

Ein Stadtpark-Spaziergang für Körper und Geist

BrainWalking hält fit, schult das Gedächtnis und die Sinnesorgane



STADTTEILREPORTERIN
CHRISTIN MÜLLER

WINTERHUDE :: Die Aufgabe, Holzbuchstaben mit geschlossenen Augen zu ertasten und dabei zu erkennen, klingt einfach. Doch die Mehrheit der Teilnehmer tut sich schwer mit der Übung. „Das kenne ich bereits. Viele haben mit dieser Aufgabe Probleme“, sagt Kursleiterin Stefanie Probst. Die 44-Jährige ist Neuropsychologin und Landesvorsitzende der Gesellschaft für Gehirnttraining. Unter dem Motto „Fit von Kopf bis Fuß“ veranstaltet die Gehirnxperten regelmäßig BrainWalking-Touren im Stadtpark, im Jenischpark und im Hirschpark. „Ich gestalte meine Touren als einen ‚Erlebnisspaziergang



Stefanie Probst (l.) erklärt Teilnehmern auch, wie das Hirn arbeitet Foto: Müller

für die Sinne“, sagt sie. Die Teilnehmer sollen tasten, riechen, sehen, hören und schmecken. Alle sieben Übungen absolvieren die „BrainWalker“ im Laufen.

„Die geistige Fitness ist in Bewegung um die 20 Prozent größer“, erläutert Stefanie Probst. Und egal, ob die Kopfsportler Bewegungsabläufe mit Bällen trainieren oder Gartenkräuter blind erschmecken – wichtig ist die Abwechslung: „Unser Gehirn mag keine Routine“, sagt Probst. Deshalb durchbrechen alle ihre Aufgaben die gewohnten Übungsabläufe. Das kann beispielsweise beim Buchstabieren von Begriffen für Verwirrung sorgen. So wird das Wort „Schmetterling“ nicht von links nach rechts buchstabiert. Stattdessen nennt der Teilnehmer abwechselnd einen Buchstaben von vorne und hinten: Nach dem „S“ folgt der letzte Wortbuchstabe „g“. Erst dann kommt das „c“. Der nächste Buchstabe ist dann das „n“. Diese komplizierte Buchstabiermethode hält Probst für den „wichtigsten geistigen Fitmacher“.

„Natürlich kann nicht jeder täglich eine Stunde lang durch einen Park gehen, aber bereits zehn Minuten tägliches Gehirnttraining reichen aus, um die geistige Fitness zu steigern“, sagt sie. Das bestätigt auch Hella Kleinebenne. Die 72-Jährige hat in den vergangenen acht Jahren die Tour mitgemacht. Damit es auch für erfahrene „BrainWalker“ nicht langweilig wird, denkt sich die Trainerin regelmäßig neue Übungen aus. Die Teilnahme kostet 8 Euro, ein Euro davon geht an das Kinderhospiz Sternenbrücke. Anmeldung unter Telefon 27 80 75 97.