

Magazin für Mentale Aktivierung

besser konzentrieren • schneller denken • weniger vergessen

Heft 1.2014

ISSN 0941-0767

GEISTIG

FIT



*Eine Tasse Kaffee
fürs Gedächtnis*

Aus dem Inhalt:

Erfolg und Intelligenz im Beruf • Wird es in Zukunft weniger Demenzkranke geben als angenommen? • Zweisprachigkeit hält fit • Leselust schafft Lebensqualität ... und viele Übungen zum Gehirntraining

Inhalt

Wird es in Zukunft weniger Demenzkranke geben, als bislang angenommen wurde?	3
➤ Aufgabe: Briefkasten suchen	5
Mobbing unter Schülern	6
Zweisprachigkeit hält fit	8
➤ Aufgabe: Dreiecke zählen	8
Besser lernen mit Pausen	10
Eine Tasse Kaffee fürs Gedächtnis	11
➤ Aufgabe: Puzzle-Spruch	11
Leselust schafft Lebensqualität	13
Aus der Wissenschaft: Erfolg und Intelligenz im Beruf	14
➤ Aufgabe: Ordnung im Setzkasten	15
Mittagsschlaf für Vorschulkinder	16
Fitness-Tipp: Kopfrechnen als Fitness-Training	17
Gesundheitsmagazine: Unterhalten und informieren	18
"Warte, bis es dunkel ist"	19
Termine Grundkurse 2014	20

Übungsteil:

Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben	21
Übungen	22
Lösungen	38



Sie können ein kostenloses Probeexemplar **GEISTIG FIT** anfordern bei der GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg. Bitte 3 x 60 Cent in Briefmarken beilegen und kein Rückcouvert schicken.

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de
Jahrgang:	23
Erscheinungsweise:	6 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	f/64
Druck:	K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg
Bezugsbedingungen:	Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90 Einzelheft €5,90 Für Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. sind Bezugspreis und Versandkosten im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Leserzuschriften:	Auswahl und Kürzung behält sich die Redaktion vor.
Nachdruck:	Der Nachdruck von Aufgaben oder einzelnen Artikeln ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Verlag erlaubt.

© VLESS Verlag, Ebersberg 2014

Wird es in Zukunft weniger Demenzkranke geben, als bislang angenommen wurde?

Die bisherigen Prognosen sind düster

Die geburtenstarken Jahrgänge des "Baby-Booms" nach dem 2. Weltkrieg stehen vor dem Eintritt ins Alter. Aufgrund dessen wird die Altenbevölkerung in den kommenden Jahrzehnten stark anwachsen. Zusätzlich wird die weiterhin



Körperliche Aktivität und eine Kontrolle des Blutdrucks können dem Auftreten einer Demenz entgegenwirken

steigende Lebenserwartung diesen Trend noch verstärken und zu einer nie dagewesenen Anzahl von hoch- und höchstbetagten Menschen führen. Weil die Häufigkeit von Demenzerkrankungen eng an das Alter der Bevölkerung gekoppelt ist, wird die Zahl der von einer Demenz Betroffenen auf lange Sicht dramatisch ansteigen. Nach Schätzungen auf der Basis derzeitiger Verhältnisse nimmt in Deutschland die Zahl der älteren Menschen mit Demenz jährlich um etwa 40.000 zu und wird bis zum Jahr 2050 von gegenwärtig rund 1,5 Millionen auf mehr als 3 Millionen anwachsen.

Hoffnung aus neuen Studien

Die Ergebnisse zweier aktueller Untersuchungen nähren indessen die Hoffnung, dass die

bisherigen Vorausberechnungen überhöht sein könnten. Vor allem wurden in den neuen Resultaten Hinweise dafür gesehen, dass der Zusammenhang zwischen dem Lebensalter und der Demenzhäufigkeit durch geeignete Maßnahmen abgeschwächt werden könnte.

In Dänemark wurden landesweit sämtliche Überlebenden der beiden Geburtsjahrgänge 1905 und 1915 im Alter von 90 Jahren miteinander verglichen. Dabei zeigte sich, dass die geistigen Leistungen und die Alltagsfähigkeiten bei den später geborenen Studienteilnehmern im hohen Alter weitaus besser waren als bei den zehn Jahre zuvor auf die Welt gekommenen. Zu diesen Unterschieden könnten längere Ausbildungszeit, bessere medizinische Versorgung,



günstigere Lebensbedingungen und gesündere Lebensweise der später Geborenen beigetragen haben. Sollten die Ergebnisse einen allgemeinen Trend anzeigen, so bestünden berechnete Hoffnungen auf künftig sinkende Krankenzahlen. Allerdings hat sich die dänische Studie nicht mit der Häufigkeit von Demenzerkrankungen befasst, so dass Rückschlüsse von der durchschnittlich verbesserten geistigen Leistung der 90-Jährigen auf schrumpfende Zahlen von Demenzerkrankungen unzulässig sind.

In einigen ausgewählten geografischen Regionen Großbritanniens wurde im Abstand von 20 Jahren (1991 und 2011) die Häufigkeit von Demenzerkrankungen in der Bevölkerung im

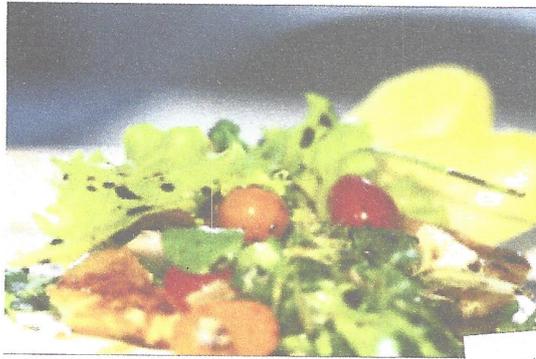
Alter von 65 Jahren und darüber ermittelt. Nach den früheren Resultaten wäre bei Übertragung auf ganz Großbritannien im Jahr 1991 eine Gesamtkrankenzahl von 664.000 zu erwarten gewesen. In den zwanzig Jahren bis 2011 stieg in Großbritannien die Zahl der älteren Men-

weniger der dafür ausgewählten Personen mitgewirkt, und der Anteil von Heimbewohnern war erheblich geringer.

Uneinheitliche Studienlage

Die beiden neuen Untersuchungen sind nicht die einzigen, die sich in den letzten Jahren mit Veränderungen der Häufigkeit von Demenzerkrankungen beschäftigt haben. Leider zeichnen die Ergebnisse jedoch kein einheitliches Bild. In Stockholm beispielsweise nahm zwischen 1987 und 2004 die Zahl der Demenzerkrankten zu. Diese Zunahme ist aber nicht auf einen Anstieg der altersbezogenen Häufigkeit zurückzuführen, sondern war durch die Veränderungen des Altersaufbaus der Bevölkerung bedingt. Da sich die Überlebensdauer der Betroffenen verlängert hatte, was letztlich eine höhere Krankenzahl bewirkt, schließen die Autoren vielmehr, dass

sogar ein leichter Rückgang von Neuerkrankungen eingetreten sein könnte. Aus Nordschweden hingegen wird für Hochbetagte in dem kurzen Zeitraum von nur acht Jahren zwischen 2000 und 2007 ein Anstieg von Demenzerkrankungen berichtet. In einem Überblick über drei Studien aus den USA fand sich zwar kein eindeutiger Trend. Die Verfasser glauben dennoch, Anhaltspunkte für eine günstigere Entwicklung ausgemacht zu haben, während nach einer japanischen Untersuchung die alters- und geschlechtsbezogene Häufigkeit von Demenzerkrankungen zwischen 1985 und 2005 bedeutsam anstieg.



