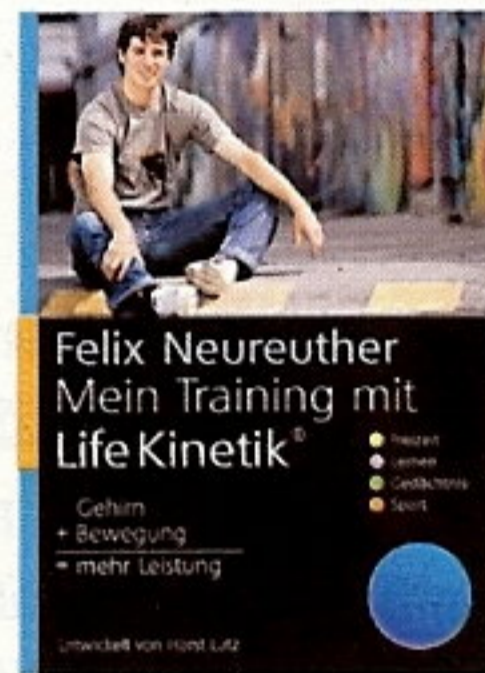




## MEDIZIN & PSYCHOLOGIE



ben dazu, neue Denkmuster zu entwickeln und flexibler zu agieren. „*Ich trainiere, anders als sonst im Sport üblich, keine Übung so lange, bis sie automatisiert ist*“, erklärt Neureuther. „*Standardisierte Bewegungsmuster bringen mich nicht weiter, wenn ich während der Abfahrt schnell auf ungewohnte Situationen reagieren muss.*“ Der ständige Aufgabenwechsel von Jonglieren, Balancieren und Sprungkombinationen mit Ball, Schläger und Keule zwingt das Gehirn, seine neuronalen Verbindungen neu zu vernetzen oder bereits vorhandene Netzwerke zu stärken. Ob die Kombination aus Gehirn-Jogging und Bewegung auch einen positiven Effekt auf Demenz und Alzheimer hat, wird derzeit untersucht. Felix Neureuther jedenfalls ist überzeugt: „*Ich kann mich beim Skilaufen länger konzentrieren und mache weniger Fehler.*“ Auch abseits der Piste – beispielsweise beim Autofahren – sei er „*viel ruhiger und stressresistenter*“.



In seinem Buch zeigt Neureuther die LifeKinetik-Übungen

■ Skirennfahrer **Felix Neureuther** geht ab sofort mit ganz neuen Techniken auf die Piste. Der 25-jährige Leistungssportler übt sich in Life Kinetik. Das Trainingsprogramm, das auch Dortmunds Fußball-Coach **Jürgen Klopp** überzeugt, bringt das Gehirn durch Bewegungen, visuelle und kognitive Aufga-