

Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kontakte vermeiden, bedeutet ja nicht, in der Stube zu hocken. Gerade jetzt ist es wichtig, möglichst viel an die frische Luft zu gehen, mit dem gebotenen Abstand, versteht sich.

Gesund und fit sein oder bleiben heißt auch immer, in Bewegung bleiben. Sowohl körperlich als auch geistig. Das trifft auf Erwachsene gleichermaßen zu, wie auf Kinder. Nur letztere hocken mit wachsender Begeisterung stundenlang vor dem Computer oder Handy. Da hilft nur, sie aus der Reserve zu locken. Mit einer Wanderung beispielsweise. Sie winken ab? Sie haben schon öfter vergeblich versucht, Ihre Kinder und Enkel dazu zu animieren? Vielleicht war es ja nur nicht die richtige Tour! Lesen Sie den Beitrag auf Seite 3, er zeigt, wie es gelingt, auch die Generation Smartphone mit Wandern glücklich zu machen.

Der Lech macht es uns vor: Er sucht sich seinen Weg weitgehend ungezähmt von der Quelle bis zur Mündung. Ich bin ihm gegen den Strom gefolgt und habe mir von ihm eine Lektion erteilen lassen. Er zeigte mir, dass es möglich ist, mal runterzukommen, Auszeiten zu genießen und zu sich selbst zu finden. Über meine Erfahrung auf der »Lebensspur Lech« können Sie auf Seite 4 lesen. Vielleicht ist das ja auch für Sie ein Tipp! Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf.

Heidi Diehl

Inhalt

Essen ist keine Privatsache S. 2

Mit dem Teufel im Bunde auf Schritt und Tritt S. 3

Die Jungen optimieren, die Alten entspannen S. 3

Gegen den Strom »schwimmen« und zur Ruhe kommen S. 4

Zugleich fernsehen und surfen könnte schlecht für das Gedächtnis sein S. 4

Das nächste Extra erscheint am 5. Dezember, Thema: »Sinnvoll schenken«



Das »Hamburger Wappen« an der Teufelsmauer bei Timmenrode verdankt seinen Namen der Ähnlichkeit mit den drei Türmen im Wappen der Hansestadt (S. 3)

Foto: Heidi Diehl

Viele Menschen haben Angst, im Alter und gerade bei Pflegebedürftigkeit geistig stark nachzulassen. Aber dagegen kann man einiges tun.

Geistige Fitness fördern – wie geht das?

Sich erinnern, orientieren und konzentrieren zu können sind Voraussetzungen, um alltägliche Aufgaben zu meistern. Wer geistig fit ist, kann selbstständiger leben. Allerdings gehen geistige Fähigkeiten teilweise rascher verloren, je weniger aktiv und je älter wir sind – und das trifft wiederum oft auf pflegebedürftige Menschen zu. Doch auch wenn jemand schon sehr alt oder hilfebedürftig ist: »In vielen Fällen ist es möglich, geistige Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern«, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Im Internet vermittelt das ZQP pflegenden Angehörigen und professionell Pflegenden Tipps, um geeignete Maßnahmen in den Pflegealltag zu integrieren.

Besonders wichtig, um das Gehirn fit zu halten, sind geistige

und körperliche Betätigungen sowie soziale Kontakte. Als geistiges Training für ältere pflegebedürftige Menschen gut geeignet sind zum Beispiel Knobeln und Denkaufgaben sowie Gesellschaftsspiele, bei denen überlegt und eine Strategie entwickelt werden muss. »Aber auch Alltagsaufgaben, wie Kopfrechnen beim Einkaufen, Postkarten schreiben oder gemeinsames Zeitunlesen fördern geistige Fähigkeiten«, so Sulmann.

Ebenfalls relevant sind körperliche Aktivitäten – insbesondere Koordinationsübungen wie sie zum Beispiel beim Tanzen oder auch bei Ballspielen stattfinden. Hierbei entstehen nützliche Netzwerke im Gehirn. Natürlich muss das Betätigungsprogramm zu den vorhandenen körperlichen Möglichkeiten und In-



Konzentrationsübungen helfen dem Gedächtnis.

Foto: imago/epd

teressen passen. Organisierte Angebote des Seniorensports mit unterschiedlichen Anforderungen – von der Turngruppe bis zur Sitzgymnastik oder Rollatorübungen – bestehen an vielen Orten in Deutschland. »Auch wenn der Körper keinen Sport mehr zulässt, sollte trotzdem so viel Bewegung wie möglich gefördert werden. Für pflegebedürftige Menschen kann dies heißen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder einige Treppenstufen zu gehen, genauso wie sich weitestgehend selbst zu waschen oder anzuziehen«, führt Daniela Sulmann aus und fügt hinzu: »Bei der Motivation zu Aktivität jeglicher Art, darf aber kein Zwang ausgeübt werden. Jeder hat auch das Recht, nicht mitzumachen.«

Regelmäßige, möglichst häufige soziale Kontakte spielen ebenfalls eine Rolle für den

Schutz geistiger Fähigkeiten. Allerdings ist es für Menschen im höheren Alter mit gesundheitlichen Einschränkungen oftmals schwierig, diese aufrechtzuerhalten. Darum kann es gerade für pflegebedürftige Menschen wichtig sein, dass sie jemand dabei unterstützen. Das reicht etwa vom Organisieren häuslicher Besuche, über die Hilfe, um zum Beispiel im Chor oder einem Verein aktiv zu sein. Auch die Sicherstellung, dass das Telefon der pflegebedürftigen Person von ihr, so gut es geht, selbstständig genutzt werden kann, gehört zu solcher Unterstützung. Denn Telefonieren ist für viele in der Mobilität stark eingeschränkte ältere Menschen wichtig, um persönliche Kontakte zu erhalten. Und nicht zuletzt kann die Unterstützung zur Video-Telefonie hier sinnvoll sein.

Wenn das Kurzzeitgedächtnis und die Orientierungsfähigkeit stark nachlassen, rät das ZQP, fachlichen Rat einzuholen – zum Beispiel beim Hausarzt oder in einer sogenannten Gedächtnisambulanz. Zudem müssen Erkrankungen wie Schwerhörigkeit, Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen gut behandelt werden; sie erhöhen das Risiko für demenzielle Erkrankungen. Wenn eine Demenz diagnostiziert ist, sollte man sich beraten lassen, wie das Leben weiter gestaltet werden kann. Dies ist zum Beispiel durch die regionalen Alzheimer Gesellschaften möglich. Ist bereits ein Antrag auf einen Pflegegrad gestellt, kann auch eine kostenlose Pflegeberatung in Anspruch genommen werden.

