



FÜHLT SICH WIE
EIN NEUES LEBEN AN



MODELL
PICCADILLY

AUSGEZEICHNETE PASSFORM
SUPERBEQUEM-FUSSBETT
OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN
GEFERTIGT IN DEUTSCHLAND

WWW.FINNCOMFORT.DE

GESUNDHEIT

So nutzen wir unser GEHIRN optimal

Das Nervennetzwerk unserer Denkzentrale ist **lebenslang lernfähig**. Positive Impulse halten es fit, auch Verhaltensmuster lassen sich so ändern

Zahlreiche Menschen bleiben bis ins hohe Alter geistig und körperlich beeindruckend fit. Wieso ist das so? Hat jeder die Möglichkeit, das zu schaffen? An den Antworten arbeitet die Hirnforschung mit Hochdruck. Neuro-Coachin Yvonne Diewald befasste sich aus sehr persönlichen Gründen intensiv mit dem Gehirn und seinen komplexen Fähigkeiten: Ihrem zu früh geborenen Sohn prophezeiten Ärzte, er würde nie gehen oder sprechen können, da eine Gehirnblutung sein Motorikareal zerstört hatte. Doch Yvonne Diewald gab nicht auf und förderte den Kleinen stets entsprechend der neuesten Forschungserkenntnisse. Mit Erfolg: Der Sohn lernte laufen, wurde eingeschult, machte das Fachabitur. Man weiß heute: Das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter formbar und lernfähig.

Warum Disziplin allein nicht hilft

Expertin Yvonne Diewald ist überzeugt: „Hartnäckige Probleme, etwa Ängste und chronische Frustration, aber auch Schwierigkeiten in der Partnerschaft, im Job, bei finanziellen Dingen oder gar notorische Unpünktlichkeit liegen in der Funktionsweise des Gehirns und können dort gelöst werden.“ Auch Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster lassen sich positiv verändern. Etwa die unbewusste Automatisierung, sich bei Kummer mit Essen zu trösten. „Viele Menschen sind auch süchtig nach Stress“, weiß Diewald, „sonst fühlen sie sich gelangweilt, wertlos oder leer.“ So inszenieren sie mehr oder weniger absichtlich oft Streit, was den Stresshormonpegel nach oben treibt. Das brauchen sie, weil

sie es so gewohnt sind. Doch eigentlich fühlen sie sich in den Konflikten nicht wohl. Warum verändern sie ihr Tun nicht? Fehlt Willenskraft? „Es liegt an fest installierten Programmen im Gehirn, warum wir in manchen Lebensbereichen nicht schaffen, was wir uns vornehmen.“

Langzeitgedächtnis, genial und fatal

Solche Verschaltungen entstehen durch prägende Erlebnisse mit Eltern und Geschwistern oder etwa Situationen in der Schulzeit. Sklaven unseres Unterbewusstseins sind wir deswegen jedoch nicht: „Eine Studie der Universität Ulm zeigte 2014, dass die bewusste Absicht, auf bestimmte Dinge zu achten, andere Netzwerke von Hirnarealen aktiviert und automatisierte Abläufe beeinflusst“, so Diewald.

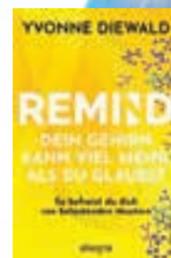
Wir haben rund 86 Milliarden Nervenzellen hinter der Stirn, jede von ihnen bildet bis zu 10.000 Synapsen aus: Kontaktstellen zur Übertragung von Informationen an involvierte Hirnzellen. Leitungen, über die regelmäßig die gleichen Impulse laufen, verstärken sich, die Information wandert schließlich ins Langzeitgedächtnis. Der Austausch zwischen beteiligten Nervenzellen läuft dann automatisiert. Das ist genial, aber auch gefährlich: „Negative Gedanken oder Erinnerungen können Ängste oder Traurigkeit hervorrufen und sich weiter verstärken“, warnt Diewald. Doch derselbe Mechanismus lässt sich eben auch nutzen, um Gefühle von Freude und Glück zu erzeugen. Die Fähigkeit des Gehirns, sich immer wieder neue Netzwerke auf-



