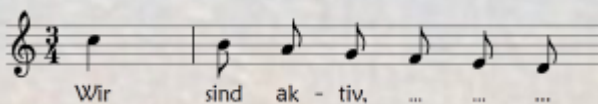


## Im Kopf beginnt's

Dass unser Wohlbefinden nicht im Handumdrehen oder gar im Liegestuhl allein in Ruhezeiten zu erlangen ist, wird inzwischen niemandem mehr fremd sein. Nur wie kann man sich dazu aufraffen?

Ohne unser eigenes „Ja“ im Kopf wird es schwer sein, die Befehle an unsere Glieder weiterzugeben. Wir selbst müssen schon von der Notwendigkeit überzeugt sein und „wollen“, was wiederum „Kopfarbeit“ voraussetzt. Beginnen wir doch gleich einmal mit einigen wenigen Übungen für den „Kopf“.

Mit einem Klick auf das Lied erfahren Sie etwas mehr.



So einfach das Lied auch erscheinen mag. Ob Sie es singen oder den Text nur sprechen, wichtig ist das deutliche Sprechen und besonders die Temposteigerung. Wenn man nun nach einigem Üben den Text korrekt auswendig singen möchte, merkt man es gleich, man muss sich schon konzentrieren. Und das tut gut. Diese Zungenbrecher sind beliebtes Übungsmaterial zum Einsingen in Chorproben. Hier wird das deutliche Sprechen zur guten Verständlichkeit eines Textes im Chorkonzert geübt. Für uns hat das Üben eines solchen Textes mit oder ohne Musik einen weiteren Sinn, es geht um das Trainieren der Hirnfunktionen.


Um sich recht lange über ein gut funktionierendes Gehirn freuen zu können, kennen wir neben der richtigen Ernährung, ausreichend Erholung u.a., ein Gehirntraining oder Gehirnjogging. Durch ein stetes Training erhöht man seine Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit, das sind nur einige der vielen Vorteile. So wie der Körper nach einem intensiven Training (in einer Reha) wieder eine bessere Beweglichkeit erhält, so wird es auch der Geist. Inzwischen ist es unumstritten, dass ein Mensch bis zum letzten Atemzug etwas Neues lernen kann. Man mag sich allerdings zu Beginn nicht durch das wiederholte Übenmüssen entmutigen lassen.

### Warum nun ist gerade diese Übung auf mehrfache Weise gut für das Gehirn?

„Musizieren verändert das Gehirn: Pianisten verfügen über erstaunliche motorische Fähigkeiten, Musiker können etwa die Assoziation von Bewegung und Klang im Gehirn besser verarbeiten als Nicht-Musiker“. Dies ist nur eine von mehreren der Aussagen auf der informativen Seite [Gehirninfo](#). Wenn Sie sich ein wenig mehr auf dieser Seite der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft e.V.

umschauen, erfahren Sie Weiteres zur Wirkung der Musik auf den Menschen, auch inzwischen mit gutem Erfolg gegen die Alzheimer Demenz. Damit sind wir wieder beim Hauptthema, dem Gehirntaining.

**An dieser Stelle laden wir Sie zum Mitmachen ein.**

 Schicken Sie uns Ihren „Zungenbrecher“ zu. Wenn er dann auch noch passend zur Melodie gefunden ist, wäre es noch schöner. Nutzen Sie dazu einfach die Kommentarfunktion dieser Seite. Wir freuen uns über jede Aktivität.

## Weitere Informationen und Übungsseiten.

Dieser kurze Film von knapp 6 Minuten zeigt in komprimierter Form alles Wissenswerte über das Gehirn. Lage und Zusammenspiel der einzelnen Hirnregionen, Großhirn, Kleinhirn, Mittelhirn, die beiden Hirnhemisphären, Hypophyse ... und vieles mehr.

### Ein Film des Kanals „Schulfilm“

Einige der folgenden Seiten werden von Pharmafirmen bereitgestellt, die nur Werbung für das eigene Produkt anzeigen, aber ohne lästige Fremdwerbung. Außerdem werden diese kostenlosen Trainigseinheiten im Browser bereitgestellt ohne Angabe von persönlichen Daten und ohne sich registrieren zu müssen.

[gingium.de](http://gingium.de)

[Mental-aktiv](#)

[Apothekenumschau](#)

[Onmeda](#)

[Geo mit kniffligen Fragen](#)

[Denksportaufgaben](#)

Wenn Sie **Denksportaufgaben** mögen, werden Sie diese Seite nur schwer wieder verlassen können.

Den Tag beschließen wir mit dem Extrabeitrag „Falscher Verdacht“.

*Margret Budde*