Mehr Infos unter: www.pflegepraevention.de

BRANDENBURG

Lychener Frühlingsstart 2021

Jetzt vorziehen lassen! - www.sangerstunde.de

Ferienhospiztage direkt am See - (Anfahrtszeit 30 min im Neusee)
 13 bis 21. März: 17€-Anreise, Mischkaffee am Spielplatz, P. 1394, H.
 Nicht April: 4-Tage Natur & 3 Tage Gesundheit mit HF ab 100 € D+P
 1 Woche (5€-5€) ab 249 € NP - Haus-zu-Haus-Transfer von Berlin mit
 Waldhotel „Sangerstunde“ Tel.: 03398888 048-00
 0-24 Uhr, Urlaub, Wellness, ...

SACHSEN

Reiterhof Helenenau
 bei Bernau hat im Winter und Ostern 2021
 noch freie Plätze für Reiterferien.
 ☎ 03338/3313 www.helenenau.de

Sächsische Schweiz
 Schöne FeWo ab 40 € (bis 9 Pers.)
 ☎ 03 50 28 698 80 www.saechsische-
 schweiz-touristik.de/guentscher

Ihre Anzeigen senden Sie an:
 anzeigengnd-online.de

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Winterurlaub am Meer auf der schönen Insel Usedom

Komfort & Service zum Verwöhnen

(u.a. Badlandschaft, Restaurants mit Meeresblick & Terrassen, SPA, „Saunas“, Cocktailsbar, Bowlingplatz)

Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerosa Köpplisse
 17459 Seebad Köpplisse/Loddin • Strandstraße 1
 Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99
 info@strandhotel-seerosa.de • www.strandhotel-seerosa.de

SACHSEN-ANHALT

KUREN in Bad Schmiedeberg

SALZ-ERLEBNISWELT
 Saltzounge - Inhalation
 Solebäder
 Salz-Öl-Bäder
 Salz-Massagen
 Salzwickel

NEU ab Oktober 2020
 Salz ERLEBNISWELT

Kurmittelhaus Bad Schmiedeberg
 Gästeservice Tel. (034925) 6 30 37
 www.eisenmoorbad.de

LESERREISEN

TULPENBLÜTE IN HOLLAND 2021
 EIN MEER AUS BLUMEN UND FARBEN

Termin: 21.04. - 25.04.2021
 Preis pro Person In DZ: **649,00 €**
 EZ-Zuschlag: 120,00 €

Leistungen inklusive:
 > Fahrt im modernen Reisebus ab/bis Oranienburg
 > 4 Übernachtungen mit Frühstück im 3-Sterne-Hotel De Witte Berken bei Epe
 > 4 Abendessen, 3-Gang-Menü
 > Stadtführung Amsterdam mit dem Bus
 > ca. 1-stündige Grachtenrundfahrt in Amsterdam
 > Eintritt Schaugärten von Appeltoren
 > Eintritt Keukenhof
 > Besuch des Museumsdorfes Zaanse Schans
 > Besuch der Stadt Utrecht
 > Reisebegleitung durch eine Gartengestalterin

Ausführliche Information: nd-Leserreisen, Frank Dieker; F.-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin; Telefon: 030/2978-1620; Mail: leserreisen@nd-online.de; www.nd-neu.de/de/leserreisen

Ausstellung zu nachhaltiger Ernährung im Hygienemuseum Dresden

Essen ist keine Privatsache



Gedeckter Tisch aus der Ausstellung »Future Food. Essen für die Welt von morgen«

Foto: Oliver Killig

Von Katharina Rögner

Es ist eine der größten Herausforderungen der Gegenwart und fängt bei jedem selbst an: das nachhaltige Essen. Oft ist der Weg der Lebensmittel von Stall oder Feld bis auf den Tisch etappenreich und führt quer über den Globus. Die neue Ausstellung »Future Food. Essen für die Welt von morgen« im Dresdner Hygiene-Museum widmet sich dem Thema Ernährung in einer globalen Welt. Sie wirbt für Nachhaltigkeit und einen sorgsam Umgang mit Ressourcen.

Eingang der Ausstellung spricht auch gleich die persönliche Ebene an: ein Partyzelt, Essensreste auf den Tellern, Gespräche aus Lautsprechern im Hintergrund – eine Situation aus dem Alltag zur Einstimmung auf ein komplexes Thema. Der Rundgang führt durch ein Gewächshaus, ein Logistikzentrum und einen Supermarkt, konzentriert sich auf die Themen Produktion, Handel und Konsum. »Es geht darum zu zeigen, was heute für die Zukunft entwickelt werden kann«, sagt Kuratorin Viktoria Krason. Ausgewählt wurden dafür rund 300 Objekte und Installationen, Interviews, Videos und Kunstwerke.

Vorgestellt werden auch »Ideen des Wandels«, neue Methoden und Anbauweisen. Als Alternative zum Warenimport setzt der Inselstaat Singapur zum Beispiel auf »vertical farming« (vertikale Landwirtschaft). Ein Film zeigt, wie Beete in Hochhäusern übereinander angelegt und in einem Kreislauf bewegt werden können – um das Sonnenlicht auszunutzen.

Die Ausstellung schaut zwar in die Zukunft, doch die Zukunft beginnt heute, sagt Kuratorin Krason. Jeder Mensch sei Teil des globalen Ernährungssystems, das Milliarden satt mache, während es mehr als 800 Millionen Menschen hungern lasse. Allein 40 Millionen Kinder unter fünf Jahren gelten als unterernährt. Dem stehen 338 Millionen übergewichtige Kinder und Jugendliche sowie 672 Millionen übergewichtige Erwachsene gegenüber.

Die Ausstellung konfrontiert mit globaler Verteilungsgerechtigkeit, vegetarischer Ernährung und der Macht von Lebensmittelkonzernen. Sie setzt aber auch auf Essen als Genuss, als Grundlage für Identität und Gemeinschaft. »Wer sich bewusst für Speisen auf seinem Teller entscheidet, deren Geschichten er gern erzählen kann, genießt anders, womöglich intensiver«, sagt Krason.