Geistige Aktivität und eine gesunde Ernährung sind ebenfalls zu empfehlen.

schen in einem Umfang an, dass man auf der Basis der früheren Ergebnisse hätte annehmen müssen, im Jahr 2011 werde es 884.000 Erkrankte geben. Tatsächlich wurde jedoch nach Übertragung der jüngsten Ergebnisse auf das ganze Land eine Krankenzahl von nur 670.000 errechnet, die um 25% hinter den Vorausschätzungen für das Jahr 2011 zurück blieb. Als mögliche Gründe für das Aufsehen erregende Ergebnis nennen die Autoren mehrere Faktoren, die das individuelle Risiko für die Entstehung einer Demenz beeinflussen und sich innerhalb des Zeitraums von 20 Jahren geändert haben könnten. Dies sind insbesondere die geringere Verbreitung des Rauchens, bessere Vorbeugung gegen Durchblutungsstörungen und höherer allgemeiner Bildungsgrad. Zwischen den beiden Untersuchungswellen gibt es aber bedeutende methodische Unterschiede, die Zweifel daran wecken, ob die Resultate ohne weiteres verallgemeinert werden können. Vor allem hatten an der Studie von 2011 viel



Jeder kann etwas gegen Demenz im Alter tun.

Bei dem gegenwärtigen Stand der Erkenntnis ist es nach wie vor eher eine Hoffnung als eine Gewissheit, dass die Zahl der Demenzerkrankungen weniger stark zunehmen wird, als auf Grund der Verschiebungen im Altersaufbau der Bevölkerung zu befürchten ist. Gleichwohl erscheint ein verhaltener Optimismus gerechtfertigt, dass durch Veränderungen einer Reihe von Faktoren der zu erwartende Anstieg abgemildert werden kann. Zu den Faktoren, die dem Auftreten einer Demenz im Alter entgegen wirken können, zählen vor allem hohe Bildung, geistige und körperliche Aktivität, vernünftige Ernährung, Einstellung von Blutdruck und Blutzucker, Vermeiden des Rauchens und Kontrolle des Gewichts. Durch Beachtung dieser Faktoren wird sich der steile Anstieg der Krankenzahlen womöglich abflachen lassen. Es wird jedoch keinen Rückgang der Krankenzahlen geben, da

auch Erfolge in der Vorbeugung nicht mit dem rasanten Wachstum der Altenbevölkerung Schritt halten können. Hinweise auf sinkende Krankheitsrisiken sind sehr erfreulich, weil sie zeigen, dass man der Entstehung einer Demenz nicht schicksalhaft ausgeliefert ist, sondern selbst zu Aufschub und Vermeidung beitragen kann. Sie dürfen jedoch nicht zu nachlassenden Anstrengungen in der Betreuung und Versorgung der Betroffenen und ihrer Familien führen, denn die Krankenzahlen werden auf absehbare Zeit steigen und eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung darstellen.

Dr. Horst Bickel und Prof. Alexander Kurz
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München

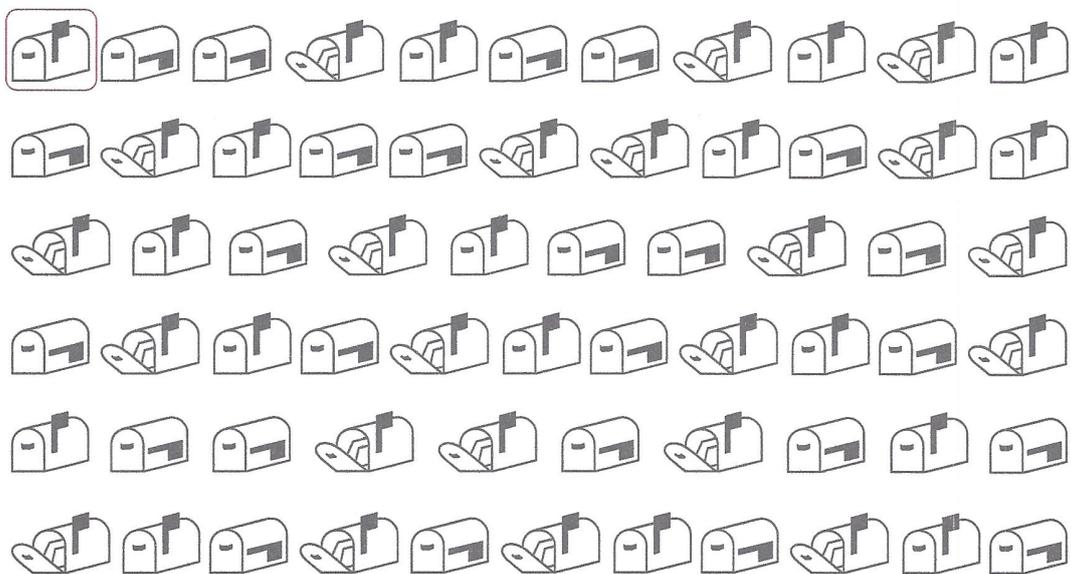
Erschienen in: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.,
Alzheimer Info 4/2013 Wir bedanken uns für die
Abdruckgenehmigung.



Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

Briefkasten suchen

Kreisen Sie rasch alle geschlossenen Briefkästen ein, bei denen das Fähnchen - so wie beim ersten - nach oben zeigt. Wie viele sind es mit dem Beispiel? ➡



Lösung siehe Seite 9

Mobbing unter Schülern

Denken Sie mal an Ihre Schulzeit zurück! Fühlten Sie sich bisweilen gemobbt? Oder haben Sie beobachtet, wie andere Schülerinnen oder Schüler gemobbt wurden? Auch wenn das Phänomen heute unter erhöhter Beobachtung steht, neu ist Mobbing sicherlich nicht.

Das Zentrum für empirische pädagogische Forschung der Universität Koblenz-Landau führte 2007 eine Online-Befragung durch, an der 1997 Schülerinnen und Schüler aller Klassenstufen teilnahmen. Über 50 Prozent gaben an, von direktem Mobbing betroffen zu sein. Etwa 20 Prozent fühlten sich als Opfer von Cyber-Mobbing. Direktes Mobbing kam häufiger in den unteren Klassen vor, während in den höheren Klassen der Anteil des Cyber-Mobbing anstieg. Insgesamt waren Mädchen in höherem Maße betroffen als Jungen. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 2012 wird global etwa ein Drittel aller Kinder Opfer von aggressivem Verhalten durch Gleichaltrige.

Mobbing - ein komplexer psychosozialer Prozess

In der Ursachenforschung geht man davon aus, dass zum einen situative Faktoren und zum anderen Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle spielen. Das betrifft sowohl die Person des Opfers als auch des Täters. Mobbing wird als komplexer psychosozialer Prozess betrachtet, der sich in Abhängigkeit von der jeweiligen Situation und den beteiligten Personen entwickelt.

