

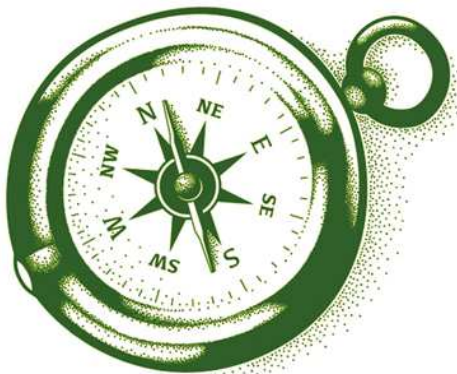


# Konzentrationsstraining

07/2015 | Verfasst von: Irene Brenneisen

Während und nach einer Chemotherapie kann sich die Konzentrations-, und Merkfähigkeit verschlechtern. Diese bekannte Begleiterscheinung, die den Betroffenen oft grosse Mühe macht, verschwindet in der Regel einige Zeit nach Beendigung der Therapie.

**Dieses Merkblatt ist für Patienten, die eine Chemotherapie erhalten haben und auch für alle Menschen, die Mühe haben sich zu konzentrieren und/oder Merkfähigkeitsstörungen haben.**



*„Bei der Förderung der geistigen Entwicklung sollte nicht die Konzentration, sondern die Aufmerksamkeit im Mittelpunkt stehen.“*  
Krishnamurti

## Hintergrund

Obwohl das Gehirn nur rund 2% unseres Körpergewichtes ausmacht, ist es für 25% des Zucker- und 20% des Sauerstoff-Gesamtverbrauchs verantwortlich. Der Grund liegt in den vielen Milliarden Nervenzellen, die sich über elektrische und chemische Signale austauschen.

Für diesen hochkomplexen Teil unseres Körpers haben wir leider keine Gebrauchsanweisung bekommen, zum Beispiel, wie wir unsere Konzentration und unsere Merkfähigkeit trainieren. Dabei wäre es sehr einfach.

Im Folgenden gebe ich Ihnen praxisnahe Tipps mit denen Sie Ihre Konzentration,-und Merkfähigkeit verbessern können.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite [brustkrebs-diagnose.ch](http://brustkrebs-diagnose.ch).



## Tipps

Neue Anregungen	Das Gehirn will permanent gefüttert werden – nicht nur mit Zucker und Sauerstoff, sondern auch mit geistiger Nahrung. Durch das Erlernen von neuen Aktivitäten wird das Gehirn stimuliert. Wenden Sie sich deshalb neuen Sprachen, Sportarten, Musikinstrumenten oder Hobbies zu und reduzieren Sie die Routine in Ihrem Alltag.
Nutzen der Leistungsfähigkeit	Das Gehirn ist wie ein Muskel: Wenn wir es nicht brauchen, wird es schwächer. Das bedeutet, dass wir das Gehirn täglich trainieren müssen. Bei neuen Anwendungen bilden sich neue Synapsen. Beim Lesen anspruchsvoller Texte, beim Karten- oder Brettspielen trainieren wir unsere Vorstellungskraft und unsere Merkfähigkeit.
Sport	Auch Bewegung und Sport ist Hirntraining. Bei der Koordination der Glieder und Abläufen wie auch bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes wird das Gehirn mittrainiert. Die Neurogenese lässt sich mit regelmässiger körperlicher Aktivität deutlich verbessern.
Soziale Kontakte	Beim sozialen Austausch wird das Gehirn auf verschiedenen Ebenen gefordert. Dazu gehören zum Beispiel die sprachliche Ausdrucksfähigkeit wie auch die geistige Beweglichkeit.
Grenzen öffnen	Wenn Sie vorgefasste Meinungen hinterfragen und sich für neue Möglichkeiten öffnen, wirkt sich das positiv auf die Denkleistung aus.
Apps für Konzentrationstrainings	Für das Gehirntraining gibt es mittlerweile viele spannende Apps. Hier zwei bekannte und bewährte, die ich Ihnen gerne empfehle: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.neuronation.com">www.neuronation.com</a></li><li>• <a href="http://www.lumosity.com">www.lumosity.com</a></li></ul>