

Beim Spaziergang die grauen Zellen trainieren

Fitness fürs Gehirn:
Nicht nur Ältere
profitieren

Von unserer Mitarbeiterin
Katharina Demleitner

■ **Koblenz.** Mit Wissensabfrage und Wettbewerb haben die Spaziergänge für das Gedächtnis rund um den Blumenhof so gar nichts zu tun. Das Koblenzer Haus der Begegnung des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) und die Rotkreuzstiftung bieten in den Sommerferien immer montags Gelegenheit, körperlich wie geistig mal auf ganz andere Art in Bewegung zu kommen. Die RZ war dabei, als der ganzheitliche Gedächtnistrainer Christof Wölk die grauen Zellen zum ersten Mal auf Trab brachte.

Nicht wie in der Schule, sondern kurzweilig, auch mal zum Lachen – so charakterisierten die zwölf Teilnehmer an der Premiere die Blumenhof-Gedächtnisspaziergänge. Die älteren Herrschaften mit deutlicher Damen-Überzahl ließen sich bereitwillig auf die Anleitungen von Christof Wölk ein. Übungen zu Konzentration und Wahrnehmung, Wortfindungsspiele oder besondere Rechenaufgaben standen auf dem Programm des Gedächtnistrainers, immer unter Einbeziehung der Umgebung. Abwechselnd die Finger so bewegen, dass der linke



Körper und Geist in Bewegung bringen die Gedächtnisspaziergänge mit Christof Wölk, die das Haus der Begegnung des DRK mit der Rotkreuzstiftung immer montags in den Sommerferien rund um den Blumenhof anbietet.

Foto: Katharina Demleitner

Daumen in der Faust, der rechte außen ist, fällt nicht sofort leicht. Piktogramme auf der Hinweistafel am Rheinufer zählen oder Entfernungen zu berechnen, ist vertrackter als gedacht. Wölk erläuterte zwischendurch, wie das Gehirn funktioniert, beispielsweise, dass die linke Hirnhälfte die rechte Körperhälfte steuert und umgekehrt.

Auf die Frage: „Nachvollziehbar?“ erntete er stets eifriges Kopfnicken.

Wichtig ist Wölk, dass der Leistungsgedanke, Kontrolle, Anzahl der Lösungen oder Geschwindigkeit keine Rolle spielen. Es soll um die Freude an der Bewegung und der geistigen Anregung, um Spaß am sozialen Miteinander gehen – unabhängig vom Alter: „Nervenzellen bilden sich immer neu und müssen beschäftigt werden, das gilt auch für Senioren“, erklärte Wölk, der die Spaziergänge als generationenübergreifendes Angebot verstanden wissen will.

Auch für Jugendliche oder Erwachsene, die sich Dinge besser merken können wollen, sind die spielerischen Übungen geeignet. Und: „Sie tun es für sich“, betonte Wölk, der unter anderem auch auf der Festung Gedächtnisspazier-

gänge anbietet. Zum ersten Mal gibt es das Angebot jetzt im barrierefreien Bereich rund um den Blumenhof, sodass auch Menschen mit Geh-Einschränkungen teilnehmen können. Das Besondere bei allen Spaziergängen ist die Kombination aus Denken und Bewegung, dazu rund 60 Minuten frische Luft.

„Das übe ich zu Hause“, meinte ein Teilnehmer angesichts der Fingerübungen und traf damit ein weiteres Ziel der Gedächtnisspaziergänge: Anregungen geben, um durch Wiederholung „neue Bahnen auf der Festplatte“ zu verankern, wie Wölk formulierte. Außerdem hat das Angebot auch einen sozialen Aspekt: Die 5 Euro Teilnahmegebühr pro Person kommen der Rotkreuzstiftung Koblenz zugute, die Kinder, Familien und älteren Menschen in schwierigen Lebens-

situationen hilft. „Ich komme wieder“, sagte am Ende eine Teilnehmerin, der besonders der Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen gefallen hat – und das Lachen.

Weitere Gedächtnisspaziergänge rund um den Blumenhof finden statt am heutigen Montag, am 15., 22. und 29. Juli, außerdem am 5. August. Treffpunkt ist jeweils um 17 Uhr am großen goldenen Daumen. Wer die Möglichkeit hat, sollte wetterfeste Kleidung, einen kleinen Rucksack, damit die Hände frei sind, Stift und Block sowie Trinkflasche mitbringen. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten im Haus der Begegnung unter der Telefonnummer 0261/375 23.

Nachfolger gesucht: Wer betreut die Gedächtnisgruppe?

Auch außerhalb der Ferien bietet das Haus der Begegnung des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) an der Liebfrauenkirche Gedächtnistraining an. Für die Gruppe, die sich montags von

14.30 bis 16 Uhr trifft, ist die Übungsleiterin aus familiären Gründen für längere Zeit ausgeschieden. Die rund zwölf Teilnehmer suchen daher eine Nachfolge. Wer Interesse und montags Zeit

hat, als ehrenamtlicher Gedächtnistrainer die Gruppe weiterzuführen, kann sich direkt in der DRK-Begegnungsstätte, An der Liebfrauenkirche 20, oder telefonisch unter 0261/375 23 melden.

➔ Weitere Informationen gibt es im Internet unter der Adresse www.rotkreuzstiftung-koblenz.de