

Liebe Freunde des Gedächtnistrainings!

Dies ist der erste **LMS**-Newsletter. **LMS** wie **L**eichter **M**rken mit **S**ystem oder **L**uise **M**aria **S**ommer. Der Newsletter wird in loser Folge 4-6 mal im Jahr erscheinen und Sie, wenn Sie möchten, mit interessanten Informationen und Tipps rund um das "Faszinationsgebiet Gedächtnis" versorgen.

Sie erhalten diesen Newsletter als TeilnehmerIn meiner Seminare/Vorträge oder BezieherIn meiner Bücher. Sollte Ihre Adresse irrtümlich in den Verteiler gelangt sein oder Sie keine weiteren Zusendungen mehr wünschen, können Sie sich [hier abmelden](#).

Ich freue mich aber, wenn Sie mit dabei sind und wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen!



Aktuelles

Nächster TV-Auftritt Luise Maria Sommer



... ist am Freitag, **8. September 2006**, ab 17:00 Uhr, ORF2, in der Sendung "Willkommen Österreich".

Einen Artikel dazu finden Sie in der September-Ausgabe der [ORF-Nachlese](#).

Fitness

Körperliche Fitness hält das Gedächtnis jung

Körperliche Aktivität trägt zur Erhaltung geistiger Fähigkeiten im Alter bei. Je länger und intensiver man sich bewegt, desto größer sind laut einer europäischen Langzeitstudie die positiven Auswirkungen auf das Gehirn. Die Forscher vermuten, dass Bewegung den Blutfluss zum Gehirn verbessert. Damit würde nicht nur die Gehirnleistung angekurbelt, sondern auch das Schlaganfall-Risiko gesenkt werden. Zudem stimuliert die Aktivität möglicherweise auch das Nervenwachstum im Hippocampus, der wesentlich am Gedächtnis beteiligt ist.

Regelmäßige sportliche Aktivitäten tun also nicht nur unserer allgemeinen Gesundheit gut, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf unsere Gedächtnisleistung.

Untersuchungen zeigen, dass **sportlich aktive Menschen** im Vergleich zu einer sportmüden Vergleichsgruppe **bessere Gedächtnisfunktionen und mentale Leistungen** aufweisen.



Vor allem im Alter könnten die Betroffenen von einer langjährigen, regelmäßigen, sportlichen Aktivität profitieren. Denn bestimmte körpereigene Prozesse, die natürlicherweise zur Alterung der Gehirnstruktur und der kognitiven Fähigkeiten führen, könnten durch einen hohen Grad an

Fitnessaktivitäten positiv beeinflusst werden.

Selbstverständlich ist die Gedächtnisleistung zusätzlich von weiteren Faktoren wie beispielsweise der Genetik, abhängig. Stärker jedoch wird sie durch die eigene Lebensführung wie beispielsweise Ernährungsweise, Beruf, soziale Kontakte und - wie jetzt auch erwiesen - durch Freizeitaktivitäten und damit verbundene sportliche Aktivitäten beeinflusst.

Also: Wo immer möglich: Treppe statt Lift! Und ein etwas weiter entfernter Parkplatz ist ab nun kein Grund zum Murren mehr, sondern gibt unserem Körper und Gehirn eine willkommene Trainingseinheit...

Wortschatz

Unser WortSCHATZ - wert, gepflegt zu werden!

"Wer die Macht des Wortes nicht kennt, der kennt den Menschen nicht" (Konfuzius)

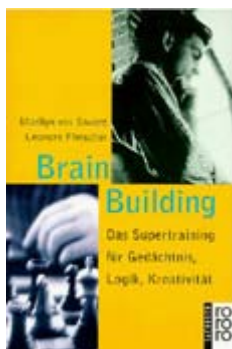
Ein gut entwickelter Wortschatz ist das Zeichen eines gut entwickelten Verstandes. Wörter zählen genauso zu den Werkzeugen unseres Gehirns wie unsere Hände und Augen.

"Wer sich nicht um den herrlichen Reichtum der eigenen Sprache bemüht, der wählt - an der üppig gedeckten Tafel sitzend - den Hunger." (Marilyn vos Savant, Brain Building, Rowohlt, 1997)

Worte sind Ausdruck der Gedanken. Je genauer unsere Sprache ist, desto klarer werden unsere Gedanken, desto leichter können wir uns ausdrücken, und desto besser können wir uns mit anderen Menschen verständigen. Wie können wir unseren Wortschatz vergrößern?