Essen ist ein Statement und längst keine reine Privatsache mehr. »Das, was auf dem Teller liegt, ist ein Politikum«, sagt die stellvertretende Museumsdirektorin Gisela Staube. Das werde oft vergessen oder auch verdrängt. Die Ausstellung setze daher auf Aufklärung und Vermittlung. »Wir alle gemeinsam müssen Verantwortung übernehmen«, sagt Staube. Eine Installation am

Einem Moment historischer Sättigkeit, in dem wir Nahrung und Güter aller Art zur Verfügung haben, ernsthaft daran zu glauben, dass sie alle auf einem prekären Versorgungssystem aufgebaut sind«, sagt der Journalist Jan Grossarth, wissenschaftlicher Berater der Ausstellung. Für die Weltenernährung gebe es aber »keine einfachen Lösungen«, sondern mehr solche für jeweils

Avocados, Schokolade oder Hähnchen – meist würden Menschen in Industrieländern auf Kosten anderer essen. Die Ausstellung skizziert einige globale Produktionsketten nach. Bekannt ist, dass weltweiten Handelsbeziehungen oft dramatische soziale und ökologische Ausbeutungsverhältnisse innewohnen. Zum Beispiel verursacht die begehrte Superfrucht Avocado in einigen Ländern Lateinamerikas einen massenhaften Plantagenanbau – mit negativen Folgen für Böden und Wasservorrat.

»Es ist nicht einfach, in einem Moment historischer Sättigkeit, in dem wir Nahrung und Güter aller Art zur Verfügung haben, ernsthaft daran zu glauben, dass sie alle auf einem prekären Versorgungssystem aufgebaut sind«, sagt der Journalist Jan Grossarth, wissenschaftlicher Berater der Ausstellung. Für die Weltenernährung gebe es aber »keine einfachen Lösungen«, sondern mehr solche für jeweils

eine Region. Dennoch sei etwas wie ein »social tattoo« es sei wichtig, fossile Energien nicht zu verschwenden und regionale Nahrungskreisläufe zu schaffen. Die Ausstellung »Future Food« präsentiert Erkenntnisse zwischen Partystimmung und einer am Ende des Rundgangs festlich-opulent gedeckten Tafel. Museumsgäste sollen dort Platz nehmen und sich fragen: Wo stehe ich? Was kann ich beitragen? Es seien erste kleine Schritte, die jeder für sich umsetzen kann, sagt Krason, etwa regional und saisonal einkaufen. Grossarth schlägt vor, den Kontakt mit Herstellern zu suchen, auf Etiketten zu achten oder gar Teilhaber eines Betriebes zu werden. Letzten Endes gehe es um die Frage: Welche Zukunft ist für Sie tatsächlich genießbar? Da brauche es mündige Esser. epd

Die Ausstellung ist noch bis zum 21. Februar zu sehen

Das Extra Rätsel

Indien	Vorwand- barteit	china	jap. Holz- legere	tropen- dos	glattes, planie- run	höflich	Insel- guel- pölar	kollektie- nische, rmalere, Artilal	boti- Taz- loge 11847	Streit (engl.)	ohne Strafe	Quadrill- figur
		3				Mittel gegen Ver- stüzung					6	
				13			Elia, Auswahl			9		kollektie (Fraser.)
Hand- ange- stöcker		süd- datisch: Hous- tik		Schwarz- hitze der Eskimos						7		perichie- liches Filzwort (5. Fall)
Dynastie im alten Peru		süd- datisch: Sohn		1	englische Liebs- überlie							sehr- kleineres Flug- objekt
Nor- wegien (Land- sprache)		5	Stadt in NRW	Rufname d. Schach- spielers Linien								schwarz- bleibende Glas- oder - erde
Älk. an- gemes- sprach- lich	US- Filmstar (Doris)	Frauen- gestalt im A.T.		11						10		Wasser- lehrzang
walk- licher Artikel		Kicher- laus		2	Floss durch Plöz- beire	bibli- scher Priester	Film von Steven Spielberg	Mohare- rods Schwä- gersohn				4
arg- tlabian	Hoch- betriebl. Haupt- variärl			12					un- gespannt			

Diese und weitere DVDs aus der Reihe **DIE DDR IN ORIGINALAUFNAHMEN** jetzt erhältlich im (Online-)Handel!

www.deutsches-filmarchiv.de

Helfer für die Fitness

Kein blindes Vertrauen

Ob als Schrittzähler und Kalorienzähler oder als Messgerät zur Schlafüberwachung und zur Pulsmessung: Smartwatches mit Fitness-Tracking-Funktion haben sich im Alltag vieler Menschen einen festen Platz erobert. Blind sollte man den smarten Geräten allerdings nicht vertrauen.

Die am häufigsten genutzte Funktion bei Fitness-Trackern ist der Schrittzähler. Allgemein empfohlen wird zwar eine Schrittzahl von 10 000 pro Tag. So viele müssen es aber gar nicht sein: »Krankheitsanfälligkeit und Sterblichkeitsrate sinken deutlich, wenn jemand täglich zwischen 6000 und 8000 Schritte geht«, erklärt Professor Lars Donath, Leiter der Trainingswissenschaftlichen Interventionsforschung der Sporthochschule Köln. Bei älteren Menschen genügen 5500 Schritte, um diese Wirkung zu erreichen, so eine Untersuchung der Harvard Medical School.

Genau hinschauen sollte man auch bei der Messung der Herzfrequenz durch die Smartwatch. Denn von 100 Pulsmessungen am Handgelenk sind fünf bis zehn fehlerhaft. »Die Messung ermöglicht mehr eine grobe Einschätzung als eine genaue Erfassung der Herzfrequenz«, erklärt Donath. Genauere Werte liefern Brustgurte, die elektronisch mit dem Fitness-Tracker verbunden sind. Auch auf die digitale Kalorienzählung sollte man nicht ausschließlich vertrauen. Nach Einschätzung von Sportmediziner Donath liegt die Fehlerquote dabei zwischen 30 und 40 Prozent, weil die meisten Aktivitätsmesser den Energieverbrauch unabhängig von der Pulsfrequenz ermitteln. Und selbst mit Pulsfrequenz muss eine relative hohe Fehlerquote einberechnet werden. Viel wichtiger als Kalorien zählen ist ohnehin, auf die Ernährung zu achten und gegebenenfalls umzustellen. Denn: Die Zahl der Kalorien sagt wenig aus – wichtiger ist, worin sie stecken. ots/nd

