

GREGOR ROSSMANN

Mehr Fokus, weniger Stress

GEHIRN ALS SCHLÜSSEL. Gregor Rossmann vom Institut für Neurotraining erklärt, wie gezielte Reize im Gehirn unser Denken, Fühlen und sogar die Verdauung beeinflussen. *Von P. Deutsch*



Gesundheits- experte.

Gregor Rossmann studierte Sportwissenschaften an der Universität Graz. Danach absolvierte er verschiedene Ausbildungen mit Schwerpunkt Gehirn- und funktionelles neurologisches Training. Aktuell leitet er das Institut für Neurotraining in Graz.

Was kann man sich unter dem Begriff „Neurotraining“ vorstellen?

Rossmann: Konkret aktivieren und trainieren wir spezifische Gehirnareale, Hirnnerven und unsere Sinnessysteme mit dem Ziel, kognitiven Fähigkeiten wie die Konzentration oder die Impulskontrolle zu verbessern. Genauso verbessern wir mit dem Training organische Funktionen, wie den Blutdruck oder die Verdauung. Studien zeigen auch, dass wir selbst bei Autoimmun- oder Demenzerkrankungen positive Wirkungen erzielen. Wichtig ist auch, dass wir auch die Stressverarbeitung und den Schlaf verbessern, genauso stärken wir die Resilienz. Es ist eine Methode, die es uns nicht nur ermöglicht, die Gesundheit nachhaltig zu verbessern, es packt viele gesundheitliche Probleme an der Wurzel.

Welche Rolle spielt das Nervensystem bei der Leistungsfähigkeit?

Rossmann: Unser Zentralnervensystem steuert alle körperlichen Funktionen. Aus der Gesundheits- und Leistungsperspek-

tive gibt es ausnahmslos nichts, auf das unser Gehirn und Nervensystem keinen Einfluss hat. Viele körperliche, emotionale und mentale Beschwerden sind darauf zurückzuführen, dass die Funktionsfähigkeit unserer Sinnessysteme, unseres Nervensystems oder Gehirns aus irgendeinem Grund eingeschränkt ist.

Wie kann man als Privatperson oder Unternehmen profitieren?

Rossmann: Zum einen verbessern Sie den Gesundheitszustand, was spürbar Schmerzen, Entzündungen oder andere Beschwerden reduziert. Genauso verbessern Sie schnell Ihre Konzentration oder die Aufmerksamkeitssteuerung. Das hat positive Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und das Privatleben. Aus Unternehmenssicht können Krankenstände reduziert werden. Ein Vorteil für Unternehmen ist auch, dass die Übungen am Arbeitsplatz leicht durchzuführen sind und wenig Zeit in Anspruch nehmen. Nachdem das Neurotraining sehr neu ist, wird es von Unternehmern, Führungskräften und Mitarbeitern gut angenommen. ★