Hier einige Tipps von Marilyn vos Savant in ihrem (äußerst empfehlenswerten) Buch "Brain Building":

- Besorgen Sie sich ein (gutes!) Wörterbuch, z.B.: Wahrig, Deutsches Wörterbuch, Bertelsmann Lexikon Verlag, Neuauflage 2000.
- Lassen sie es möglichst aufgeschlagen liegen. Das ist gut für den Rücken (den des Buches, nicht den Ihren) und den Einband, außerdem lädt es so zum Blättern und Lesen ein. Lassen Sie es zum Bestandteil Ihrer Umgebung werden, so selbstverständlich wie die Lampe, die Sie bei Dunkelheit einschalten. Jedes Mal, wenn Sie darin lesen, werden Sie ein Licht in Ihrem Geist "anknipsen".
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, täglich ein Wort - durchaus auch ein geläufiges - nachzuschlagen, auch wenn Sie die Bedeutung bereits zu kennen glauben. Es sollte ein Wort sein, auf dessen exakte Bedeutung Sie neugierig sind.
Gleich zum praktischen Gehirntaining: Kennen Sie die möglichst genaue Definition von "widerlich"? Oder "Frevel"? Oder "mondän"?
(Lösungen weiter unten)
- Schlagen Sie aber auch so oft wie möglich Wörter nach, bei denen Sie unsicher sind, die Ihnen unbekannt sind, aber doch wissenswert erscheinen. (Im November-Newsletter erfahren Sie, wie Sie sich schwierige Fremdwörter leichter merken können.)



Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis: Üben Sie, aber benutzen Sie das "neue" Wort nur, wenn es Ihnen wirklich passend erscheint. Missbrauchen Sie neue Wörter nicht als Fußangel, in die Sie andere stolpern lassen. Wer auf Eindruck aus ist, dem mangelt es an Selbstvertrauen. Und das lässt Sie nicht unbedingt klüger aussehen :-)))

Lösungen:

widerlich: *Widerwillen, Abscheu erregend, abstoßend, ekelhaft; im übertragenen Sinn: hässlich, gemein, sehr unangenehm.*

Frevel: *Entheiligung, Versündigung, (gegen göttliche oder menschliche Gesetze), (poet.) Missetat, Verbrechen*

mondän: *sehr elegant und sehr gewandt, und dabei lässig überlegen (Frau), im Stil der großen Welt (Lokal), zu französisch monde "Welt"*

Seminare

Aktuelle Seminartermine



27.09.2006: Business Memory©
Wien, Hotel Kaiserhof, Saphir Academy, 09:15-17:15 Uhr

20.10.2006: Business Memory©
Graz, Hotel Paradies, Saphir Academy, 09:15-17:15 Uhr

08.11.2006: Business Memory©
Salzburg, Saphir Academy, 09:15-17:15 Uhr

[Information & Anmeldung](#)

Buchtipps

"Das Gedächtnisjahrbuch 2007" - soeben erschienen!



Ziele - Termine - Erinnerungen.
... mit einem trainierten Gedächtnis durch das Jahr.

Möchten Sie Ihr Gedächtnis unterstützen, Allgemeinwissen auf vergnüglich-kreative Weise auffrischen und gleichzeitig die Erinnerungen eines wertvollen Jahres festhalten? Das soeben erschienene "[Gedächtnis-Jahrbuch 2007](#)" bietet Ihnen den passenden Rahmen dafür. Bitte beachten Sie auch die [Kombi-Angebote](#) auf der Bücher-Seite!

Podcasts

LMS-Podcasts



Wir sind Partner des ersten deutschen Edutainment-Portals "[Das Abenteuer Leben](#)".

Hören Sie jede Woche neue interessante Hörbeiträge zu diesen Themen: Rhetorik und Präsentation, Kommunikation, Selbstmanagement, Kreativität und Verkauf, Gedächtnistraining - frei Haus, direkt für Ihren MP3-Player...

Gewinnspiel

Gehirnjogging - ein Rätsel

Training des logischen Denkens: Haben Sie Lust, eine geistige Nuss zu knacken?

Der/Die 2., 20., 200. und 2007. Einsender/in bekommt ein signiertes Exemplar vom "Gedächtnis-Jahrbuch 2007" (mit

Hör-CD) zugeschickt. Einsendeschluss: 1. November 2006.

Die (richtige!) Lösung gibt es im nächsten Newsletter (Mitte November 2006).



Hier das Gehirnjogging-Rätsel (ebenfalls von Marilyn vos Savant):

Ein Mann steht vor einem Porträt an der Wand und sagt:

"Ich habe weder Brüder noch Schwestern, aber dieses Mannes Vater ist meines Vaters Sohn."

Vor wessen Bild steht er?

Mailen Sie Ihre Antwort an office@luise-maria-sommer.at mit dem Betreff "Rätsel".

Viel Spass beim Trainieren Ihrer grauen Zellen!

Ich freue mich auf ein Wieder-Lesen im November und wünsche Ihnen bis dahin eine gute Zeit mit vielen erinnerungswürdigen Augenblicken.

Herzlichst,
Luise Maria Sommer



[Anmelden](#) | [Abmelden](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)

Verantwortlich: Dr. Luise Maria Sommer, Pretulstraße 24, 8665 Langenwang