

**Handzettel zur 2. Donnerstagswanderung des SGV Aue-Wingeshausen**  
**Wanderführerinnen: Ingrid Weber und Kornelia Hannebaum**



**Kornelia Hannebaum**

Wanderführerin DWV und  
Gesundheitswanderführerin, zertifiziert nach DWS  
[info@kornelia-hannebaum.de](mailto:info@kornelia-hannebaum.de)  
Tel: 0170/9190587

**Gesundheitswanderung zum Thema „Der Kopf: Du brauchst ihn. Also nutze ihn.“**

Meinungen und Fakten rund um das Gehirn:

Das menschliche Gehirn wiegt im Durchschnitt circa 1200 bis 1500 Gramm. Das weibliche Gehirn ist etwas leichter, hat aber eine höhere Durchblutung. Trotz des Gewichtsunterschiedes verfügen Frauen und Männer über die gleiche Anzahl an Nervenzellen, das sind circa 86 Milliarden.

Das Gehirn verändert sich ein Leben lang. Altersbedingt schrumpft das Gehirn ab 20 Jahre um circa 1%. Damit nimmt die Gedächtnisleistung ab. Andererseits können wir diese Verluste ausgleichen durch regelmäßiges Gehen und damit Wachstum von circa 2% erzeugen. Bis ins hohe Alter entstehen neue Hirnzellen, die sich bei Aktivität zu neuen Netzwerken verbinden können.

Wenn wir lernen, unser Gehirn herauszufordern und zum „Schwitzen“ zu bringen, schützen wir uns. Nicht alles ist einfach nur Schicksal. Wir dürfen selbst unsere Lebenswirklichkeit gestalten. Packen wir es an!

Praktische Beispiele: „Heute bin ich fit.“  
Hase und Jäger.  
Fingergymnastik.

Viel Spaß!	Weitere Gesundheitswanderungen des SGV Aue – Wingshausen finden 2022 statt. Einzelheiten stehen im neuen Wanderplan beziehungsweise werden zeitnah durch die Presse mitgeteilt.
------------	---