



**Gehirne neu verschalten:** Die richtigen Übungen mit Tüchern, Wurfsternen aus Gummi, Gymnastikbällen sowie Flausch- oder Jonglierbällen können Menschen klüger machen. Wie das geht, wissen – von links: Wibke Samson, Christoph Lömker, Melanie Scholz (alle Trainer für Life Kinetik bei Saluto), der ehemalige Golfprofi Ralf Berhorst und Dr. Elmar Wienecke, Chef und wissenschaftlicher Leiter von Saluto. FOTO: D. H. SEROWY

# Kleine Bälle machen schlau

Gehirntraining für jedermann mit »Life Kinetik« neu bei Saluto in Halle

VON DETLEF HANS SEROWY

■ **Halle. Zwei kleine Jonglierbälle mit beiden Händen in die Luft werfen und mit der jeweils anderen Hand auffangen – für Ungeübte ist das am Anfang fast unmöglich. Dr. Elmar Wienecke weiß warum. „Jeder Mensch hat rund 100 Milliarden Gehirnzellen, aber keiner nutzt sie auch nur annähernd aus“, sagt der Chef und wissenschaftliche Leiter von Saluto in Halle. Die »Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH« will künftig Menschen dabei helfen, mehr aus ihrem Gehirn und damit aus ihrem Leben zu machen. »Life Kinetik« heißt die Methode, die dabei zum Einsatz kommt.**

Entwickelt wurde dieses »Gehirnjogging mit Bewegung« (siehe Hintergrund) vom Diplomsporthelehrer Horst Lutz. Wienecke lernte Lutz und seine Methode auf einem Kongress kennen, war begeistert und schickte drei seiner Mitarbeiter zur Weiterbildung in »Life Kinetik« nach München. „Bei Hochleistungssportlern wird das Programm bereits erfolgreich angewendet“, verweist Elmar Wienecke auf verschiedene Mannschaften aus der Fußball-Bundesliga oder die deutsche Alpin-Ski-Nationalmannschaft.

„Wir betreuen bei Saluto das deutsche Handballnationalteam der Jugend und werden mit den Jugendlichen auch Life Kinetik praktizieren“, kündigt er an. Bei Hochleistungssportlern können „die letzten zehn Prozent“ durch

gezielte Neuerschaltungen des Gehirns herausgeholt werden. Davon ist Elmar Wienecke jedenfalls überzeugt. Deshalb wird es bei Saluto auch ein wissenschaftlich begleitetes Life-Kinetik-Pilotprojekt mit Nachwuchsgolfern des Golf Clubs Teutoburger Wald unter der Leitung des ehemaligen Golfprofis Ralf Berhorst geben.

„Das Gehirn besteht aus acht Bausteinen, die miteinander kooperieren“, weiß Wibke Samson, Sportlehrerin und Trainerin für »Life Kinetik«. Ob Leistungssportler oder Sportmuffel – bei den meisten Menschen funktionieren die Verknüpfungen im

Gehirn nicht optimal, die Gehirnleistung könnte besser sein. „Mit unserem Training verknüpfen wir die Strukturen im Gehirn miteinander und trainieren es damit nachhaltig“, beschreibt Wibke Samson die Wirkung.

Davon profitieren auch Schüler, Berufstätige, Freizeitsportler oder Rentner. „Das Gehirn ist in jedem Alter trainierbar“, sagt Dr. Wienecke und ist sich sicher, dass dieses Training auch lohnt. Bei 98 Prozent einer Gruppe von getesteten Kindern und Erwachsenen hätte ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm zu deutlichen Verbesserungen geführt.

Die Testpersonen berichteten unter anderem von mehr Erfolg in Beruf und Schule, gesteigerter Konzentration, einer Zunahme des kreativen Denkens, effektiverer Organisation in Alltag, Schule und Beruf und einer höheren Stressresistenz.

In dem Test trainierten die Teilnehmer einmal wöchentlich eine Stunde und das über drei Monate hinweg. Genau diesen Umfang soll der erste Kurs in »Life Kinetik« bei Saluto haben. „Wichtige positive Folgen sind eine Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung, Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit und leichteres Lernen“, verspricht Elmar Wienecke. Das Training erfordert keine konditionellen Voraussetzungen.

»Entdecken Sie die unglaublichen Reserven Ihres Gehirns und steigern Sie Ihre Lebensqualität« lautet das Motto eines Informationsabends am Montag, 9. März, ab 19 Uhr im Gerry Weber Sportpark Hotel. Hier erfahren Interessierte alle Details über »Life Kinetik« und die entsprechenden Angebote von Saluto. Anmeldungen für den Info-Abend sowie für die Einsteigerkurse sind unter ☎ (0 52 01) 81 50 75 möglich. Informationen gibt es auch im Internet unter [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de).

Ganz sicher werden am 9. März – neben Tüchern, Wurfsternen aus Gummi oder Flauschbällen – auch die kleinen, mit Sand, Körnern oder Reis gefüllten Jonglierbälle zum Einsatz kommen. Man sieht es ihnen nicht an, aber sie machen schlau.

DER AKTUELLE HINTERGRUND

## So funktioniert »Life Kinetik«

■ Mit »Life Kinetik« werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Zum Einsatz kommen dabei unterschiedliche Materialien wie Bälle verschiedener Größe, Tücher, Wurfsterne und Ähnliches. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderungen neue Verbindungen (Synapsen) her.

Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel. Langes und hartes Training kennt »Life Kinetik« nicht. Das Ziel dieses Trainingsprogramms ist es, möglichst viele Vernetzungen im Gehirn anzulegen, die durch neue Übungen entstehen.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an.