

chW Scriptum

Gehirn-Training



chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2021

chW c.hinterseher Wissen!

www.c-hinterseher.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Gehirn-Training	1
Lassen Sie uns starten... ..	4
Begriffe	4
Zusammenhänge	5
Krankheiten	7
Problem	7
chW Empfehlung I	8
chW Empfehlung II	9
chW Empfehlung III	10
Anwendung	10
chW Empfehlung IV	11
Anwendung	11
chW Homepage	12
chW Newsletter	12
chW App	12



Lassen Sie uns starten...

Es geht um das Training fürs Gehirn. Und damit geht es um das gyrencephale Gehirn. Gyrencephal bedeutet: ein Hirn mit Windungen. Wie kann man nun das allerbeste aus diesen Windungen herauspressen?

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück!“ (Laozi)

Begriffe

Lernen hat mit verschiedenen umgangssprachlichen Vokabeln zu tun:

- „Büffeln“
- „Pauken“
- „Drillen“
- „Einhämmern“
- „Ochsen“
- „Studieren“

Der Wunsch liegt nahe, im Langzeitgedächtnis Erlerntes „einfach nur“ für immer zu speichern.

Das Gehirn ist das Cerebrum (griech. das „Encephalon“). Das motorische Gehirn ist das Kleinhirn, also das Cerebellum (griech. der „Vermis“). Das Gehirn, das Rückenmark, das kleine und das große Gehirn bestehen aus verschiedenen Nervenzellen, die sich jeweils aus einem Pericaryon, einem Dendriten und einem Neurit zusammensetzen.

Damit das alles so gut funktioniert, wenn mit dem Lerngedächtnis ein Gehirn-Training erfolgen soll, muss das Aktionspotential (AP) fließen und das Ruhe-Membran-Potential (R(M)P) eine gewisse Grundgröße haben, damit ein Aktionspotential fließen kann. Wenn es nicht nur um das Lerngedächtnis, sondern auch um die vegetativen Reflexe geht, spielt das Stammhirn (= Truncus encephali) eine Rolle. Vor allem im Stammhirn kommt es auf eine gute Funktion an.

PAPEZ-Kreis

Die interessanteste Zone im Kontext Gehirn-Training ist der PAPEZ-Kreis. Im PAPEZ-Kreis sitzen Neuronen in alten paleo- und archicorticalen Anteilen des limbischen Systems. Somit läuft die Lernzentrale angeschlossen an das Gefühlszentrum (das limbische System). Der PAPEZ-Kreis ist das Areal im Gehirn, mit dem man lernt. Man lernt mit den PAPEZ-Kreis Neuronen, die unweit der Spiegelneuronen sitzen. Es wird also auch gelernt, dass man das Gegenüber im Sinne eines Spiegels wahrnimmt und versucht somit aus dem Gegenüber heraus zu lesen, was sich hinter den Kulissen des Gegenübers abspielt.

Drei Stufen des Gedächtnisses