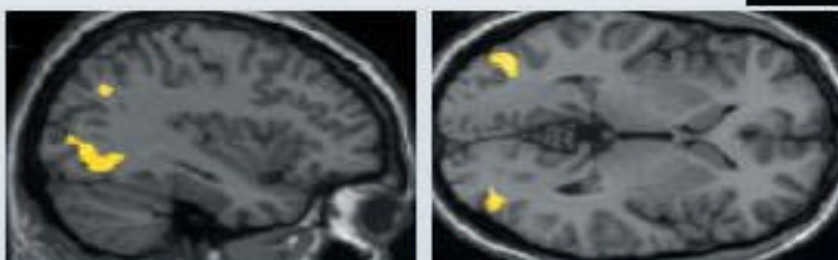


Fitmacher für die grauen Zellen

Es ist noch gar nicht lange her, da waren sich Wissenschaftler auf dem Gebiet der Hirnforschung einig, dass die so genannten grauen Zellen im Gehirn eines Erwachsenen nicht mehr zunehmen, d. h. an Substanz gewinnen, sondern in der Entwicklung stagnieren beziehungsweise altersbedingt oder wegen Krankheit abnehmen. Das ist ein Irrtum, wie Dr. Arne May vom Institut für Systemische Neurowissenschaften im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf in einer Forschungsstudie belegen konnte. Allerdings: Um das Gehirn auf Trab zu halten, muss man körperlich etwas tun.

So ließ Dr. May seine Probanden über einen längeren Zeitraum mit kleinen Bällen jonglieren. Zu vor wurden die Hirnstrukturen der Kandidaten gemessen und nach der Jonglierphase ebenfalls.

Verblüffendes Ergebnis: Durch eine Kernspintomographie konnte eine Vergrößerung der grauen Zellen in bestimmten Hirnregionen festgestellt werden. Dann verordnete Dr. May seinen Jongleuren eine längere Trainingspause und ließ deren Hirnregionen abermals messen. Ebenfalls überraschendes Ergebnis: Nach der längeren Jonglierpause nahmen die positiven Veränderungen in deren Gehirnen wieder ab. Das Fazit von Dr. May: „Wer mehr für seine geistige Leistungsfähigkeit tun möchte, muss demzufolge regelmäßig ‚am Ball‘ bleiben, also körperlich aktiv sein, damit beide Gehirnhälften gleichzeitig in Anspruch genommen werden.“ Denn sonst weiß die linke Hand nicht, was die rechte tut... Kontakt unter a.may@uke.uni-hamburg.de



Die Areale, die durch das Lernen von Jonglieren zugenommen hatten, sind deutlich in Gelb abgegrenzt auf den Himschnittbildern zu sehen. Diese Areale befinden sich im hinteren Anteil des Gehirns und sind vor allem für das Sehen von bewegten Objekten zuständig.

REHORULI Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie



Stephan Ehlers

Buch mit Geld-zurück-Garantie!
Wenn Sie es mit diesem Buch nicht schaffen, um die 3 Bälle gleichzeitig zu jonglieren, schicken Sie das Buch zurück.
Tage 30

Mit dem Buch **“REHORULI - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie”** können insbesondere Anfänger Schritt für Schritt das Jonglieren mit drei Bällen lernen. Und das in ca. 30 Minuten, maximal in einer Stunde! Das hört sich unglaublich an, ist es aber nicht. Mehrere tausend Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder haben bereits mit dieser einfachen Jonglier-Lernmethode verblüffend schnell das Jonglieren mit drei Bällen gelernt. In dem Buch wird systematisch erklärt wie Sie erst einen Ball, dann zwei Bälle in verschiedenen Varianten werfen und fangen. Mit der Schluss-Übung werden Sie dann 3 Bälle nacheinander werfen und fangen können.

Buchformat: 12 x 19 cm,
140 S., 170 Illustrationen
BOD - ISBN 3-8334-3131-8
Preis: **14,90 EUR**
Autor: Stephan Ehlers

Im Buchhandel oder
direkt bei www.rehoruli.de

Jonglieranleitung inkl. 34
Video-Dateien kostenfrei
abrufbar bei

www.rehoruli.de