Oftmals werden Mobbingopfer als eher ängstlich, unterwürfig und konfliktscheu beschrieben. Die Aussagen verschiedener Forscher sind dies-



bezüglich aber beileibe nicht einheitlich. Ebenso wenig die Ergebnisse verschiedener Studien. Kommt noch die Unsicherheit hinzu, ob solche Eigenheiten in der Persönlichkeit von Opfern als Ursache oder vielleicht als Folge von Mobbing zu betrachten sind.

Was die Person des Täters angeht, werden sogar gegensätzliche Modelle diskutiert. Einige Autoren gehen davon aus, dass Menschen zu Mobbern werden, um ihr schwaches Selbstvertrauen zu kompensieren. Mobber würden demnach zulasten ihrer Opfer ihre eigenen Schwächen überspielen. Es gibt aber auch Untersuchungen, die den Täter als eher selbstbewusst und weniger ängstlich beschreiben.

An der Universität von Warwick, England, wurde nun unter der Leitung von Dieter Wolke eine weitere Hypothese zur Entstehung von Mobbing überprüft. Dabei wurde analysiert, inwieweit auf der Opferseite der Erziehungsstil der Eltern eine Rolle spielt. Die Forscher werteten für ihre Arbeit 70 Studien aus den vergangenen Jahren aus, an denen insgesamt mehr als 200.000 Kinder teilgenommen hatten. Die Ergebnisse zeigen auf, dass der Erziehungsstil der Eltern die Fähigkeit der Kinder beeinflusst, sich in der Schule unter Gleichaltrigen zurechtzufinden und sich gegebenenfalls gegen übergriffige Schulkameraden zur Wehr zu setzen.

Mobbing

Der Begriff ist aus dem Englischen übernommen. Von dem Verb to mob = angreifen, anpöbeln oder schikanieren.

Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz hat in den frühen 60-er Jahren den Begriff Mobbing für Gruppenangriffe von Tieren auf einen an sich überlegenen Gegner eingeführt. Speziell beschrieb er die Angriffe von Gruppen von Gänsen auf einen Fuchs. In den späten 60-er Jahren verwendete erstmals der schwedische Arzt Peter-Paul Heinemann den Begriff Mobbing für das Phänomen, dass Gruppen eine sich von der Norm abweichend verhaltende Person attackieren.

In der heutigen Bedeutung wurde der Begriff durch den aus Deutschland ausgewanderten schwedischen Arzt und Psychologen Heinz Leymann bekannt, der von Mobbing in Bezug auf das Arbeitsleben sprach. Seine Forschungen über direkte und indirekte Angriffe in der Arbeitswelt begannen gegen Ende der siebziger Jahre.

Der Erziehungsstil spielt eine wichtige Rolle.

So zeigen besonders behütet aufgewachsene Kinder ein erhöhtes Risiko, zu Mobbingopfern zu werden. Dasselbe gilt aber auch für Kinder mit sehr autoritären Eltern. Beide Erziehungsstile sind offensichtlich ungeeignet, den adäquaten Umgang mit Mitschülern auch in Konfliktsituationen zu lernen. Das geringste Risiko zum Opfer zu werden hatten demnach Kinder, deren Eltern zu Hause zwar auf klare Verhaltensregeln bestanden, auf der anderen Seite aber emotionale Wärme und Geborgenheit vermitteln konnten. Als günstig erwies es sich zudem, wenn Eltern es zulassen, dass ihre Kinder Konflikte mit Gleichaltrigen austragen, ohne selbst einzuschreiten. Unter diesen Bedingungen können Kinder lernen, mit Angriffen umzugehen.

Gestützt wird diese These durch die häufig berichtete Besonderheit, dass Mobbing-Opfer langfristige Probleme in ihren Beziehungen zu Gleichaltrigen haben. Oft haben sie eine hohe Skepsis gegenüber Personen desselben Alters, kommen aber mit deutlich jüngeren oder älteren sehr gut aus.

Die Problematik von Mobbing in der Schule ist umso gravierender, als die negativen Konsequenzen weder auf die jeweilige Situation noch auf die Schulzeit beschränkt bleiben. Studien

weisen Folgen noch im Erwachsenenalter nach. So haben gemobbte Kinder später häufiger körperliche Probleme und außerdem ein höheres Risiko, im Erwachsenenalter Depressionen, Angststörungen oder andere psychische Leiden zu entwickeln.

Mobbing in der Schule kann zu späteren Angststörungen führen.

Eine aktuelle Studie zeigt solche Spätfolgen besonders deutlich auf. William Copeland von der Duke University in North Carolina befragte 1420 Jugendliche im Alter von 9 bis 16 Jahren. Etwa jeder Vierte gab an, mindestens einmal Opfer von Mobbing gewesen zu sein. Und etwa jeder Zehnte offenbarte sich selbst als Täter. Jahre später, mit 26, wurden die jungen Erwachsenen auf psychische Störungen untersucht.

Das eindeutige Ergebnis: Ehemalige Mobbing-Opfer haben ein vierfach erhöhtes Risiko für spätere Angststörungen. In dieser Gruppe litten später 24 Prozent an Angststörungen. Bei den übrigen Befragten waren es dagegen nur 6 Prozent. Damit erleiden ehemalige Mobbing-Opfer eine starke Beeinträchtigung ihrer mentalen Gesundheit.



Zweisprachigkeit hält fit

Personen die zweisprachig aufgewachsen sind, haben klare Leistungsvorteile. Sie verfügen über eine höhere Aufnahmefähigkeit, mehr Konzentrationsvermögen und können besser unwichtige von wichtigen Informationen trennen. Das ist mehrfach in Studien belegt. Beispielsweise hat der Neurologe Albert Costa von der Universität Barcelona schon 2007 eine Untersuchung mit jeweils 100 ein- und zweisprachigen jungen Leuten veröffentlicht. Die zweisprachig Aufgewachsenen zeigten ein höheres Leistungsvermögen. Das führt dazu, dass sie sich auch in schwierigen Situationen und unter Störeinflüssen besser auf das Wesentliche konzentrieren und rascher Entscheidungen treffen können.

Wer zweisprachig aufwächst
ist geistig fitter.

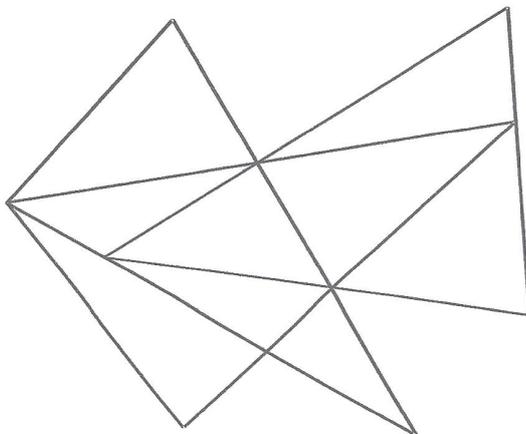
Das überkommene Vorurteil, die Verwendung zweier Sprachen nebeneinander würde Kinder überfordern und schädliche Folgen haben, ist klar widerlegt. Der einzige Nachteil: Zweisprachige sprechen etwas langsamer. Allerdings nur um Sekundenbruchteile. Unwichtig im Vergleich zu den gewonnenen Leistungsvorteilen.

