

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Abbau von Lernblockaden und Stress : Brain Gym - "Gehirnturnen" im Alltag  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723739>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Brain Gym – «Gehirnturnen» im Alltag

Von Usch Vollenwyder

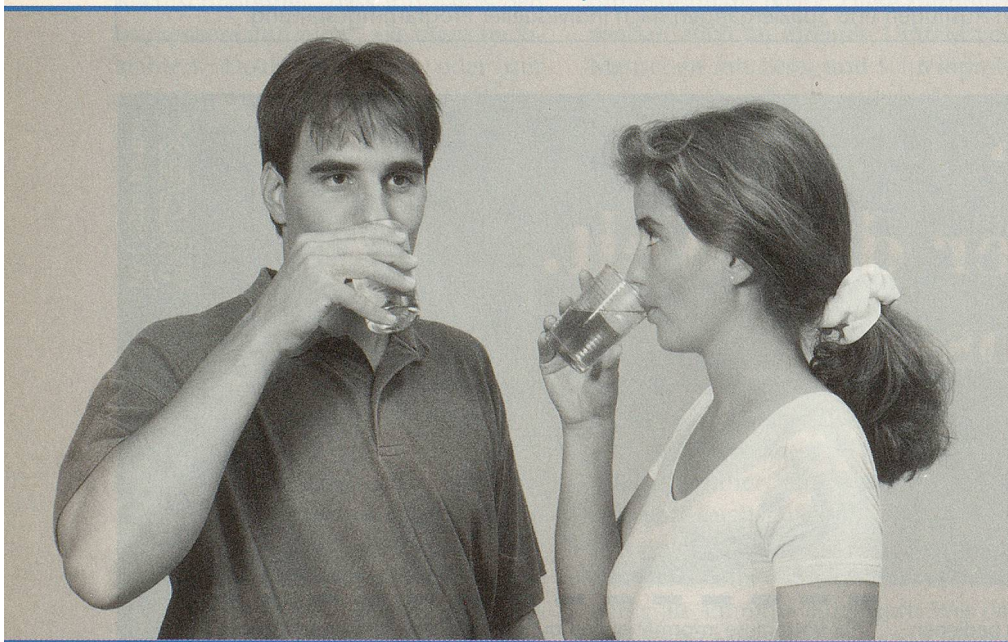
**Brain Gym kann Kindern, Jugendlichen, Berufsleuten und älteren Menschen helfen, ihre Lernblockaden abzubauen und die Lernfähigkeit zu erweitern. Einfache Übungen erhöhen die körperliche Beweglichkeit, unterstützen die Gedächtnisleistung und können helfen, den Alltag besser zu meistern.**

**D**ie Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer kommen vom gemeinsamen Mittagessen im nahe gelegenen Restaurant zurück. Auf einem Tisch neben der Tür zum Kurslokal stehen Becher und eine Karaffe mit Wasser. Die

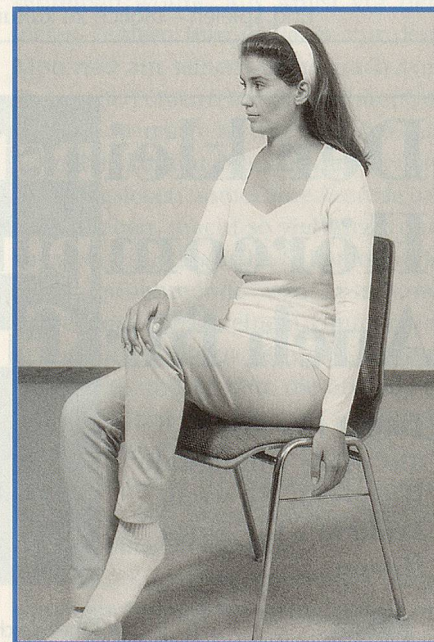
meisten trinken noch schnell einige Schluck Wasser, dann stellen sie sich im Kreis auf. Die Kinesiologin und Leiterin Rita Leibundgut lässt Musik ertönen, eine leichte, beschwingte Melodie. Dazu macht sie verschiedene Brain-Gym-Übungen vor, die Anwesenden helfen gleich mit: Im Takt zur Musik berühren sie abwechselungsweise mit dem rechten Ellbogen einmal das linke erhobene Knie, dann mit dem linken Ellbogen das rechte Knie. Hinter ihrem Körper führen sie die linke Hand zur rechten Ferse und setzen, im Kreis vorwärtsgehend, diese Übung fort: Rechte Hand zum linken Fuss, linke Hand zum rechten Fuss. Danach halten die Anwesenden eine Hand auf ihr Steissbein und massieren dazu mit zwei Fingern der anderen Hand den Bereich über ihrer Oberlippe. Sie legen zwei Finger unter ihre Unterlippe und die andere Hand auf ihren Unterbauch. Sie streichen über ihre Ohrmuscheln, legen die Fingerspitzen zusammen, überkreuzen ihre

