

Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken in Hochform

„Äähmm...“ – jeder kennt diese Situation, ob Alt oder Jung, man kann sich spontan an etwas nicht erinnern.

Mit dieser Problematik beschäftigte sich die Seniorenunion der CDU als aktivste Vereinigung unseres Kreisverbandes im Rahmen einer Infoveranstaltung am Dienstag den 10. August im Hotel Thomsen. Als Referentin konnte eine erfahrene Ausbildungsreferentin für Gedächtnistraining, Frau Hedwig Zaack, gewonnen werden. Mit ihrem lebhaften Vortrag und vielen praktische Beispielen war schnell die Begeisterung und Mitarbeit der zahlreiche Besucher aktiviert. Ungewohnte Fingerspiele, kompliziert Wortspiele und logische Kombinationsfragen zeigten u.a. sehr schnell auf, dass Ganzheitliches Gedächtnistraining alle Sinne zu zunehmender Aktivierung und Konzentration anregt. Wissenschaftlich nachweislich fordert es beide Gehirnhälften und verbessert dadurch die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns ebenso wie es die Lernfähigkeit fördert. Kurz- und Langzeitgedächtnis werden in ihrer flexiblen Speicherfunktion erheblich gefördert.

Ein partiell vorhandenes negatives Image des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist daher völlig fehl am Platze. Ganzzeitliches Gedächtnistraining wird sowohl von Schülern und Studenten wie erfolgreichen Berufstätige als auch ältern Menschen gleichermaßen geschätzt und trainiert. Nach Teilnahme an einem der gelegentlich angebotenen Infokurs ist es unter Freunden und in der Familie mühelos anzuwenden und vermittelt darüber Hinaus auch noch Spaß und Freude.

Insgesamt eine gelungen Veranstaltung.

N.B.: Gelegentlichen Schreibern von kritischen Leserbriefen zur Regierungspolitik unserer Bundeskanzlerin wäre z. B. ein Training zur Aktivierung des Langzeitgedächtnisses hinsichtlich ziviler Benimmregeln in einer Demokratie durchaus zu empfehlen.

Senioren- Union der CDU
Kreisverband Delmenhorst