Und das können Sie gewinnen

- 1. Preis: ein Kunstband »Das DDR-Filmplakat 1945-1990« von Detlef Helmbold, Bertz+Fischer Verlag, Berlin (gesponsert von der DEFA-Stiftung)
 - 2. Preis: ein 5l-Kanister Mazi – Extra Virgin Olivenöl
 - 3. Preis: eine LED-Leuchtlampe (gesponsert von Fielmann)
- Schreiben Sie einfach das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:
- Neues Deutschland
 Franz-Mehring-Platz 1,
 10243 Berlin
- Einsendeschluss:
 20. November 2020
- Die Gewinner werden im nächsten Extra bekanntgegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels:

- Die Gewinner:
- 1. Preis: Helga Dölle, Erfurt
- 2. Preis: Christine Schreiber, Dresden
- 3. Preis: Detlef Klanke, Bremen

Wandern ist öde? Von wegen! – Wie man es schafft, dass Kinder und Jugendliche das Smartphone mal komplett vergessen

Mit dem Teufel im Bunde auf Schritt und Tritt

Von Heidi Diehl

Henry ist 13 und hat so gar keine Lust, mit seinen Großeltern zu wandern. Wie uncool, wo doch sein Smartphone alle Verlockungen der Welt parat hält. Am liebsten würde er sich damit in sein Zimmer verkriechen und von morgens bis abends daddeln. Blöd nur, dass seine Mama ihm ein tägliches Zeitlimit programmiert hat, das er nicht umgehen kann. Nicht mal in den Ferien macht sie eine Ausnahme und findet es auch noch toll, dass Oma und Opa eine Wandertour geplant haben. Wie ätzend! Das lässt er seine Großeltern auch deutlich spüren – probt am Abend vorher ein bisschen den Aufstand, doch da die sich davon nicht beeindruckt lassen, versucht er es am nächsten Morgen mit einem »Liegestreik« und ignoriert alle Rufe, endlich aufzustehen. Vielleicht schafft er es ja, die Alten müde zu machen. Sollen sie doch ohne ihn losziehen, schließlich ist er 13 und kann auch mal einen Tag allein zu Hause bleiben.

Aber nicht mit seiner Großmutter! Es dauert zwar ein Weilchen und strapaziert die Nerven, doch letztlich sitzt der Junge – maulend zwar – am Frühstückstisch und bald schon im Auto, das sie nach Blankenburg im Harz bringt, von wo aus sie die Teufelsmauer unter die Füße nehmen wollen. Henry mault noch immer: Die Alten werden schon noch sehen, was sie davon haben!

Doch kaum ist die Familie losgewandert, verwandelt sich das »Pubertier« in den fröhlichen, neugierigen Jungen, den seine Großeltern kennen und lieben. Denn die »Teufelsmauer« ist ein einziger großer Abenteuerplatz, den Henry im Sturm erobert.

Die aus Sandstein bestehende Felsformation erstreckt sich über rund 20 Kilometer von Ballenstedt bis nach Blankenburg. Nicht durchgehend zwar, aber immer wieder türmen sich gigantische Felsen auf, die seit jeher die Menschen anzogen und ihre Fantasie anregten. Über die Entstehung der Teufelsmauer gibt es viele Sagen. So soll sich einst der Teufel mit Gott um den Besitz der Erde gestritten haben. Am Ende einigten sie sich darauf, dass Gott das fruchtbare Flachland behalten sollte und der Teufel das erzhaltige Harzgebiet bekommt. Allerdings nur unter der Bedingung, dass er seine Grenzmauer bis zum ersten Hahnenschrei und innerhalb einer Nacht fertig gebaut hat. Der Teufel machte sich siegesgewiss ans Werk und schichtete Felsen auf Felsen. Als die Mauer fast vollendet war, begegnete er einer Bäuerin, die auf dem Weg von Cattenstedt nach Blankenburg war, um einen Hahn auf dem Markt zu verkaufen. Die Frau



Furchtlos erklimmt Henry jede Klippe.

Fotos: Heidi Diehl

sah den Teufel und erschreckte sich so fürchterlich, dass sie über einen Stein stolperte, woraufhin der Hahn im Korb aufwachte, den Hals reckte und zu krähen begann. Der Teufel, der nur noch einen Stein hätte setzen müssen, um die Mauer zu vollenden, wusste, das er verloren hatte und zerstückte wütend sein Werk, so dass nur noch Bruchstücke stehen blieben.

Nun ja, mag es so gewesen sein oder nicht, Henry jedenfalls ist von des »Teufels Werk« restlos begeistert. Kaum ein paar Meter gewandert, lockt der »Großvater« zum Besteigen. Der 317 m ü. NN gelegene Felsen gilt als Wahrzeichen von Blankenburg – von oben hat man einen traumhaften Blick auf die Stadt mit ihrem Schloss. So steil der Fels auch ist, für Henrys Großeltern ist der »Großvater« keine uneinnehmbare Hürde. Denn der Aufstieg an seiner Südseite ist durch ein Gelände gesichert. Das allerdings braucht Henry nicht – wie eine Gämse bewegt er sich trittsicher den Felsen hinauf. »Oh, geil!«, ruft er von oben seinen Großeltern entgegen, die die Sache doch etwas vorsichtiger angehen, »hier könnte ich jeden Tag hingehen.«

Gar nicht weit entfernt vom »Großvater«, ist an einem hoch aufragenden Felsen eine Gedenktafel für jenen Mann angebracht, dem wir es verdanken, dass die einst schwer zugängliche Felsformation heute für Alt und Jung – vorausgesetzt man ist einigermaßen sportlich – gleichermaßen problemlos zu besteigen und zu begehen ist: Carl Löbbecke, 1850 bis 1859 Bürgermeister von Blankenburg. Er ließ 1853 die etwa zwei Kilometer lange Strecke zwischen dem »Großvater« und dem »Hamburger Wappen« so herrichten, dass man den Kammweg, der heute »Löbbecke-Stieg« heißt, ohne große Mühe meistern kann.