Füsse und reiben sich die «Gehirnknöpfe», zwei Punkte unterhalb des Schlüsselbeins. Danach trinken sie wieder Wasser: Das ist wichtig, weil Wasser ein Leiter für elektrische Energie ist und dadurch die Grundlage für die verschiedenen Aktivitäten des Gehirns bildet.

Brain Gym ist ein Teilbereich der Kinesiologie. Das aus dem Griechischen kommende Wort Kinesiologie bedeutet «Lehre von der Bewegung» und baut auf dem Grundsatz der chinesischen Energielehre auf, wonach die körperliche und psychische Gesundheit eines Menschen vom freien Fluss der Energie in ihren Energiebahnen (Meridianen) abhängt. Unter Stress fließen diese Energien nicht mehr frei. Dabei können eine schlechte Ernährung, eine falsche Atemtechnik oder eine ungesunde Körperhaltung ebenso Stressfaktoren sein wie beängstigende Gefühle oder Überarbeitung. Die durch solchen Stress entstandenen Blockaden führen zu organischen Störungen, zu Miss-



**Wasser trinken:** Genügend Wasser sorgt dafür, dass die elektrische Energie im Körper optimiert wird. Wasser aktiviert das Lymphsystem (ein doppelt so grosses Flüssigkeitssystem wie der Blutkreislauf) und sorgt für die Freisetzung von Proteinen, die nötig sind für neues Lernen. Beim Lernen braucht der Körper rund doppelt so viel Wasser wie in ruhendem Zustand.

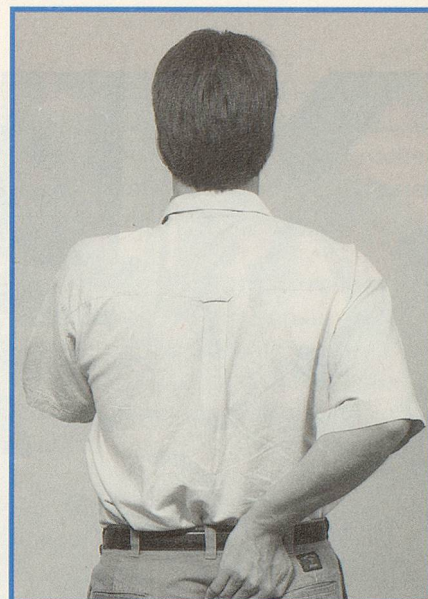
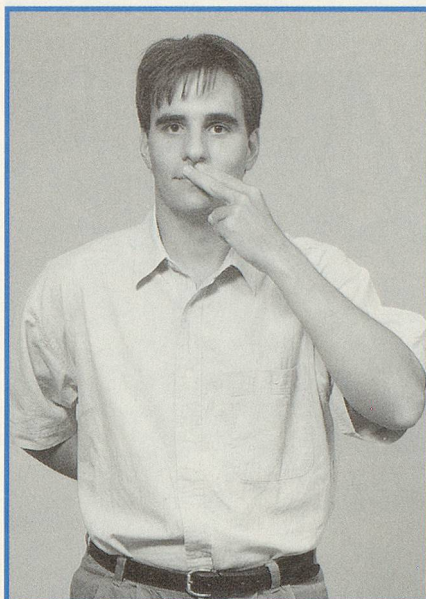


**Überkreuzübung:** Die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften wird aktiviert, eine Voraussetzung für das Lesen, Schreiben, Zuhören und Buchstabieren.



stimmungen, Ängsten, Konzentrationsschwächen und Lernblockaden. Hier setzt auch Brain Gym an: Mit einfachen Übungen sollen diese Blockaden im Energiefluss gelöst und der Zugang zum gesamten Potential des Gehirns vergrößert werden.