Spezielle Untersuchungen der Hirnaktivität bei bilingualen Personen zeigen einen nicht unwichtigen Unterschied. Wer schon in den ersten 3 Lebensjahren zwei Sprachen lernt, profitiert in ganz besonderem Maße davon. Neuronale Netze werden in diesem Fall auf Mehrsprachigkeit angelegt. Das Gehirn geht mit Sprachen leichter und effektiver um. Diese Programmierung des Gehirns auf das Erlernen und Verwenden mehrerer Sprachen, geht leider ab dem dritten Lebensjahr allmählich verlo-

Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

Dreieck-Suche

Wie viele Dreiecke stecken in dieser Skizze? Schätzen Sie zuerst, wie viele es denn ungefähr sein könnten. Und dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.



Geschätzte Dreiecke →

Gezählte Dreiecke →



Suchen Sie erst alle einzelnen Dreiecke, dann der Reihe nach die Dreiecke, die sich aus zwei, drei oder mehr Dreiecken zusammensetzen.

Lösung  siehe Seite 9

ren. Je früher wir eine zweite Sprache erlernen, umso leichter tun wir uns.

Die ersten 3 Lebensjahre für den Spracherwerb besonders wichtig

Während die Vorteile der Mehrsprachigkeit für die mentale Leistungsfähigkeit weitgehend unstrittig sind, gibt es unterschiedliche Meinungen über Ursache und Wirkung. Auf der einen Seite die Vermutung, die allgemeinen Leistungsvorteile seien nicht direkt auf die Mehrsprachigkeit, sondern vielmehr auf ein damit verbundenes höheres Bildungsniveau zurückzuführen. Auf der anderen Seite die Annahme, die gleichzeitige Verwendung mehrerer Sprachen wäre gewissermaßen ein wirksames Training der mentalen Fitness.

Aufklärung bietet eine aktuelle Studie. Suvarna Alladi vom Nizam's Institute of Medical Sciences in Hyderabad, Indien, untersuchte insgesamt 648 Menschen über einen längeren Zeitraum. 391 von ihnen sprachen zwei oder mehr Sprachen. Die Forscherin kann eindrucksvoll belegen, dass Zweisprachigkeit den geistigen Abbau im Alter merklich verzögert. Demenzerkrankungen treten bei bilingualen Personen um Jahre verzögert auf. Im Durchschnitt vierhalb Jahre später als bei denjenigen, die nur eine Sprache beherrschten. Das spricht dafür, dass die parallele Verwendung zweier Sprachen als Gehirntraining wirkt.

Das Auftreten von Demenzen um Jahre verzögert

Ähnliche zeitliche Verzögerungen wurden nämlich in anderen Untersuchungen beim Vergleich zwischen geistig aktiven und eher passiven Menschen gefunden. Geistig rege Personen erkranken auch an Alzheimer oder anderen degenerativen Hirnleiden, aber etwa 5 Jahre später. Das trainierte Gehirn bleibt etwa 5 Jahre länger leistungsfähig.

Logix Das absolut logische Denkspiel



Neun Figuren - neun Felder! Was sich zunächst einfach anhört, ist ganz schön knifflig: Wie bei Sudoku dürfen waagrecht und senkrecht jede Farbe und jede Form nur einmal vorkommen. Die 70 Aufgaben gehen von Anfänger bis Profi. Logix ist einfach anders - eine ultimative Herausforderung für jeden Logik-Fan!

Spielplan, 9 Holzfiguren, 70 Aufgaben-Karten

(Bestellkarte im Einhefter) Bestellnr. 797 15,95€

www.gehirnjogger-zentrale.de

Die Studie von Suvarna Alladi weist aber noch eine ganz spezielle Besonderheit auf. Es wurden Personen einbezogen, die nicht lesen können. Auch diesen bringt die Zweisprachigkeit die beobachteten Vorteile. Das spricht deutlich für den Trainingseffekt und gegen die Abhängigkeit vom jeweiligen Bildungsniveau.



RT	BE	AL
BE	AU	TR
AL	TR	ZEN

Seite 15:

Seite 5: 17 mal mit dem Beispiel
Seite 8: 16 Dreiecke
Seite 11: "Außer der Philosophie weiß ich kein so gutes Treibmittel des Gehirns, als höchstens Schach und Kaffee;"

Lösungen

Besser lernen mit Pausen

Unter "Büffeln" verstehen Schüler und Studenten anstrengendes Lernen ohne Unterbrechungen. Dran bleiben, durchhalten, keine Zeit für Pausen. So verstanden ist "Büffeln" wirklich kein gutes, vor allem kein effektives Lernen. Es ist mühsam und der Misserfolg ist gewissermaßen vorprogrammiert. Die Ursache dafür liegt in dem Umstand, dass ein wichtiges Element des Lernvorganges gestört oder gar unterbunden wird: die Konsolidierung. Unter Konsolidierung versteht man in diesem Zusammenhang die Übertragung des gerade Gelernten vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Alles Gelernte wird erst mal im Kurzzeitgedächtnis zwischengelagert. Um später noch verfügbar zu sein, muss es ins Langzeitgedächtnis übertragen werden. Genau dieser entscheidende Vorgang unterbleibt, wenn zu lange am Stück gelernt wird. Die zwischengelagerten Inhalte gehen verloren, bevor sie langfristig gespeichert werden konnten.

Zu langes Lernen
verhindert den Erfolg.

Aktuell haben die Psychologen Soren Ashley und Joel Pearson von der Universität von New South Wales in Sydney im Fachjournal "Proceedings of the Royal Society" die Ergebnisse einer Studie zu dieser Thematik vorgestellt. Ihre Testpersonen durchliefen ein Lerntraining, bei dem sie auf einem Monitor unter erschwerten Bedingungen die Bewegungen von Lichtpunkten möglichst rasch erkennen sollten. Hierfür wurden die Testteilnehmer in drei Gruppen mit unterschiedlich gestaltetem Lerntraining aufgeteilt. Die erste Gruppe trainierte am ersten Tag eine Stunde lang. Die zweite beschäftigte sich zwei Stunden lang mit der Aufgabe und zwar ohne Pause.



Foto: Horst Rauhoff

Die dritte Gruppe übte ebenfalls zwei Stunden lang, machte dazwischen aber eine Stunde Pause.

Am zweiten Tag wurde dann der Lernerfolg kontrolliert. Welcher Lernfortschritt war zu beobachten? Dabei stellte sich heraus, dass diejenigen Personen, die am Vortag zwei Stunden am Stück trainiert hatten, den geringsten Erfolg aufwiesen. Mehr Fortschritt erzielten diejenigen, die ebenfalls zwei Stunden trainiert, aber eine Zwischenpause eingelegt hatten. Die Pause hat klar den Lernerfolg erhöht. Pausen dienen offenbar nicht nur der Erholung, sondern erhöhen letztlich die Lernleistung.