Der Weg führt über zum Teil schmale Felsgrate, die an etwas gefährlicheren Abschnitten gut gesichert sind, an manchen Stellen muss man steile Abhänge hinunter, durch Felsdurchgänge hindurch, um dann wieder aufwärts zu steigen, bis man erneut auf dem Kamm entlang geht. Die Natur (oder der Teufel) haben hier ganze Arbeit geleistet und den Stein geformt: zum »Teufelsessel«, zum »Brockenblick«, zu einer »Zwergenhöhle«. Einige Klippen hängen – ge-



Das Panoramafenster in dieser Höhle soll eine panische Bullenherde aus dem Fels gerammt haben, als der Teufel den Eingang verschloss.

fährlich aussehend – frei über dem Abgrund. Für Henry eine einzige Verlockung. Immer mal wieder verschwindet er kurzzeitig aus dem Blick seiner Großeltern, um dann irgendwo hoch über ihnen in schwindelerregender Höhe auf einem steil in die Tiefe abfallenden Fels strahlend wieder aufzutreten. Seiner Oma wird es manchmal ganz anders, doch ihre Ermahnungen, gut aufzupassen, überhört der Junge. Er ist einfach nur glücklich! Von ihm aus könnte es noch stundenlang so weitergehen. Kein Fels ist vor ihm sicher, jeden muss er erklimmen, als hätte er mit dem Teufel eine Abmachung getroffen, nachzuschauen, ob alles noch in Ordnung ist. Erst als die Wanderer nach etwa zwei Kilometern vom Kammweg auf einen breiten Wanderweg gelangen, der für Henry kaum noch Verlockungen parat hält, trottet er brav neben seinen Großeltern her. »War das etwa schon alles?«, will er wissen. »Das Beste kommt noch«, sagt sein Opa etwas geheimnisvoll. Doch erst einmal muss Henry eine kleine felsenhohle »Durststrecke« durchwandern, und seine Oma hat Zeit, durchzuatmen. Wohl wissend, dass es nur die Ruhe vor dem Sturm ist – vor dem Gipfelsturm auf das »Hamburger Wappen«.

Seinen Namen verdankt die markante Sandsteinformation unweit von Timmenrode den drei steil aufragenden Felsnadeln, die an das Hamburger Stadtwappen mit seinen drei Türmen erinnern. Kaum dort angekommen, ist Henry nicht

mehr zu halten. Ehe seine Großeltern auch nur die Chance haben, ihm ein paar mahnende Worte, vorsichtig zu sein, mit auf den Weg zu geben, ist er ihren Blicken schon entschwunden. Wenige Minuten später winkt er von der Spitze der höchsten Nadel herab, seiner Oma rutscht das Herz in die Hose. Opa indes will wissen, wie der Junge da hoch gekommen ist und findet auch bald des Rätsels Lösung. An der Nordseite führt ein steiler Pfad bis an die Zinnen heran. Dennoch: Wer nicht trittsicher und schwindelfrei ist, sollte das »Hamburger Wappen« besser von unten bestaunen. Doch Opas Ehrgeiz ist geweckt, er klettert dem Enkel hinterher und genießt wie er den Blick von oben ins Harzvorland.

Wieder festen Boden unter den Füßen findet Henry auch endlich Ruhe für das Picknick am Fuße des Wappens. Bevor sich die Familie auf den Rückweg macht, »wagt« sie sich noch in das »Teufelsloch« mit seinem riesigen Panoramafenster am Ende der gewaltigen Höhle vis-à-vis vom »Hamburger Wappen«. Glaubt man der Sage, gäbe es den traumhaften Ausblick aus dem Fenster nicht, hätte nicht der Teufel mal wieder seine Finger im Spiel gehabt. Denn als einst ein Hirte mit seiner Kuh- und Bullenherde von einem gewaltigen Sommergewitter überrascht wurde, tauchte ein kleines Männlein auf und bot dem Hirten an, ihn zu einer schützenden Höhle zu führen. Dankbar trieb der die verängstigten Tiere hinein. Doch als er sich bei

dem Männlein bedanken wollte, verwandelte es sich in den Teufel, und ehe der Hirte noch reagieren konnte, rollte der Gehörnte einen gewaltigen Stein vor den Höhleneingang, so dass Hirte und Tiere darin gefangen waren. Panisch vor Angst rannten die Bullen daraufhin Stunde um Stunde gegen die Felswand an, bis sie schließlich an der Nordwand brach und das noch heute bestehende Fenster entstand. Durch dieses konnte der Hirte fliehen und Hilfe herbeiholen, um die Tiere zu befreien. Doch als er mit den Helfern zurückkam waren Teufel und Stein vor dem Höhleneingang verschwunden.

Langsam wird es Zeit für den Rückweg. »Wir haben die Wahl«, sagt Henrys Großvater – wohl wissend, wie sich der Enkel entscheiden wird – »einen kurzen, direkten Weg durch den Wald oder einen längeren, der wieder über den Kammweg führt.« Henry muss keine Sekunde überlegen: Erneut flitzt der Junge über Felsen und Klippen, winkt seinen Großeltern noch einmal vom »Großvater« zu. Als es dann in der gleichnamigen nahe gelegenen Ausflugsgaststätte auch noch Pommes und Schnitzel für ihn gibt, ist er restlos mit der Welt versöhnt.

Sein Smartphone hat Henry übrigens den ganzen Tag lang nicht vermisst, und als seine Großeltern ihm am Abend eine gute Nacht wünschen, sagt er: »Das war ein toller Tag, am liebsten würde ich gleich morgen noch einmal zur Teufelsmauer.«

Infos

Die Teufelsmauer war Drehort für zahlreiche DEFA-Filme wie »Fünf Patronenhülsen« (1960) oder »Die Söhne der großen Bäarin« (1966) sowie nationaler und internationaler Filme nach der Wiedervereinigung wie »Die Päpstin« (2009), »Der Medicus« (2013) oder die Neuverfilmung von »Das singende, klingende Bäumchen« (2016)

Gaststätte »Großvater«:
Tel: (03944) 3 592 819

Die Ausflugsgaststätte liegt direkt am Wanderweg und bietet ganzjährig auch drei Doppelzimmer zum Übernachten an.

Mehr Infos zu Urlaub und Wandern im Harz:
www.harzinfo.de

Deutschland im Lockdown: Sport, eine neue Sprache, berufliche Weiterbildung oder noch mehr Arbeit als zuvor

Die Jungen optimieren, die Alten entspannen

Sei es nun körperliche Aktivitäten, ein neues Hobby, eine neue Sprache oder etwas Ähnliches: Immerhin 22 Prozent der Befragten gaben an, während des Lockdowns im Frühjahr etwas für sich privat zu tun. Für sie war der Lockdown eine Zeit der persönlichen Selbstoptimierung. Aber auch berufliche Weiterbildung war ein Thema – zumindest sechs Prozent haben sich intensiv um sich selbst gekümmert und fachlich ein Schippe draufgelegt. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage von Monster Deutschland und YouGov. Doch längst nicht alle Befragten hatten mehr Zeit als im normalen Alltag. Für 13

Prozent war an Selbstoptimierung nicht zu denken: Sie waren während des Lockdowns beruflich noch stärker eingespannt als zuvor.

