



Es ruft der Chor der Jung-Neuronen: „Gib uns zu tun, es wird sich lohnen!“
Wie man die adulte Neurogenese¹ lebenslang nutzen kann.

Routine reicht dafür nicht!

Routine Unser Gehirn hat sich im Laufe der Jahrtausende seiner Entwicklung bestens organisiert. Es erledigt ohne große Anstrengung und ziemlich selbständig alle täglichen Routineaufgaben, die fürs Überleben (im weiteren Sinne) notwendig sind.

Normale Verluste Jeden Tag sterben im Gehirn rund 80.000 Nervenzellen, beinahe ein Neuron pro Sekunde. Dies geschieht als Folge normaler Alterung, in 70 Jahren verlieren wir also rund 2,1 Milliarden Neuronen – ganz schön viel, wie ich finde, auch wenn wir mit rund 100 Milliarden Neuronen ausgestattet sind. Hinzukommen können dann noch Verluste, die durch Krankheiten oder andere Umstände verursacht werden können.

¹ **Erfreulicher Zuwachs** Erfreulicherweise wachsen jeden Tag, lebenslang und also auch im höheren Alter, neue Neuronen nach – ich nenne sie *Jung-Neuronen*, und die Wissenschaft nennt den Vorgang *adulte Neurogenese*; diese Neuankömmlinge sitzen aber erst einmal beschäftigungslos herum. Bekommen die Jung-Neuronen nicht schnell –innerhalb weniger Wochen- etwas zu tun, werden sie vom Körper wieder recycelt – *man hat ja nichts zu verschwenden*, und außerdem müssten sie dazu auch noch mit durchgefüttert werden.

Neues lernen Die Jung-Neuronen dürfen aber bleiben und werden in neue oder vorhandene Netzwerke eingebaut, wenn es Arbeit für sie gibt, wenn das Gehirn etwas *Neues* präsentiert bekommt, sich damit befasst und dieses Neue erlernt und dann anwendet.

Gegen die Routine Was das Neue ist, das wir den Jung-Neuronen zu tun geben, können wir selbst entscheiden: eine Sprache erlernen oder einen Tanz, in einen Verein eintreten und neue Menschen treffen, regelmäßig an einem Ganzheitlichen Gedächtnistraining des BVGT teilnehmen, meine Spiele und Übungen erlernen und regelmäßig machen ...

Besser noch Und es kommt noch besser: bei körperlicher Aktivität wird auch unser Gehirn besser durchblutet, und es werden dann *noch mehr* Jung-Neuronen gebildet!

Neugier des Gehirns Mit den Übungen, Aufgaben und Spielen meines Denkatlon® und meiner übrigen Finde?DAS!®-Familie nutze ich zwei wichtige Charakterzüge unseres Gehirns und seines Belohnungssystems, seine **Neugier** und sein **Streben nach Erfolgserlebnissen**. Unser Gehirn will Unbekanntes kennenlernen und Effekte erzielen, Aufgaben lösen. Die Aufgaben meiner Spiele und Übungen habe ich so gestaltet, dass man schnell Erfolgserlebnisse hat. Sobald das Gehirn die Übung verstanden hat, ist es mit Begeisterung dabei! Diesen Effekt habe ich in vielen praktischen Tests, Workshops und Übungsrunden immer wieder selbst erlebt und von Mitspielerinnen und Mitspielern bestätigt bekommen. Wir schaffen es nicht, uns gegen das *Mitdenken* zu wehren, selbst wenn wir wollten!

Vielfalt Bei der Vielfalt meiner Spiele und Übungen ist für jeden Geschmack und jede Vorliebe etwas dabei, von den Denkatlon®-TO GO-Übungen und den **Spiele Stolperfälle** und *sumudia*® über die Übungen *Pott & Deckel*, *Finde?dasTRIO!*, *Kal.kulus* oder *Kombi?NUSS!* bis zu den **WörterBingos** von *Bigger?Bingo!*®.