Wer effektiv lernen will,
muss Pausen machen.

Besonders bemerkenswert ist aber ein zweites Ergebnis. Personen mit nur einstündigem Training am Vortag waren denjenigen überlegen, die zwei Stunden am Stück trainiert hatten. Die längere Beschäftigung mit der Aufgabe brachte somit nicht nur keinen Vorteil, sondern sogar einen regelrechten Nachteil. Zu langes Lernen bringt nicht nur nichts, sondern schadet sogar.

Die australischen Forscher leiten daraus die Empfehlung ab, nicht zu lange am Stück zu lernen. Regelmäßig Pausen einlegen erhöht den Erfolg. Nur so wird das Gelernte wirksam abgespeichert und bleibt auch längerfristig verfügbar.



Eine Tasse Kaffee fürs Gedächtnis

Kaffee ist bei den Deutschen beliebter denn je. Laut "Kaffeereport 2013" trinken die Deutschen 73 Milliarden Tassen pro Jahr. Umgerechnet auf alle Bürger vom Baby bis zum Greis sind das 3 Tassen pro Tag. Das ist erstaunlich viel. Erstaunlich vor allem vor dem Hintergrund, dass das Trinken von Kaffee oftmals als ein Laster angesehen wird. Kaffee sei schlecht für Blutdruck und Herz. Außerdem würden Stoffe, die beim Rösten entstehen, krebserregend wirken.

Wissenschaftliche Studien widersprechen aber dem schlechten Ruf von Kaffee. Das Vorurteil, Kaffeetrinken sei mit einem erhöhten Krankheitsrisiko verbunden, lässt sich nicht bestätigen. Wenn manche Studien dennoch zu diesem Schluss kommen, dann ist das auf einen anderen Zusammenhang zurückzuführen: Kaffeetrinker rauchen häufiger. Und dass

das Rauchen ungesund ist, lässt sich wohl kaum leugnen.

Im amerikanischen Fachmagazin *Circulation Heart Failure* erschien 2012 eine Überblicksstudie, in welcher mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Kaffee und Herzkrankungen zwischen 2001 und 2011 analysiert wurden. Das bemerkenswerte Ergebnis: ein moderater Kaffeekonsum von drei bis vier Tassen am Tag (0,4 bis 0,6 Liter) reduziert das Risiko von Herzversagen um etwa 10 Prozent.

Kaffee ist nicht so schlecht wie sein Ruf.

Auch die Befürchtung, Kaffee würde dem Körper Wasser entziehen ist unberechtigt. Kaffee besteht zu circa 98 Prozent aus Wasser und verbessert deshalb die Flüssigkeitsbilanz. Das Glas Wasser zum Espresso, das in Italien und immer mehr auch bei uns angeboten wird, ist deshalb nicht notwendig, erhöht aber den Genuss.

Übungsschwerpunkt: Geistige Beweglichkeit

Puzzle-Spruch

Der Dichter Jean Paul wusste die anregende Wirkung von Kaffee zu schätzen. Bringen Sie seinen Gedanken wieder in die richtige Reihenfolge. Das erste Wort ist rot das letzte grün.

 Außer  weiß  kein  der
 Schach  des  Philosophie
 Treibmittel  so  und
 ich  gutes  Gehirns,
 höchstens  als  Kaffee.

Lösung  siehe Seite 9

Auf der anderen Seite ist die anregende Wirkung von Koffein unbestritten. Kaffee erhöht Aufmerksamkeit und Konzentration und wirkt sich somit positiv auf die momentane geistige Leistungsfähigkeit aus. Positive Einflüsse auf das Gedächtnis waren aber bislang strittig. Natürlich kann man sich leichter etwas einprägen, wenn Aufmerksamkeit und Konzentration erhöht sind. Auch das Abrufen von Erinnerungen wird begünstigt. Aber ob auch die so wichtige Verfestigung im Gedächtnis, die Konsolidierung verbessert wird?

Zur Klärung dieser Frage hat nun Michael Yassa von der John Hopkins University in Baltimore die Ergebnisse einer neuen Studie vorgestellt. Das Besondere an dieser Untersuchung: Die 160 Testpersonen bekamen nicht gleich zu Beginn des Experiments Koffein verabreicht. Ihre Aufgabe bestand darin, sich eine Reihe von Bildern einzuprägen. Erst im Anschluss daran, nach 5 Minuten, bekamen 80 Personen Koffein in Form von Pillen verab-

reicht. Die übrigen 80 Probanden erhielten Pillen ohne Wirkstoff. Auf diese Weise konnte überprüft werden, inwieweit sich die Einnahme von Koffein auf die Verankerung des Gelernten im Gedächtnis auswirkt.

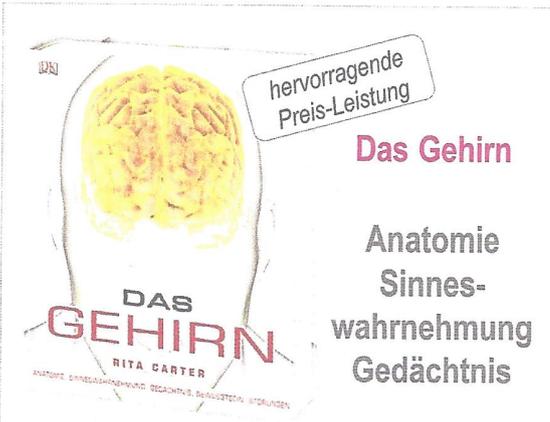
Kaffee verbessert die Gedächtnisleistung.

Am nächsten Tag nämlich sollten die Teilnehmer sich möglichst genau an die Bilder erinnern. Sie mussten entscheiden, welche der nun vorgelegten Bilder sie am Vortag bereits gesehen hatten und welche neu waren. Um die Genauigkeit der Erinnerung kontrollieren zu können, wurden zusätzlich Bilder dazwischengeschoben, die zwar neu waren, aber den alten Bildern sehr ähnlich sahen. Es mussten dazu geringe Unterschiede erkannt werden. Und genau diese schwierige Aufgabe konnten nun diejenigen Personen besser erledigen, die am Vortag Koffein erhalten hatten. Die Verfestigung der Bilder im Gedächtnis nach dem Einprägen wurde durch die Einnahme von Koffein günstig beeinflusst.

Eine große Tasse Kaffee reicht aus.

Die positive Wirkung auf das Gedächtnis wurde mit einer Koffeinmenge 200 Milligramm erzielt. Das entspricht in etwa einer großen Tasse Kaffee. Eine Dosis von 100 Milligramm Koffein zeigte dagegen keine Wirkung. Und eine erhöhte Dosis von 300 mg brachte keine zusätzliche Verbesserung. Eine große Tasse Kaffee ist also wirksam und ausreichend. Sie steigert nicht nur die Konzentration, sondern fördert vor allem die Fähigkeit, sich auch an Details besser erinnern zu können.

Kaffeetrinker haben jetzt ein Argument mehr für ihre Vorliebe. Kaffee bietet nicht nur Genuss, er nützt auch dem Gedächtnis.