Unterschiede gab es vor allem zwischen den Generationen. Je älter die Befragten, desto geringer die Zahl derer, die sich mit Laufschuhen oder eLearning die Zeit vertrieben haben. Im Gegenteil dazu haben rund 36 Prozent der Jüngeren die Zeit genutzt, um sich selbst weiterzuentwickeln. Am wichtigsten war das Thema Weiterbildung dabei für die 25- bis 34-Jährigen (elf Prozent). Die wenigste Zeit für Selbstoptimierung hatten die Befragten zwischen 35 und 44:



Foto: imago/photothek

Von ihnen waren fast 20 Prozent im Beruf deutlich mehr gefordert.

»Es ist nicht verwunderlich, dass die Befragten zwischen Mitte 30 und Mitte 40 sich am wenigsten Zeit für Onlinekurse und zusätzliche Sporteinheiten genommen haben: Mit Job, Kindern und vielleicht zusätzlich pflegebedürftigen Angehörigen, war der Lockdown für diese Gruppe teilweise eine besonders harte Prüfung«, erklärt Dr. Karolin Luzar, Senior Director Marketing bei Monster. »Besonders schwer war es für alle Eltern. Zusätzlich zur eigentlichen Berufstätigkeit gab es schnell noch ein

Projektmanager- und Logistikspezialisten-Job oben drauf.«

Einen interessanten Zusammenhang gibt es zwischen dem Wohnort der Befragten und dem Hang zur Selbstoptimierung. Bremen setzt mit elf Prozent am stärksten auf berufliche Weiterbildung. In Berlin und Bayern haben sich die Befragten eher auf sich konzentriert. 27 Prozent der Berliner und 25 Prozent der Bayern haben etwas für sich getan. Beruflich noch stärker eingespannt waren mit 20 Prozent die Brandenburger. Dagegen gaben 68 Prozent der Befragten in Sachsen-Anhalt an, während des Lockdowns nichts Besonderes gemacht zu haben. ots/nd

Impressum

Extra
Verlagsbeilage der Tageszeitung
neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:
Heidi Diehl (030) 2978-1724
E-Mail: h.diehl@nd-online.de

Anzeigenverkauf
Sabine Weigelt (030) 2978-1842
Telefax: (030) 2978-1840
E-Mail: s.weigelt@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 30 vom 1. Januar 2020.
www.neues-deutschland.de



Wild und ungezähmt bahnt sich der Lech seinen Weg.



Über die Holzgauer Hängebrücke führt der Weg im wahrsten Sinne des Wortes zu innerer Balance.

Fotos: Heidi Diehl

Unterwegs auf Kneipp'schen Spuren auf der grenzüberschreitenden »Lebensspur Lech« zwischen Allgäu und Tirol

Gegen dem Strom »schwimmen« und zur Ruhe kommen

Von Heidi Diehl

Wild und ungezähmt sucht sich der Lech seinen Weg von seiner Quelle am Arlberg in Österreich bis zur Mündung in die Donau. Vom Menschen fast unberührt, konnte er über alle Zeiten ein breites Flussbett mit mächtigen Kiesbänken und intakten Flüssen bilden. Das einzig Beständige ist seine Unbeständigkeit – er verleiht der Landschaft ein immer neues Aussehen. Trockenzeiten und Hochwasser bewirken, dass Flussarme austrocknen oder sich neue Wasserläufe bilden. Inseln entstehen und vergehen, mal zeigt er sich grau in grau, mal bahnt er sich fast himmelblau seinen Weg, bevor er nach rund 125 Kilometern die Grenzen des Allgäus quert, sich in Füssen mit gewaltigem Getöse über eine fünfstufige Kaskade zwölf Meter in die Tiefe stürzt und seinen Weg zur Donau durch eine enge Schlucht fortsetzt, die die gewaltigen Wassermassen im Laufe der Jahrtausende in den Fels gegraben haben.

Der Fluss bestimmt seit jeher den Rhythmus des Lebens der Menschen, Tiere und Pflanzen entlang seines Weges – er lehrt die Menschen Achtsamkeit, Demut, gibt Kraft und hilft Heilen. Man muss dieser Lebensspur nur folgen, dann spürt man das am eigenen Leib.

Genau diese Überlegung liegt dem grenzüberschreitenden EU-Projekt »Lebensspur Lech« zugrunde, das 2016 von den vier Partnern Lechweg, Füssen im Allgäu, Holzgau in Tirol und Lechtaler Auszeitdörfer auf den Weg gebracht wurde. Grundlage der 90 Kilometer langen Lebensspur bildet die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit ihren fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter sowie Innere Ordnung.

Was zunächst ziemlich theoretisch klingen mag, erschließt sich schnell, wenn man der Spur folgt. »Man kommt als ein an-

derer an, als der, der man war, als man losging«, sagt Stefan Fredlmeier fast philosophisch. Der Füssener Tourismusdirektor, der das auf langen Wanderungen entlang des Flusses selbst erfahren hat, war es auch, der die Idee für die »Lebensspur Lech« hatte. Warum nicht auf die Kneipp'schen Erfahrungen, die Heilkraft des Wassers und der Natur setzen, schlug er vor, und dabei dem Lech wie einem roten Faden folgen – vom Trubel zur Ruhe, vom lebendigen Füssen bis zur absoluten Ruhe der Tiroler Auszeitdörfer in den stillen Seitentälern des Flusses am »Ende der Welt«.

