeit „Demenziellen Erkrankungen" auf angenehme Weise präventiv entgegenwirken.

* * *

Beim Ganzheitlichen GehirnTraining, werden alle bekannten und notwendigen Komponenten eingesetzt. Schwierigkeitsgrade und Übungsvarianten passen sich der jeweiligen Zielgruppe, deren Bedürfnissen sowie Fähigkeiten an.

Schulungen für Betreuungspersonal gestalten sich im wesentlichen ähnlich, sind inhaltlich komprimierter und beinhalten fachbezogenen Erfahrungsaustausch. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden zudem differenzierter vermittelt.

Irreparable neurologische Störungen und Demenzerkrankungen die, über das sogenannte 1.Stadium hinausgehen, bedürfen fachspezifischer Kompetenzen.

HEMISPHÄREN
Sabine Büssow
Ramitz- Siedlung 2
18528 Thesenvitz/ Rügen
Tel./Fax.: 03838 – 315 572
Mobil: 01577– 471 6971
E-Mail: hemisphaeren@t-online.de