Ein aufwändig gestalteter Bildatlas mit hohem Informationswert. Komplexe Zusammenhänge werden darin anschaulich erklärt. Über 1.000 Farbfotos, Computergrafiken und Illustrationen geben einen außergewöhnlichen Einblick in die faszinierende Funktionsweise unseres Gehirns.

256 Seiten, 26x31 cm, gebunden

(Bestellkarte im Einhefter) Bestellnr. 785 34,95€

www.gehirnjogger-zentrale.de

Leselust schafft Lebensqualität

"Er war im Besitz des Gegenmittels gegen das verderbliche Gift des Alters. Er konnte lesen."

Aus: Luis Sepúlveda, Der Alte, der Liebesromane las.

Das Leben des alten Antonio Bolívar spielt sich in einer Hütte in einem kleinen, armseligen Indio-Dorf am Amazonas ab. Alle paar Monate besucht ein ambulanter Zahnarzt den Ort am Ende der Welt, um die Einheimischen auf einfachste Weise zu behandeln. Bei dieser Gelegenheit bringt er seinem Freund Antonio aus der fernen Stadt meist etwas Lesestoff mit, vornehmlich alte Liebesromane, Groschenromane, wie sie Antonio schätzt - vor allem dann, wenn der Inhalt traurig genug ist und mit Happy-End schließt.

Der alte Mann hatte sich im Laufe der Zeit das Lesen als Gegenmittel zu Einsamkeit und Langeweile selbst beigebracht. Schreibenlernen war zu aufwändig, das hatte er beiseite gelassen. Seinen Freunden gibt er hin und wieder Proben seiner Kunst und dann entstehen in ihren Köpfen Bilder von der großen weiten Welt, die sie nie in der Realität sehen werden.

In dem Roman "Der Alte, der Liebesromane las", der in kraftvoller, bildreicher Sprache ein packendes Abenteuer schildert, hat der chilenische Schriftsteller Luis Sepúlveda in der ansonsten bedeutungslosen Episode des lesenden Antonio Bolívar, punktgenau zwei Qualitätsmerkmale des Lesens getroffen: Lesen als Mittel gegen Einsamkeit und Langeweile, Bücher als Mittel gegen "das verderbliche Gift des Alters."

Interesse und Neugier an der Welt

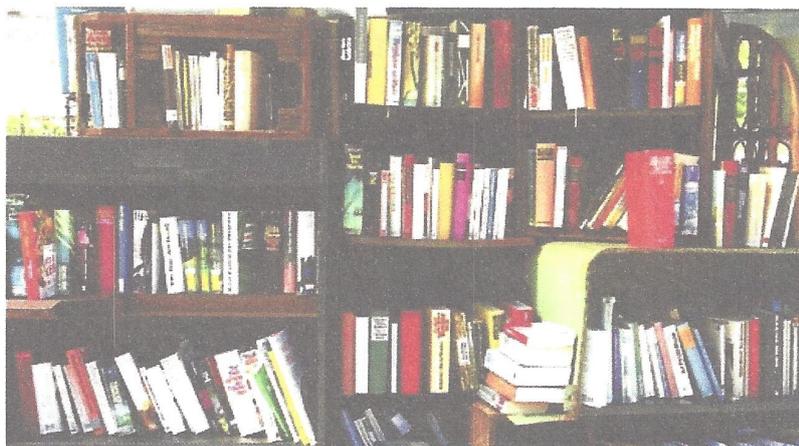
Wenn mit dem "Gift des Alters" der Abbau der Gehirnleistung gemeint ist, dann kann Lesen tatsächlich wie ein Jungbrunnen

wirken. Trainiert wird dabei die Fähigkeit, ständig Neues und Interessantes in sich aufzunehmen, Wissen und Erinnerungen werden aktiviert, mentale Prozesse werden angeregt.

Natürlich steht die Kommunikation mit einem interessierten Gegenüber oder der verbale Austausch innerhalb einer sozialen Gemeinschaft in allen Lebensaltern an erster Stelle. Gleich danach kommen aber auch schon das Lesen, das Informieren, die Zeitung, die Nachrichten, das Telefon, der Brief, das Fernsehen, der Computer als wichtige Verbindung zur Außenwelt. Glücklicherweise dürfen sich jene schätzen, deren Sinne sich lebendig erhalten haben und deren Liebe zu Büchern nicht erloschen ist.

Sich selbst entdecken

Dabei spielt auch der Austausch mit anderen über das Gelesene eine bedeutsame Rolle. Wir wollen uns vergewissern, dass wir mit jemandem gleicher oder ähnlicher Ansicht sind, wir wollen Zustimmung zu eigener Begeisterung finden oder kritische Gedanken einfach weitergeben. Im Diskutieren dürfen und werden wir nach kurzer Zeit abgleiten in Erlebnisse und Berichte aus dem eigenen Leben.



Wie schrieb Erich Fried? "In vielen Büchern habe ich mich gelesen und nichts als mich. Was nicht ich war das konnte ich gar nicht entziffern. Da hätte ich eigentlich die Bücher nicht lesen müssen."

Mit dem Fortschreiten des eigenen Alters wächst die Neigung, fremde Schicksale mit dem eigenen zu vergleichen, oder einfach stauend zu erleben, wie andere Menschen mit den Brüchen in ihrer Biografie zu Rande gekommen sind. Oft schlüpfen Lesende auch in Rollen, die sich ihnen im wirklichen Leben nicht geboten haben, oder sie sind erleichtert, im Vergleich doch noch ein günstiges Geschick erlebt zu haben.

Generationsgrenzen überwinden

Mit der Liebe zum Buch und zum Lesen eröffnen sich älteren Menschen auch neue Betätigungsfelder, in denen sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten einbringen können, sei es beim Vorlesen für die Enkelkinder, als "LesepatInnen" an Schulen oder als Besuchsdienste mit Zuhör- und Vorlesefunktion in Heimen und Spitälern.

Die Bücher meines Lebens

Eine 80jährige Frau war entschlossen, in ein Altenheim zu übersiedeln, um ihr Haus den Kindern und Enkeln zu überlassen. Es galt, sich von einer langen Vergangenheit mit hunderten von Erinnerungsstücken zu verabschieden. "Das Schwierigste war, mich von meinen Büchern zu trennen." Sie hatte begonnen, ihre Bücher zu sortieren, dabei war sie ins Wieder-Lesen gekommen. Mit kritischem Blick kämpfte sie sich durch manche Schmöker aus der Vergangenheit. Die erinnerte Begeisterung für einige Titel löste Kopfschütteln aus; jetzt empfand sie damals Romantisches einfach als trivi-

al. Und häufig musste sie sich bemühen, vermeintlich Veraltetes in der Gegenwart und ihrer Lebenssituation zu verstehen. "Da habe ich meine persönliche Entwicklung ablesen können..."

War das bereits eine Art Lebensbilanz? Oder hat sie etwas erlebt, was man einfach als identitätsstiftend bezeichnet?

