***Life-Kinetik***

Durch die Kombination von geistigen und körperlichen Herausforderungen verspricht das sogenannte Life-Kinetik-Programm ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor, das für jede Altersgruppe in Frage kommt. Schon zwei Bälle genügen, um die grauen Zellen ordentlich auf Touren zu bringen: Dabei werden zwei einfache Übungen miteinander kombiniert. Die Hände kreuzen, einmal links oben, einmal rechts oben, und dabei die Bälle zehn Zentimeter hoch werfen und wieder auffangen. Was einfach klingt, sorgt für "Chaos im Kopf und Knoten in Armen".

***Gehirn aus dem gewohnten Trott bringen***

Denn die Kombination der beiden eigentlich einfachen Bewegungen ist für jeden zunächst unlösbar. Hier setzt die Idee des speziellen Trainings an: Es geht darum, das Gehirn aus dem gewohnten Trott zu bringen und Dinge zu tun, die man noch nie getan hat. So wird das Gehirn angeregt, neue Verbindungen und Vernetzungen einzugehen: Lernen durch Abwechslung - nicht durch Wiederholung. Das Ziel ist also gar nicht, die Übung perfekt zu beherrschen.

Sobald die Kursteilnehmer von zehn Mal fünf- oder sechsmal Erfolg hatten, wird die Übung gesteigert oder gewechselt, damit das Gehirn immer weiter arbeiten muss. Bei neuen Aufgaben und Reizen sucht das Gehirn nach passenden Vernetzungen zwischen den Nervenzellen. Sind keine vorhanden, bildet es neue Verbindungen, sogenannte Synapsen, oder sortiert sie neu. Gelingt uns eine Übung, hat es quasi "klick" gemacht und im Gehirn ist eine neue Verbindung entstanden. Je mehr Vernetzungen es gebildet hat, desto leistungsfähiger ist das Gehirn.

***Ungenutzte Zellen sterben ab***

Unabhängig vom Alter entstehen jeden Tag neue Gehirnzellen, aber die haben eine Reifezeit. Nach etwa einer Woche stehen sie zur Verfügung, dann bleiben zwei Wochen Zeit, sie tatsächlich ins Netzwerk einzubeziehen. Kommen in diesen zwei Wochen aber keine neuen Anforderungen auf das Gehirn zu, sterben die ungenutzten Zellen gleich wieder ab. Das macht lebenslanges Lernen so wichtig. Die meisten Kurs-Teilnehmer merken nach vier bis sechs Wochen Training bereits einen Effekt: Ihre Koordination verbessert sich, ihr Gleichgewichtsgefühlt, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr Erinnerungsvermögen.

Auch Profisportler nutzen das Training, denn Studien haben gezeigt, dass die Gleichgewichtsfähigkeit, die Auge-Hand-Koordination, die Auge-Bein-Koordination sowie die Problemlösungsintelligenz und die Stressresistenz gefördert werden. Das Trainingspensum sollte bei 50 bis 60 Minuten pro Woche liegen - entweder am Stück oder auch in Etappen, zum Beispiel täglich zehn Minuten. Und wer dabei über sich selbst lacht, hat noch schneller Erfolg, denn beim Lachen wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Und das steigert die Wahrnehmungs- und Lernfähigkeit.