

PRÄVENTION

„Es läuft alles schon viel runder!“

von Martin Kessens



Hüpfen, Ball fangen und Fragen beantworten – eine Herausforderung.

Bild: Martin Kessens

Was ist Life Kinetik? Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Wie funktioniert Life Kinetik? Immer wenn du etwas Neues tust, versucht dein Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut sie dein Gehirn umgehend auf. Das ist Lernen. Diese neuen Bahnen kannst du auch für andere Aufgaben verwenden. Wie lerne ich Life Kinetik? Ein zertifizierten Life Kinetik Coach beherrscht die Life Kinetik Trainingslehre und baut alle Elemente ein, die Life Kinetik so erfolgreich machen. P@ www.lifekinetik.com

CLOPPENBURG - „Sie dürfen alles falsch machen, keiner muss etwas können“, so lautet die Botschaft des Life Kinetik Trainers und Präventionscoaches, der in zwei Gruppen zu je zehn Personen den Teilnehmenden gleich die Unsicherheit nimmt. „Koordinationstraining für Erwachsene mit Life Kinetik Elementen“ lautet der Kurs, den „die Macher“ zurzeit in Cloppenburg anbieten und bereits in die zweite Auflage gegangen ist.

Gegengleiche Bewegung fordern heraus

Warum ist der Kurs, der von den Krankenkassen finanziell unterstützt und als Präventionsmaßnahme anerkannt wird, so beliebt? „Es ist ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung“, erläutert der Coach, ungewöhnliche, unorthodoxe und gegengleiche Bewegungen fordern das Gehirn heraus, und die Synapsenbildung wird in Gang gesetzt“. Synapsen sind Verbindungen von Gehirnzelle zu Gehirnzelle, die u.a. für geistige Flexibilität verantwortlich sind. Bis ins hohe Alter hinein können immer wieder neue Synapsen gebildet werden. „Allerdings nur, wenn wir uns selbst fordern“, mahnt der Coach.

Mehr Gleichgewicht und Beweglichkeit

Das Koordinationstraining bietet eine optimale Gelegenheit dazu. Es ist leicht anzuwenden und bringt viel Spaß, denn es geht häufig was daneben. Die meisten Übungen klappen nicht auf Anhieb, doch der Versuch, es zu schaffen, bringt den Erfolg. Die Auffassungsgabe, das Behalten und Merken, das Gleichgewicht, die Sturzprophylaxe und die Beweglichkeit werden nachhaltig geschult.

Wissenschaftlich untersucht

Life Kinetik ist wissenschaftlich untersucht worden. Es ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, und so auch im Alter in körperlicher und geistiger Hinsicht fit zu bleiben.

In einer ersten Pilotstudie mit zehn Probanden nahm die Merkfähigkeit im Kurzzeitgedächtnis von leicht dementen Senioren um 14,6 Prozent zu, während sie sich in der Kontrollgruppe um 17,1 Prozent reduzierte. Somit kann das Koordinationstraining auch eine Möglichkeit sein, demenzielle Symptome zu verzögern. Zurzeit sind die Teilnehmenden im Alter von 60 bis über 87 Jahren dabei und Siegfried (80) stellt nach der Hälfte des Kurses fest: „Es läuft alles schon viel runder“. Leider sind die Männer deutlich in der Unterzahl. „Ob sie sich nicht trauen?“ fragt sich der Coach und denkt über einen Kurs ausschließlich für Männer nach.

Übung

Wischen Sie mit der rechten Hand auf einem Tisch von links nach rechts, mit der linken Hand klopfen Sie auf den Tisch. Wenn bereits eine Übung erfolgreich läuft, muss das Gehirn neue Herausforderungen bekommen. Beispiel: Die Wischgeschwindigkeit bleibt, die linke Hand erhöht das Tempo des Klopfens deutlich, machen Sie dann die Übung umgekehrt.