Herta Bacher, Graz, Erwachsenenbildnerin,
Akadem.Gerontologin, herta@bacher.org



Aus der Wissenschaft

Das Hauptanliegen der Gesellschaft für Gehirnt raining e.V. (GfG) besteht darin, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und zu steigern. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung der senso-motorischen Koordination, der Aufmerksamkeits-, Intelligenz-, Gedächtnis-, Kreativitäts-, Konzentrations- und Durchhalteleistungen. Diese Maßnahmen sollen nicht ungeprüfte, wissenschaftlich wertlose Ideen sein. Deshalb durchforsten wir für unsere Leser die wissenschaftliche Literatur und geben in dieser Rubrik regelmäßig wichtige Befunde aus der Forschung wieder.

Intelligenz und Erfolg im Beruf

Was nützt schon Intelligenz im Beruf, wenn die Beziehungen fehlen? Ist nicht wichtiger, ob man aus einer angesehenen Familie kommt bzw. im Hintergrund ein Netz von einflussreichen Bekannten und Freunden hat?

Professor Yoav Ganzach von der Tel Aviv Universität (Israel) ging der Frage nach. Dazu analysierte er die Daten einer Längsschnittstudie (National Longitudinal Survey of Youth) über 12.868 Amerikaner. Sie war von 1979 bis 2004 gelaufen, also 25 Jahre lang. Zu Studien-

beginn befanden sich die Teilnehmer am Anfang und zu Studienende in der Mitte ihrer beruflichen Karriere.

Von den Teilnehmern lagen Ergebnisse in einem Intelligenztest vor, der zu Studienbeginn abgenommen worden war, außerdem Daten über die Ausbildung der Eltern, deren Einkommen und beruflichen Status. Jährlich bis zweijährlich wurden die Teilnehmer über ihre beruflichen Fortschritte und Gehälter befragt, sodass eine Erfolgskurve der beruflichen Karriere erstellt werden konnte.

Beziehungen sind
eine gute Starthilfe.

Um in Berufe mit höherem Einkommen hineinzugelangen, hatte neben dem gehobenen Intelligenzniveau der familiäre Hintergrund erhebliche Bedeutung. Bei etwa gleicher geistiger Leistungsfähigkeit gab der sozioökonomische Status der Familie den Ausschlag, also

Ausbildung, Beruf und Einkommen der Eltern. Für den Start ins berufliche Leben kann das Elternhaus eine durchaus wichtige Rolle spielen. Gut ausgebildete und verdienende Eltern sind noch keine Garantie, aber doch eine Hilfe für den Eintritt in eine berufliche Position mit guten Chancen.

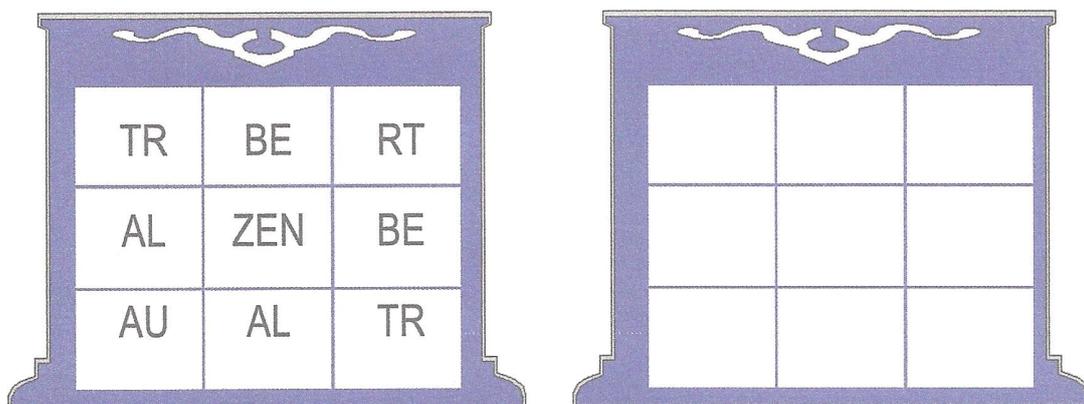
Über den weiteren Verlauf
entscheidet die Intelligenz.

Der weitere Verlauf der beruflichen Karriere erwies sich dagegen weitgehend unabhängig vom sozialen Status der Eltern. Wie schnell die Erfolgsleiter erklommen wird, wie stark das Einkommen ansteigt, ist im Wesentlichen abhängig vom geistigen Leistungsniveau des Betroffenen. Die Herkunft kann in der Regel nur Einstiegschancen bieten. Was der Einzelne dann in seiner beruflichen Laufbahn daraus macht, hängt von seinem mentalen Leistungsvermögen ab.

Übungsschwerpunkt: Geistige Beweglichkeit, Kombinationsvermögen

Ordnung im Setzkasten

Ordnen Sie die neun Buchstabengruppen vom linken Setzkasten so in die Felder im leeren Setzkasten ein, dass drei sinnvolle Wörter entstehen. Diese drei Wörter müssen jeweils einmal waagrecht von links nach rechts und einmal senkrecht von oben nach unten zu lesen sein.



Lösung  siehe Seite 9

Sicherlich haben andere Variablen wie Persönlichkeit, soziales Geschick und die Fähigkeit zur Gruppenarbeit ebenfalls Auswirkungen auf das berufliche Fortkommen. Deren Anteil an der beruflichen Entwicklung und dem Einkommen wurde allerdings in der vorgelegten Studie nicht untersucht.

***Fazit:** Um in einen Beruf hineinzukommen, kann der familiäre Hintergrund einschließlich Beziehungen sehr wichtig sein. Allerdings spielt auch hier die geistige Leistungsfähigkeit eine Rolle. Wenn der Eingang in einen Beruf geschafft ist, geht es um die tägliche Bewährung. Davon hängt der weitere Verlauf ab. Die Sicherung einer Stelle, der Aufstieg in höhere Positionen und selbstverständlich auch die Entwicklung des Einkommens. Darauf wirken sich Herkunft und Beziehungen aber kaum mehr aus. Vielmehr kommt es dann auf die geistige Fitness an.*

Die geistige Fitness ist keine fixe Größe. Sie lässt sich nachgewiesenermaßen in wenigen Wochen beträchtlich steigern. Die meisten haben es also selbst in der Hand, beruflich mehr aus sich zu machen.

Der Artikel von Yoav Ganzach lautet: "A dynamic analysis of the effects of intelligence and socioeconomic background on job-market success. Er ist in *Intelligence* (2011; 39: 120-129) erschienen.

 Im Rahmen unseres Mitglieder-Service erhalten GfG-Mitglieder auf schriftliche Anfrage (GfG-Geschäftsstelle, Postfach 1420, 85560 Ebersberg) eine Kopie der Veröffentlichung. Unter info@gfg-online.de können Sie den englischsprachigen Originalartikel als PDF-Datei anfordern. Bitte dazu das Kennwort „Schlau 2014-1“ angeben.



Mittagsschlaf für Vorschulkinder

Oftmals als Wundermittel gegen Stress und als Weg zur raschen Regeneration gelobt: der Mittagsschlaf. Positive Wirkungen auf Gesundheit und mentale Leistungsfähigkeit sind unbestritten. Der Nachweis durch Studien ist vielfach erbracht. So wurde an 24.000 Personen in Griechenland festgestellt, dass die Menschen, die mindestens dreimal in der Woche für eine halbe Stunde oder länger einen Mittagsschlaf halten, das Risiko eines tödlichen Herzinfarkts um ein Drittel verringern. Die Wissenschaftler vermuten, dass bei dem Mittagsschlaf die Stresshormone deutlich schneller abgebaut und dadurch entzündliche Prozesse der Herzkranzgefäße vermieden werden.