YVONNE DIEWALD
Neuro-Coachin, Bonn

Die Gehirnxpertin berät Klienten wie Profisportler und Topmanager. Ihr Spezialgebiet: belastende kognitive Muster ins Positive wandeln

PRÄGENDE
Intensive Erlebnisse „programmieren“ das Hirn: Manche lösen Probleme aus



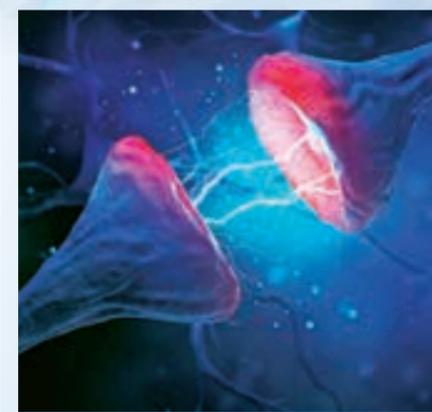
BUCHTIPP
Yvonne Diewald
Remind
Allegria
320 Seiten,
21,99 Euro

bauen zu können, gibt uns die Chance, unser Denkvermögen auch im Alter zu erweitern: bedeutsame Basis für hohe Lebensqualität. Und: Wer belastende standardisierte Handlungen und Emotionen bei sich durchschaut, kann gegensteuern.

Was das Gehirn bis ins Alter fit macht

Die Lösungsstrategie ist dann aber weniger, Auslöser zu vermeiden, sondern Muster zu unterbrechen. Wenn negative Emotionen, etwa Versagensangst, einen stets zu Schokolade greifen lassen oder einen Kaufrausch auslösen, können simple Übungen das „Programm“ stoppen und die belastenden Gefühle runterfahren. Zum Beispiel: Einige Male rückwärts um den Esstisch laufen, ohne anzustoßen, oder einen Apfel in superfeine Scheiben schneiden. „Sie zwingen das Gehirn, vom unbewussten Modus in den bewussten Modus umzuschalten“, so Diewald.

Auch ein Wechsel an einen Ort ohne Routinen kann ungute Neuroverknüpfungen abschwächen. „Das Gehirn erhält dann neue Eindrücke und Reize. Das trainiert seine Anpassungs- und Problemlösungsfähigkeit.“



GUT VERBUNDEN
Über Synapsen, Kontaktstellen der Nervenzellen, werden Informationssignale übertragen

Auch Unternehmungen mit anderen sorgen für positive Hirnimpulse. Tiefer Schlaf lässt neue neuronale Strukturen wachsen. Sechs bis acht Stunden sind ideal. Ebenso stärkt Bewegung den Kopf: „Dreimal pro Woche Radfahren mit geringer Intensität verbessert die kognitiven Prozesse im Gehirn sowie die Stimmung“, motiviert Diewald. Trumpf für geistige Fitness ist dazu ausgewogene Ernährung. „Zucker, gesättigte Fette und verarbeitete Lebensmittel stehen im Verdacht, den kognitiven Abbau zu fördern“, mahnt die Spezialistin, „das Gehirn ist nicht losgelöst vom Körper.“ **BETTINA KOCH**

FOTOS: KAULITZKI/ADOBESTOCK, DOMINIK PFAU GETTY



Natürlich gegen

Sodabrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie  Luvos® Heilerde hilft

Luvos® HEILERDE

Adolf Just's Luvos® Heilerde fein akut Sodabrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodabrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.

HOERZU

BEL 2,90 € DAN 2,95 € FRG 3,30 € ITA 3,40 €
LUX 2,90 € NL 2,90 € ÖST 2,70 € SPAN 3,40 €
KANAREN 3,80 € SCHWEIZ 4,50 Sfr

Nr.1
DEUTSCHLANDS
ERSTES
TV-MAGAZIN



Eine Stadt für die
EWIGKEIT



Exklusive Reisetipps:
Jetzt Rom entdecken



Das beste Heft zu **OSTERN!**

PLUS
Extra-Seiten
mit vielen
Spielfilm-
Tipps

Das komplette TV-Programm für alle Feiertage



„Das Traumschiff“
Phuket



„Marry Me:
Verheiratet auf den
ersten Blick“



„Wer wird
Millionär?“
Das große
Oster-Special



„Das
Dschungel-
buch“