Machen wir uns also auf den Weg. Füssen, gelegen an zwei Seen und beschenkt mit dem schönsten Alpenpanorama, bietet alles, um »runterzufahren«: gute Luft, Wasser und Natur satt. Beste Bedingungen für die Umsetzung der Kneipp'schen Ideen, die hier eine lange Tradition haben. Doch Kneipp gilt bei vielen, insbesondere bei jüngeren Menschen, eher als antiquiert. »Wir wollen Kneipp entstauben und ins 21. Jahrhundert führen«, sagt Fredlmeier, »und setzen auf die Balance von Körper, Geist und Seele, die heutzutage bei vielen Menschen aus dem Takt geraten ist. Immer im Hamsterrad, können sie nicht mehr abschalten, meinen, immer und überall erreichbar sein zu müssen, finden weder Ruhe noch Schlaf.« Deshalb bietet Füssen jetzt nach einem dreijährigen Test gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München das Programm »Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung«, das sich an Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen wendet. Hilfe bekommen die Ruhe Suchenden neben Therapeuten auch von speziell ausgebildeten und zertifizierten »Schlafgastgebern«. Das sind Hotels, die besonders ausgestattete Gästezimmer haben, die den gesunden

Schlaf befördern. Künftig soll das dreiwöchige Schlafprogramm auch von den Krankenkassen als Kompaktkur anerkannt werden.

Gut ausgeschlafen reisen wir weiter flussaufwärts nach Holzgau in Tirol. Der 420-Seelen-Ort gilt als die »Perle des Lechtals«. »Hier gibt es weniger Lärm, Dreck, Partys, weniger Wirtshaft, Smog und Verkehr, dafür mehr unverbaute Landschaft, mehr Ruhe, mehr Natürlichkeit, mehr Distanz zur Hektik und mehr Gastfreundschaft«, sagt Elmar Blaas, der nicht nur Wanderführer, sondern selbst leidenschaftlicher Gastgeber ist. Er nimmt uns mit auf den Vital- und Panoramaweg, der im kommenden Frühjahr offiziell eingeweiht werden soll. Rund zwei Stunden lang führt dieser drei Kilometer lange und 200 Höhenmeter überwindende Wanderweg über sanfte Bergwiesen, weiche Moosteppiche, durch einen 120 Jahre alten intensiv duftenden Fichtenwald, quert Bäche, bietet versteckte Ruhebänke, Trinkbrunnen, einen Waldbadeplatz, wo man sich ausstrecken und alle Viere gerade sein lassen kann. Vogelgezwitscher und das Plätschern

eines Baches begleitet die Wanderer, ansonsten herrscht wohlthuende Stille. Hier möchte man bleiben, man spürt förmlich, wie sich innere Ruhe ausbreitet und die Seele durchatmet. Am Ende des Weges erfährt man, wie das, was Kneipp mit innere Balance finden meint, auch ganz wörtlich genommen werden kann. Der Weg zurück ins lüftelbemahte idyllische Holzgau führt über die längste und höchste kostenlos zugängliche Hängebrücke Österreichs. Mehr als 200 Meter lang, quert sie die wildromantische Höhenbachtalschlucht. Bei den ersten Schritten auf der schwingenden Brücke rast das Herz und der Kreislauf signalisiert, dass er jeden Moment zusammenbrechen wird. Nur nicht runterschauen in die 110 Meter tiefe Schlucht, sagt das Teufelchen auf der linken Schulter, doch das auf der rechten flüstert: Mach's, trau dich! Die Hände festgekrampt am Stahlgeländer, taste ich mich vorsichtig weiter – und dann passiert es: Ich schau in den Abend, die Knie sind butterweich, doch schon wenige Schritte später geht es sich leichter, ich finde meine Balance, und

am Ende der Brücke macht sich so was wie ein Glücksgefühl breit. Ein Schlaflose, wie zwei Tage zuvor noch in Füssen, ist in dieser Nacht überflüssig. Selbst der munter plätschernde Bach vorm Fenster wirkt eher einschläfernd und ist keine unangenehme Geräuschkulisse.

Doch was absolute Ruhe und Entspannung angeht, so weiß die »Lebensspur Lech« noch einen draufzusetzen: die Auszeitdörfer Gramais, Hinterhornbach, Kaisers und Pfafflar. Das sind vier winzige Orte in Seitentälern der Naturparkregion Lechtal, die sich dadurch auszeichnen, dass hier kaum Menschen leben, dass es nur eine minimale Infrastruktur gibt, keine Pisten, Lifte, Wellnessstempel oder Supermärkte. Sie verstehen sich als moderne Sehnsuchtsorte – und das nicht nur für Ruhe suchende Urlauber, sondern immer mehr auch für junge Leute, die nicht nur nicht mehr weg-, sondern gezielt herziehen. Wie die 38-Jährige Claudia Lindner, die in Dresden aufwuchs und mit 15 eher durch Zufall ins Lechtal kam, sich sofort in die Region verliebte und heute mit ihrem Mann Hubertus, dem dreijährigen Darius und drei Huskies in Gramais, dem

mit nur 48 Einwohnern kleinsten Ort Österreichs am »Ende der Welt« lebt. »Dieser Ort hat mich geerdet«, sagt die Powerfrau, die als freischaffende Designerin arbeitet.

93 Menschen leben in dem Auszeitdorf Hinterhornbach, wo die Alten noch Geschichten von Menschen erzählen, die auf abenteuerlichen Wegen über die Berge Waren von und nach Deutschland schmuggelten. Heute zieht das Dorf eher Menschen an, die für eine Weile der Hektik des Alltags entfliehen wollen. Bei Norbert Lechleitner und seiner aus Münster stammenden Frau sind sie da in deren Pension »Hornbachstüberl« in den besten Händen. Tagsüber erkunden die Gäste die fast unberührte Natur auf langen Wanderungen, am Abend werden sie von ihren Gastgebern mit regionalen Gerichten verwöhnt. Im Sommer draußen auf der Terrasse, von wo aus man mit einem bisschen Glück ein fast kitschig schönes Alpenglühchen auf den Berggipfeln beobachten kann und einen Sternenhimmel, wie er nur in Gegenden fern jeder Zivilisation zu sehen ist.

In jedem Auszeitdorf gibt es einen besonders romantischen, abgelegenen Ort – ein Kraftplatz mit Ruhebänken und der Möglichkeit für Kneippanwendungen. Eine Besonderheit dieser Plätze ist auch, dass hier Pflanzen mit besonderer Heilkraft wachsen, auf die auch Sebastian Kneipp schon setzte. Johanniskraut zum Beispiel, das bei Depressionen hilft, Schafgarbe, die als Ölauszug gut gegen Schuppenflechte wirkt oder Augentrost, das die Augen beruhigt.

