



## KenKen: Gehirnjogging aus Japan

Das Zahlenrätsel wurde als Mathetraining für Schüler von dem Japaner Tetsuya Miyamoto erfunden. Jetzt ist es auch bei Erwachsenen ein Renner

**1**

5+		2-
2÷		
1	6×	

**3**

2-	3+		7+
	1-	7+	
6+			
	3-		3

**5**

7+		1-	3+
3-	2+		
		48×	
6+			

### So geht's:

Das Rechenergebnis der gefetteten Abschnitte steht als Ziffer jeweils oben links in jedem Abschnitt. Es kommt zustande, wenn man die einzutragenden Ziffern addiert, subtrahiert, multipliziert oder dividiert. Neben dem Endergebnis steht die Rechenart, mit der Sie es ausrechnen. Zuerst zählen Sie, wie viele Kästchen jeweils eine Zeile oder Spalte im KenKen hat. Nur diese Zahlen kommen vor (im ersten Beispiel also 1, 2 und 3). Nun rechnen Sie aus, welche Kombination dieser Ziffern zum Ergebnis führt. In jeder Zeile und Spalte darf jede Ziffer nur einmal vorkommen. Füllen Sie Abschnitte, die nur ein Kästchen umfassen (siehe KenKen 1, unten links) zuerst aus. Auflösung auf Seite 87. Unsere KenKen-Beispiele stammen aus: „KenKen – Schlau im Quadrat“, moses Verlag, 5,95 Euro.

**2**

4	12×	2-	
2+			3-
	11+		
4+			2

**4**

6+	9+	1-	
		7+	
		2-	4+
3-			

**6**

10+		1-	
60×		2+	15×
10×		2-	
	2+		80×
6+			

um uns an ihn zu erinnern. Wer unter Stress steht, braucht bis zu einer Minute“, so Lehl. „Der Dingsda aus Dingenskirchen“, so oder ähnlich versucht man dann die Lücke zu schließen.

### Ein Tanzkurs steigert die Gedächtnisleistung

Und so heißt auch das Buch der US-Autorin Cathryn Ramin (Kreuz, 19,95 Euro). Darin erzählt sie, wie sie mit 45 begann, ihr Gedächtnis systematisch zu trainieren, und dabei sinnlose wie

nützliche Methoden ausprobierte. „Ich weiß jetzt, dass Bewegung, ausreichend Schlaf, eine vollwertige Ernährung, mentales Training und viele soziale Kontakte der Schlüssel zu einem guten Gedächtnis sind“, sagt sie rückblickend. Ramin begann zum Beispiel einen Salsa-Kurs, nachdem sie von einer Studie der New Yorker Yeshiva Universität gelesen hatte. Danach senkt der Gesellschaftstanz das Demenzrisiko um 76 Prozent. Weil man beim Tanzen auf viele verschiedene Dinge gleichzeitig achten muss (Takt, Schrittfolge, der Partner), trainiere ►

## Gedächtnistraining

man die grauen Zellen dabei sogar besser als durch das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments. Ramin stellte ihre Ernährung um, achtet auf Omega-3-Fettsäuren, die vor Gefäßverkalkung schützen, und isst mehr Gemüse und Vollkornbrot, die wegen ihrer komplexen Kohlenhydrate das Gehirn langfristig besser mit Glukose versorgen.

Am effektivsten aber bringt man sein Gedächtnis mit gezielten Übungen auf Trab – etwa mit KenKen, dem neuen Trend aus Japan. Weitere Übungen finden Sie im Internet auf [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de) oder [www.memomasters.de](http://www.memomasters.de). Um sich eine Einkaufsliste zu merken, wenden Ramin und Lehl übrigens denselben Trick an, mit dem Johannes Mallow gerade die Deutsche Meisterschaft im Gedächtnissport gewann: Denken Sie sich für jede Zahl ein passendes Symbol aus, etwa eine Kerze für eins, einen Schwan für zwei, einen dreiarmligen Kaktus für drei.

### Gedichte lernen in der Badewanne

Brauchen Sie Seife, Milch und Bananen, dann stellen Sie sich je ein Produkt in Verbindung mit einem Ihrer Zahlensymbole vor: eine Kerze, die auf einer Seife steht, einen Schwan, der eine Milchtüte auf dem Rücken trägt, einen Kaktus, an dem Bananen wachsen. Im Supermarkt gehen Sie dann die Zahlen durch – Sie werden sich an die Bilder und damit an Milch, Seife und Bananen erinnern. Das funktioniert mit etwas Übung für eine beliebig lange Einkaufsliste.

Cathryn Ramins Selbstversuch, der mehr als ein Jahr dauerte, hat sich gelohnt, sagt sie: „Die Zahnradchen im Kopf griffen wieder ineinander, Namen waren leichter abrufbar.“ In ihrem Buch nennt sie viele Beispiele, die Mut machen, darunter eine Altenpflegerin, die mit 40 noch Medizin studierte (dazu passt übrigens auch unser Report „Lehrling mit Erfahrung“, Seite 68). Siegfried Lehl konnte als Berater einer TV-Quizsendung namens „Superhirn“ beobachten, dass sich das Gedächtnis steigern lässt, in jedem Alter. „Nicht die 20-jährigen Kandidaten schnitten am besten ab, sondern die 40-jährigen – weil sie mehr geübt hatten.“ Ein besonders angenehmes Training wählte ein Bekannter Ramins: Er fing an, in der Badewanne Gedichte auswendig zu lernen, über die Jahre wurden es mehrere hundert. Wer das nachmachen will, beginnt am besten mit dem Gedicht „Vergesslichkeit“ von Billy Collins (in „Schnee schaufeln mit Buddha“ Edition Erata, 12,95 Euro). SILVIA TYBURSKI



**Auflösungen**

2	3	1
3	1	2
1	2	3

2	4	1	3
1	3	4	2
4	2	3	1
3	1	2	4

3	1	4	2
1	3	2	4
2	4	3	1
4	2	1	3

3	4	1	2
1	4	2	3
4	3	1	2
2	1	3	4

4	1	5	3	2
3	2	1	4	5
5	4	3	2	1
2	5	4	3	1
1	3	2	4	5

ILLUSTRATION: Medicapicture

1/3 hoch

1/2 quer