

# Geistig fit durch Bewegung

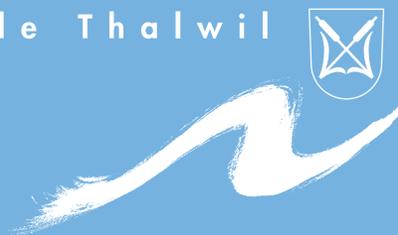


**Unser Gehirn ist ein elastisches Organ, das trainiert werden kann. Das sind die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Sie weisen darauf hin, dass regelmässige körperliche Aktivität in Verbindung mit kognitiven Aufgaben das effektivste Mittel ist, um die Hirnzellen in Schwung zu bringen. Sobald wir uns bewegen, kommt es zu neuen Nervenverbindungen zwischen den Hirnzellen. Das nennt man Plastizität. Je vernetzter unser Gehirn ist, desto leistungsfähiger wird und bleibt es bis ins hohe Alter.**

Mit freundlicher  
Unterstützung von



Gemeinde Thalwil



# ÜBUNG 1

## Aufwecken

**Durch das Klopfen des Brustkorbes wird der Kreislauf aktiviert und das Gehirn mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Die Konzentration steigt.**

### So geht's:

1. Mit beiden Fäusten locker auf den Brustkorb trommeln.
2. 20 Atemzüge (ca. eine Minute lang) weitermachen, ruhig atmen.



## ÜBUNG 2

# Augen schärfen

**Durch das Kreisen der Augen entspannen sich die Augenmuskeln und die Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften werden angeregt. Das hat positive Auswirkungen auf das Sehen und Lesen.**

### So geht's:

- 1.** Arm gerade nach vorne strecken, den Daumen nach oben. Eine liegende Acht vor den Augen vorstellen, der Daumen markiert das Zentrum.
- 2.** Langsam und fließend die liegende Acht in der Luft zeichnen, nach links oben beginnen. Blick dabei auf den Daumen richten, Kopf gerade halten, so dass er nur leicht mit der Bewegung der Acht mitgeht.
- 3.** Drei Achten mit dem einen Arm, dann weitere drei mit dem anderen, wieder von der Mitte nach links oben beginnen. Die letzten drei mit beiden Armen gestreckt und gefalteten Händen.



## ÜBUNG 3

# Beide Gehirnhälften aktivieren

**Das Lernen fällt dadurch leichter und die Körperkoordination verbessert sich.**

### So geht's:

1. Langsam und bewusst den rechten Ellbogen oder Unterarm und das linke Knie so weit wie möglich zueinander bringen. Für einen besseren Halt mit der freien Hand abstützen.
2. Dasselbe auf der anderen Seite.
3. Die Übung zwölfmal wiederholen.



# ÜBUNG 4

## Gehör schärfen

**Durch das Massieren wird die Durchblutung im Innenohr und rund um das Ohr angeregt. Das hat positive Auswirkungen auf das Gehör, das Gleichgewicht, die Sprachzentren und das Gedächtnis.**

### So geht's:

1. Die Ohrränder mit Daumen und Zeigefinger oben fassen und sanft nach hinten ziehen.
2. Mit sanfter Massage am Ohrrand hinunter gleiten bis zum Ohrläppchen.
3. Mindestens dreimal wiederholen.



## ÜBUNG 5

# Lockern und entspannen

**Entspannt die Schultermuskulatur. Dadurch entsteht eine bessere Blut- und Energiezufuhr zum Gehirn.**

### So geht's:

1. Rechte Hand auf die linke Schulter legen, nahe beim Nacken, und den Muskel dort fest zusammendrücken.
2. Tief ein- und dann ausatmen, während der Ausatmung den Kopf von der Hand wegdrehen, bis der Blick bequem über die freie Schulter nach hinten geht.
3. Wieder einatmen, ausatmen und dabei den Kopf langsam zur Schulter mit der aufgelegten Hand zurückdrehen, bis der Blick über die Schulter nach hinten geht.
4. Mindestens drei Wiederholungen, dann Seitenwechsel: linke Hand auf rechte Schulter.



## ÜBUNG 6

# Denkvermögen aktivieren

**Durch das Bewegen beider Arme werden beide Gehirnhälften aktiviert. Dadurch finden sich ganz neue Lösungsansätze.**

### So geht's:

1. Beide Hände und Arme spiegelbildlich ausstrecken. Mit der linken Hand einen Bogen nach links zeichnen, gleichzeitig mit der rechten Hand denselben Bogen nach rechts zeichnen. Die Mittellinie wird dabei nicht überquert.
2. Andere Formen in die Luft malen, die spiegelbildlich möglich sind.



# ÜBUNG 7

## Zentrieren

**Durch das Drehen der Wirbelsäule werden Verspannungen gelöst. Das Denken wird klar, die Konzentration und das Gleichgewicht verbessern sich.**

### So geht's:

1. Beide Arme seitlich hochheben und ausstrecken, die Handflächen nach oben. Schultern bleiben unten.
2. Einatmen, dann während der Ausatmung den linken Arm nach hinten drehen, den rechten gleichzeitig nach vorne bewegen. Der Kopf und der Blick folgen der Hand, die nach hinten geht.
3. Tief einatmen und während des Ausatmens die Arme in die Gegenrichtung drehen, der Kopf und die Augen folgen nun der anderen Hand, bis sie wieder nach hinten schauen. Mindestens dreimal wiederholen.



## ÜBUNG 8

# Stimulation aller Fähigkeiten

**Mit dieser Übung werden viele Nervenzellen in einem sehr grossen Teil des Gehirns stimuliert. Das wirkt positiv auf das Gedächtnis und das logische Denken.**

### So geht's:

1. Entspannt stehen oder sitzen. Den linken Arm nach vorne ausstrecken, linkes Ohr entspannt auf die Schulter legen, evtl. Schulter dafür etwas hochziehen. Sich in der Ferne eine riesige liegende Acht vorstellen und darauf schauen.
2. Diese Acht mit dem Arm nachzeichnen. Start vom Zentrum aus nach links oben. Der Kopf bleibt entspannt auf dem Arm liegen, der Blick ist immer in die Ferne auf die Acht gerichtet. Der Oberkörper bewegt sich mit.
3. Übung dreimal wiederholen, dann dasselbe mit dem rechten Arm.



## ÜBUNG 9

# Entspannen und ausgleichen

**Innerhalb weniger Sekunden werden beide Hirnhälften ausgeglichen. Dies führt ganz schnell zu einer inneren Ruhe und Konzentration.**

### So geht's:

1. Den linken Fuss über den rechten kreuzen. Für mehr Stabilität: den Rücken anlehnen.
2. Linke Hand über die rechte Hand legen, Handflächen gegeneinander und Hände verschränken. Verschränkte Hände vor die Brust bringen, Ellbogen sinken entspannt in Richtung Boden.
3. 6 – 8 Atemzüge lang entspannen, Punkt in der Ferne fixieren oder Augen schliessen. Durch die Nase ein- und den Mund ausatmen.
4. Beide Beine nebeneinanderstellen, Augen und Hände öffnen. Die Fingerspitzen beider Hände zusammenführen, tief und entspannt weiter atmen.



# Kontakt

Informationsstelle Wohnen im Alter und Pflege

044 723 24 72, [alterpflege@thalwil.ch](mailto:alterpflege@thalwil.ch)

Alte Landstrasse 110a, 8800 Thalwil

Besuchen  
Sie den  
SmartTrail  
in Thalwil

