

Gehirnspaziergang

Schritt für Schritt geistig fit

Wien, 28.8.2018

Gehen ist ein Jungbrunnen für unser Gehirn,

meint die Autorin und Medizinerin Dr. Katharina Turecek. Sie ist Autorin des neuesten Sachbuches aus dem Krenn Verlag. Dr. Katharina Turecek ist Gründerin des Instituts für Gehirntraining a-head und schreibt Bücher über Themen der angewandten Gehirnforschung wie Demenzprävention, Lernen, emotionale Kompetenz und geistige Fitness im digitalen Zeitalter.

„Bekannt ist, dass Gehen für die körperliche Leistungsfähigkeit wichtig ist. Dass man Demenz vorbeugen kann hingegen nicht“, meint Dr. Katharina Turecek. *„Bewegung regt die Neubildung von Zellen an. In einem einjährigen Trainingsprogramm an der Universität Pittsburgh wurde festgestellt, dass der Hippocampus (zuständige Hirnregion für die Überführung von Inhalten des Kurzzeitgedächtnisses ins Langzeitgedächtnis) um 2% pro Jahr gewachsen ist.“*

Wichtige Informationen kurz gefasst:

- Der Mensch hat ca. 86 Milliarden Neuronen und jede Nervenzelle geht bis zu 10.000 Verbindungen ein. Die unzähligen Nervenzellen ermöglichen die Mannigfaltigkeit an Ideen, Gedanken, Automatismen, Gedanken, Wünsche, Persönlichkeit u.v.m.
- Durch Inaktivität, Giftstoffe, Alkohol oder auch Stress verlieren wir Nervenzellen und Nervenzellverbindungen.
- Nervenzellen wachsen im Hippocampus nach – sichtbar bis zu 2% pro Jahr.

Der Gehirnspaziergang

Es braucht körperliche und geistige Bewegung, damit neue Nervenzellen entstehen und auch bestehen können. Der Spaziergang regt die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus an und die begleitenden Übungen sorgen dafür, dass sich die neuen Zellen und Nervennetze verdichten und erhalten bleiben.

Fazit: Das bestgehütete Geheimnis der Medizin ist die **Bewegung**. Es gibt nichts, was so gute und spürbare Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat wie moderate körperliche Aktivität. Gehen reduziert Risikofaktoren für Demenzerkrankungen wie Übergewicht, schlechte Durchblutung und erhöhte Blutzuckerwerte. Der Körper ist dafür gemacht, zu Fuß unterwegs zu sein und Stillsitzen macht uns krank.

Der Hubert Krenn Verlag (www.krenn-verlag.at) hat sich in den letzten 20 Jahren intensiv mit dem Thema Gehirntraining, Gedächtnishöchstleistungen und auch Demenz auseinandergesetzt und bietet ein großes Programm für Betroffene und Angehörige.

Dr. Katharina Turecek, MSc

Gehirnspaziergang – Schritt für Schritt geistig fit

Franz. Broschur, 17 x 24 cm

192 Seiten, ISBN 978-3-99005-331-7, Preis: 22,40 Euro

Erscheinungstermin: 11.9.2018

„Gehen macht schlau und glücklich“. Dr. Katharina Turecek

Was passiert genau?

Schlau:

Bewegung aktiviert das Gehirn und hat positive Effekte auf Leistung und Leistungsbereitschaft.

Die Fließgeschwindigkeit in den Gefäßen nimmt beim Gehen zu und das Gehirn wird besser durchblutet.

Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Aktivität.

Gehen erhöht die Aufmerksamkeit.

Gesund:

Gehen reguliert den Blutzucker und senkt den Blutdruck.

Gehen macht widerstandsfähig (resilient) und man kommt leichter durch stressige Zeiten.

Bei Depressionen kann sich das Volumen des Hippocampus verkleinern, bei Behandlung aber auch wieder zunehmen. Studien belegen die antidepressive Wirkung von Spaziergängen.

Glücklich:

Serotonin macht uns zufrieden. Bewegung hebt den Serotoninspiegel.

Auch die Körpersprache kann die Stimmung beeinflussen – Mimik, Körperhaltung, Gangart und Schrittlänge beim Gehen beachten.

Durch Gehen verbessert sich die Psychohygiene, die Stimmung wird besser.

Was ist ein Gehirnsparziergang?

Die Medizinerin Dr. Katharina Turecek hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das ermöglicht, Gehirnt raining mit einem Spaziergang zu verknüpfen: *„Ein Gehirnsparziergang ist ein Spaziergang, der von Gehirnt rainingübungen begleitet wird. Er kombiniert so die positiven Effekte des Gehens mit denen des Gehirnt raining“*, so Dr. Katharina Turecek. Das abwechslungsreiche Trainingsprogramm gibt es zum Mitnehmen (praktische Gehirnwanderkarten für unterwegs) zu folgenden Themen:

- Gehirnsparziergang in der Natur
- Gehirnsparziergang in der Stadt
- Gehirnsparziergang zu zweit
- Gehirnsparziergang mit Kind(ern)
- Gehirnsparziergang als Pilgerweg
- Gehirnsparziergang auf den Spuren von ...
- Gehirnsparziergang zu jeder Jahreszeit

Kontakt:

Hubert Krenn Verlag

Gusshausstraße 18 , 1040 Wien

T +43 1 585 34 72 ,

M hwk@buchagentur.at, W www.krenn-verlag.at

Rezensionsexemplare oder Info-Grafiken sind auf Anfrage kostenlos erhältlich.