

Bericht des Workshops vom 31.08.2021: «So bleiben wir fit im Kopf»

Text und Fotos: Matthias Weinhold



Der Anlass am **31. August 2021** war Teil der Vortragsreihe von *forum 60 plus* und der Stiftung Sanavita. **Die Mental-Trainerin Beatrice Cathomen** zeigte uns in diesem Workshop, wie wir auch **im Alter unser Gedächtnis trainieren können**.

Zu Einführung machte uns Frau Cathomen mit einigen erstaunlichen Tatsachen unseres Nervensystems bekannt: Am fittesten ist unser Gehirn im Alter von **22 Jahren**, danach verschlechtert sich seine Leistung kontinuierlich. **400 km/h** schnell sausen manche Impulse durch unser Nervensystem, **70'000 Gedanken** hat der Mensch täglich. **5,8 Millionen Kilometer** beträgt die Länge aller Nervenbahnen im Körper eines erwachsenen Menschen, das ist 15 Mal die Strecke von der Erde zum Mond!



Dann durften wir selbst aktiv werden. Dafür wurden nacheinander Einzelblätter für die verschiedensten Aufgaben verteilt, zum Beispiel die Suche nach Tiernamen in kurzen Sätzen, Wörter mit verdrehten Buchstaben, eine Übung zum Kopfrechnen oder das bekannte Farben-Vorlesen **GRÜN, BLAU, GELB, SCHWARZ, ROT**.



Für manch einen oder eine waren dies teilweise richtige Herausforderungen, aber mit der Unterstützung durch die Workshop-Leiterin bei einigen Teilnehmenden konnten alle gemeistert werden.



Zum Abschluss wies Beatrice Cathomen zur Vertiefung für Interessierte auf ihre «Kurse für Kopf, Herz und Hand» im Atelier in Baden hin. Danke für diesen beeindruckenden Workshop-Nachmittag! *Forum 60 plus*-Präsident Peter W. Frey überreichte ihr abschliessend als Geschenk die Replik eines römischen Vindonissa-Öllämpchens.