Viele seltene Pflanzen und Tiere leben am Lech, der ungezähmte Fluss gibt ihnen im 41 Quadratkilometer großen Naturpark Tiroler Lech Raum und Zeit, zu überleben und sich zu entwickeln. Sarah Lechleitner, die uns durch dieses Naturparadies be-

gleitet, erzählt von vielen solchen Besonderheiten. Zum Beispiel, dass der glasklare, oft türkis schimmernde Fluss seine ungewöhnliche Farbe dem hohen Gehalt an feinst aufgelösten Mineralien im Wasser und seiner sehr niedrigen Temperatur verdankt. Oder vom seltenen Regenpfeifer, einem Vogel, der seine Eier zwischen den Steinen der Schotterbänke im Fluss versteckt. Der Lech und seine Auenwälder stellen auch für viele Pflanzen ein letztes Refugium dar, die einst in vielen Wildflusslandschaften weit verbreitet waren. Zu ihnen gehören die Licht liebende Deutsche Tamariske, die mit ihrer langen Pfahlwurzel den wilden Fluten des Lechs trotzt, der Gelbe Frauenschuh, die größte heimische Orchidee oder der Zwergrohrkolben, der die natürliche Dynamik des Lechs liebt und die Uferbereiche besiedelt.

Und wir? Wir merken nach fünf Tagen, wie gut es tut, mal »gegen den Strom zu schwimmen«, nicht nur, weil die »Lebensspur Lech« viel Neues zu bieten hat, sondern vor allem, weil sie uns hilft, zu uns selbst zu finden.

Infos

www.lebensspur-lech.com
www.lechweg.com
www.fuessen.de/besser-schlafen
www.lechtal.at
www.naturpark-tiroler-lech.at

Übernachten:

Das »Dreimäderlhaus« in Füssen ist ein zertifizierter Schlafgastgeber
www.dreimaederlhaus.de

»Oberlechtaler Hof« in Holzgau
www.oberlechtalerhof.com

Pension »Hornbachstüberl« im Auszeitdorf Hinterhornbach
www.hornbachstueberl.at



Die Dresdnerin Claudia Lindner fand ihre neue Heimat in Gramais, dem kleinsten Ort Österreichs.

Wissenschaftler untersuchten, wieso das Erinnerungsvermögen so unterschiedlich ist und hoffen, daraus Erkenntnisse für die Entstehung von Erkrankungen zu gewinnen

Zugleich fernsehen und surfen könnte schlecht für das Gedächtnis sein

Während einige Menschen noch Jahre nach der Schulzeit alle Hauptstädte Europas nennen können, wissen andere nicht mehr, was es am Vortag zum Mittag gab. Und während wir an manchen Tagen den Inhalt eines Buches perfekt wiedergeben können, können wir uns an anderen nicht an das Ende eines bestimmten Films erinnern. Wissenschaftler haben untersucht, woher diese Unterschiede rühren.

Wie sie im Fachblatt »Nature« berichten, lassen Pupillenbewegungen und Hirnwellen Vorhersagen zu, ob sich jemand an eine

bestimmte Sache erinnern wird oder nicht. Eher schädlich für das Gedächtnis scheint es demnach zu sein, wenn man häufig Medien-Multitasking betreibt, also etwa gleichzeitig fernsieht und im Internet surft.

In ihrem Versuch führten die Wissenschaftler der US-amerikanischen Stanford Universität verschiedene Gedächtnisübungen mit 80 Probanden im Alter zwischen 18 und 26 Jahren durch. Währenddessen wurden deren Pupillenreaktionen und Hirnwellen in einem Elektroenzephalogramm (EEG) aufgezeichnet, vor allem

die sogenannte Alpha-Aktivität. »Eine erhöhte Alpha-Aktivität im hinteren Bereich des Schädels wurde mit Unachtsamkeit, Abschweifen und Ablenkbarkeit in Verbindung gebracht«, führt Psychologin und Hauptautorin Kevin Madore aus. Tatsächlich hat erst kürzlich eine Untersuchung des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfAdo) diesen Zusammenhang belegt.

Die Forscher bestimmten zudem die Fähigkeit der Versuchsteilnehmer, aufmerksam zu bleiben, indem untersucht wurde, wie

gut diese in der Lage waren, eine allmähliche Veränderung in einem Bild zu erkennen. Zusätzlich fragten sie deren Medien-Multitasking-Gewohnheiten ab, also wie häufig sie etwa gleichzeitig fernsehen und SMS schrieben oder im Internet surfen. Das Ergebnis: Jene Probanden mit kürzerer Aufmerksamkeitsspanne und intensiverem Medien-Multitasking-Verhalten schnitten auch schlechter in den Gedächtnisübungen ab. Allerdings handele es sich dabei zunächst um eine Korrelation, keine Kausalität, betonen die Autoren.

Nichtsdestotrotz liege die Hypothese nahe, dass Medien-Multitasking Einfluss auf das Gedächtnis nehme, erklärt die Psychologin und Kognitionswissenschaftlerin Simon Hanslmayr von der Universität von Glasgow. Insgesamt sei jene dargestellte Korrelation ein Zusammenhang, der bislang noch nicht beschrieben wurde.

Ein weiterer Verdienst der Studie sei, dass sie die Rolle von Aufmerksamkeit beim Erinnern untersuche, so Hanslmayr: »Wir wissen bereits viel darüber, wie Aufmerksamkeit das Einspei-

chern von Informationen lenkt, aber wenig darüber, was Aufmerksamkeit das Abrufen dieser Informationen beeinflusst.« Die Autoren hätten nun die Aufmerksamkeitsfluktuationen der Probanden analysiert und mithilfe von EEG und Pupillenaufzeichnungen bestimmen können, ob sich jemand erinnere oder nicht. Erinnern sei eine Fähigkeit, die Menschen jeden Tag nutzen und brauchen, um überhaupt zu funktionieren, sagt Hanslmayr. Wie wichtig dies sei, zeigten Erkrankungen, die das Gedächtnis betreffen, wie Alzheimer.

Tatsächlich hoffen die Autoren der Studie, dass ihre Forschung zu einem besseren Verständnis solcher Krankheiten beiträgt. Die Wissenschaftler untersuchen abschließend, dass das Gedächtnis in hohem Maße von zielgerichteter Kognition abhängt: Wir müssten bereit sein, uns zu erinnern, unsere Aufmerksamkeit an- und Ablenkungen ausschalten sowie ein Gedächtnisziel vor Augen haben – Faktoren, die noch vor dem eigentlichen Erinnern wirken und bestimmten, ob man sein Gedächtnis aktivieren könne. *dpa/nd*