

# Wie wir unsere grauen Zellen fit halten

«Ich kann mir keine Namen merken, Zahlen erst recht nicht.» Höchste Zeit, sein Gehirn zu trainieren.

Gedächtnistraining ist im Trend, nicht nur bei älteren Leuten. Verschiedene Kurse hat es im Angebot, viele Trainer sind auf dem Markt und es gibt sogar eine Fachstelle für die Förderung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in der Schweiz. Aber wie trainiert man sein Gedächtnis denn überhaupt? «Alles beruht auf dem bekannten Kopfkino», sagt Kurt Hollenstein, Kursleiter von Centre Patronal. Der Gedächtnistrainingsprofi erklärt, dass man sich von allem ein Bild machen muss – idealerweise mit allen Sinnen. Ein Beispiel: «Da sagt

eine Frau, sie heisse Gerber. Dabei stelle ich mir gleich einen grossen Topf mit einem leckeren Gerber-Fondue vor. Gedanklich rieche ich das Fondue, ich schmecke es, ich spüre die Hitze.» Et voilà! Garantiert vergisst man den Namen Gerber nicht mehr, verspricht Kurt Hollenstein. Und so funktioniere es mit allem. «Was man dazu braucht, ist viel Fantasie und Humor.» Eine etwas andere Art des Gedächtnistrainings bietet Sabrina Erni an. Ihr Kurs ist Training für das Gehirn und den Körper zugleich. «Wir arbeiten mit einer Methode,

die schwerpunktmässig auf Bewegung aufbaut – sie ist dynamisch, bewegt und doch konzentriert», erklärt die ausgebildete Pädagogin, welche die Methode Bewegtes Brain-Training mitentwickelt hat. Motorische Übungen sind die Grund-

pfeiler der Kurse. «Sämtliche Inhalte, welche mit Bewegung verbunden werden, sind auch gut vernetzt. Gut vernetzt heisst in diesem Fall, dass man sie ausgezeichnet abspeichern und später sehr effizient abrufen kann», betont Fachfrau Sabrina Erni von der Sport Mental Akademie.

**MARTINA TRESCH**

[www.brainfit.20min.ch](http://www.brainfit.20min.ch)

[www.centrepatronal.ch](http://www.centrepatronal.ch)

[www.sportmentalkademie.com](http://www.sportmentalkademie.com)



20 Sekunden

## Neuer Studiengang

Mit Beginn dieses Jahres bietet die Fernfachhochschule Schweiz einen Passerellen-Studiengang «BSc Wirtschaftsingenieurwesen für diplomierte Techniker HF in St. Gallen an. Nach einem verkürzten Grundstudium können Techniker HF direkt ins siebte Semester des Bachelor-Studiums einsteigen und so ihr FH-Diplom in fünf statt neun Semestern erreichen.  
[www.fh.ch/studienangebot](http://www.fh.ch/studienangebot)

## Top Berufsbildung

Der Nationale Bildungspreis 2017 der Hans Huber Stiftung und der Stiftung **FH Schweiz** geht ans Flugzeugwerk Pilatus in Stans, wo die 120 Lernenden grösstenteils aus der Innerschweiz stammen. Der Flugzeughersteller ist in mehreren Bereichen top: Er investiert einiges in das Ausbildungskonzept, verfügt über eine tolle Unternehmenskultur und zeichnet sich durch gute Leistungen der Lernenden aus.  
[www.steigersteigauf.ch/nationalerbildungspreis](http://www.steigersteigauf.ch/nationalerbildungspreis)