Brain Gym wird gerade auch von vielen Lehrerinnen und Lehrern im Schulalltag angewandt. Ist nämlich der Energiefluss im Körper gestört, lassen die daraus entstehenden Blockaden im Gehirn das Lernen zur Anstrengung und bald einmal zur Überforderung werden. Mit spielerischen, einfachen Übungen werden die blockierten Hirnbereiche wieder angeregt, dadurch werden die Denk- und Lernfähigkeit gefördert und die persönlichen Fähigkeiten und Talente kommen besser zur Entfaltung. Brain-Gym-Kurse werden aber auch für Erwachsene und vereinzelt auch von regionalen Pro-Senectute-Stellen speziell für ältere Frauen und Männer angeboten. Eine ausgewogene

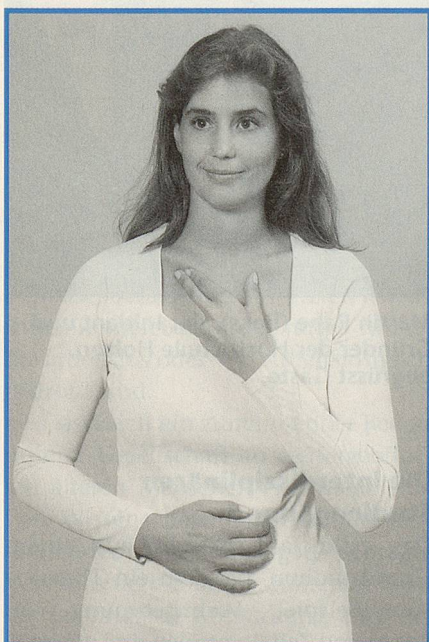


**Raumpunkte:** Bei dieser Übung wird auf das ruhige Ein- und Ausatmen geachtet. Der Blick gleitet von unten nach oben. Damit werden die Tiefenwahrnehmung und die Wahrnehmung der Übergänge von nah zu fern verbessert.

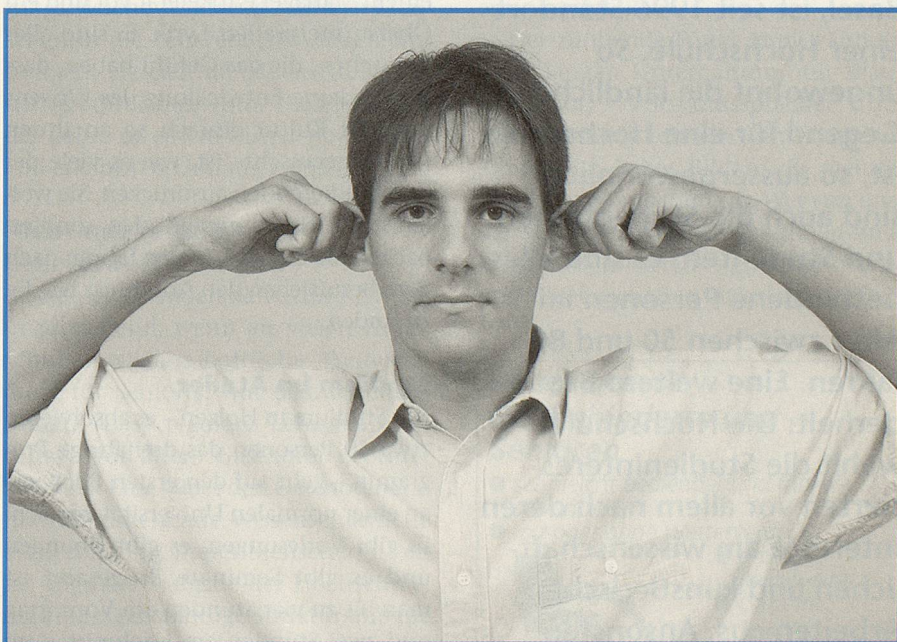
Fotos: IKZ Institut für Kinesiologie, Zürich

Ernährung und genügend Bewegung sind sicher unabdingbar für eine gute Leistungsfähigkeit im Alter. Doch auch die einzelnen Übungen von Brain Gym können mithelfen, die geistige Beweglichkeit ein Leben lang zu erhalten. ■

■ Weitere Informationen bei:  
IKZ Institut für Kinesiologie  
Konradstrasse 32, 8005 Zürich  
Tel. 01 447 45 15, Fax 01 447 45 10



**Gehirnpunkte:** Die Blutzufuhr zum Kopf wird gesteigert. Damit gelangt auch mehr Sauerstoff ins Gehirn. Dieser wirkt sich positiv auf das Lernen aus.



**Denkmütze:** Werden die Ohren von oben nach unten langsam massiert, werden dadurch rund 400 Akupunkturpunkte aktiviert, die mit dem ganzen Körper in Verbindung stehen. Das Hören mit beiden Ohren, die Fähigkeit, wichtige von unwichtigen Geräuschen zu unterscheiden und die Denkfähigkeit werden gefördert. Die Aufmerksamkeit wird auf das Hören gelenkt.