Mittagsschlaf hält Berufstätige leistungsstark.

Vor allem bei berufstätigen Menschen ist der leistungsfördernde Effekt des Mittagsschlafes vielfach nachgewiesen. Meist wird eine Schlafdauer von 30 Minuten als ausreichend angegeben. Manche Untersuchungsergebnisse legen nahe, dass ein etwas längerer Schlaf von etwa einer Stunde eine noch erhöhte Wirkung hat. Sara Mednick von der Harvard University hat gezielt den Unterschied zwischen 30 und 60

Minuten Schlafdauer getestet. Der längere Mittagsschlaf erbrachte mehr Leistungsgewinn, vor allem aber mehr Ausdauer. Die erhöhte Leistungsfähigkeit hielt länger an.

Bei Kleinkindern ist ein längerer Tagesschlaf die Regel. Der Säugling von drei Monaten schläft tagsüber dreimal, insgesamt etwa fünf Stunden. Das wird immer weniger. Mit drei Jahren schlafen die meisten Kinder nur noch einmal etwa eine Stunde lang. Danach verzichten drei von vier Kindern ganz auf das Mittagsschlafen. Zum Nachteil ihrer mentalen Leistungsfähigkeit, wie nun eine Studie zeigt.

Rebecca Spencer von der University of Massachusetts hat bei Vorschulkindern die Wirkung des Mittagsschlafs auf die Gedächtnisleistung untersucht. An der Studie nahmen 40 drei- bis fünfjährige Kinder aus sechs Kindergärten teil. Getestet wurde die Merkfähigkeit mit einem Test, der dem Memory-Spiel ähnelt. Die Kinder bekamen ein Gitterfeld mit Bildern zu sehen. Sie sollten sich merken, welches Bild wo platziert war. Am Vormittag prägten sich die Kinder die Bilder ein. Nach dem Mittagessen hielt die eine Hälfte einen Mittagsschlaf von durchschnittlich anderthalb Stunden. Die anderen Kinder wurden in dieser Zeit wach gehalten.

Gedächtnisleistung erhöht sich bei Kindern nach Mittagsschlaf.

Am späteren Nachmittag wurde dann überprüft, wie gut sich die Kinder noch erinnern konnten, an welcher Position welches Bild war. Bei den Kindern, die mittags geschlafen hatten, fiel die Fehlerquote deutlich niedriger aus. Die Kinder ohne Mittagsschlaf konnten sich vergleichsweise weniger gut erinnern. Die gute Stunde Schlaf zeigt also klar positive Wirkung auf das Erinnerungsvermögen.

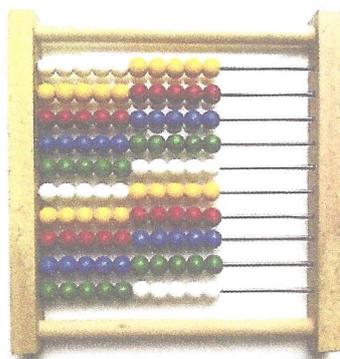
Als der Test am darauf folgenden Vormittag wiederholt wurde, war der Leistungsvorsprung der "Mittagsschläfer" immer noch zu beobachten. Der dazwischen liegende Nachtschlaf hat die Unterschiede im Lernerfolg nicht ausgeglichen. Der zusätzliche Nutzen des Mittagsschlafes blieb erhalten.

Wenn man das Gedächtnis als ein Merkmal der geistigen Leistungsfähigkeit betrachtet, kann man zu dem Schluss kommen: Mittagsschlaf ist gut für die geistige Entwicklung von Kindern.



Kopfrechnen als Fitness-Training

FITNESS TIPP



Auch wenn Kopfrechnen ein wirksames Gehirntraining ist, erfreut es sich keiner großen Beliebtheit. Gerne überlassen wir selbst einfachste Rechnungen dem Taschenrechner. Dabei kann es durchaus Spaß machen, mit Zahlen zu jonglieren. Probieren Sie mal folgende Übung aus: Sie starten mit einer Zahl zwischen 1 und 9 und rechnen dann in der Abfolge $+7$ -4 $+5$. Wenn Sie beispielweise mit 5 beginnen, würde sich folgende Zahlenreihe ergeben: 5 - 12 - 8 - 13 - 20 - 16 Setzen Sie die Reihe fort, bis Sie bei 100 angekommen sind. Die Abfolge der Rechenschritte können Sie für die nächste Übung beliebig modifizieren.

Erfinden Sie immer wieder neue Rechenregeln. Machen Sie es sich nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht.

Gesundheitsmagazine: Unterhalten und informieren

Wer in einer Arztpraxis im Wartezimmer sitzt, hat meist nichts anderes zu tun als zu warten. Da ist der dort ausliegende Lesestoff ein willkommener Zeitvertreib. Eine mehr oder weniger große Auswahl bieten neben den üblichen Zeitschriften und Illustrierten auch Gesundheitsmagazine. Magazine, die sich schwerpunktmäßig der Thematik Gesundheit widmen. Einer Thematik, die uns alle angeht. Was gehört alles in diesen Themenbereich und welche Rolle spielt dabei die mentale Gesundheit? Wir haben dazu Petra Gessinger befragt, die Chefredakteurin von Medizin Compact "Deutschlands neues Gesundheitsmagazin" www.medizincompact.de.

GEISTIG FIT: Gesundheitsmagazine wie Medizin Compact liegen in Arztpraxen und Kliniken aus. Sie verstehen sich also als Dienstleistung für den Patienten. Was können Sie dem Patienten bieten?

Petra Gessinger: *Als völlig neues Konzept und deutschlandweit vertriebenes Patientenmagazin möchten wir zum einen die oft unvermeidliche Wartezeit auf den Arzttermin unterhaltsam und informativ verkürzen. Zum anderen aber auch die Kommunikation zwischen Arzt und Patient nachhaltig fördern und stärken. Dass uns dies bereits im ersten Jahr unseres Bestehens gelungen ist, zeigt die enorm positive Resonanz bei unseren Lesern. Besonders erfreulicher Zusatzeffekt: auch Ärzte nehmen unser Magazin nachweislich sehr gerne in die Hand!*



Petra Gessinger
Chefredakteurin Medizin Compact

GEISTIG FIT: Was ist das Besondere an diesem Konzept?

Petra Gessinger: *Die Mischung aus medizinischer Information und anspruchsvoller Unterhaltung - in einem modernen Layout und optisch ästhetisch präsentiert. Informationen aus allen medizinischen Bereichen werden unterhaltsam, kompakt, leicht verständlich und emotional aufbereitet. Bekannte Personen, Künstler und Prominente, die in medizinischen Gebieten auch persönlich betroffen oder engagiert sind oder eine gewisse Vorbildfunktion in unserer Gesellschaft einnehmen, bitten wir regelmäßig zum Gespräch.*

GEISTIG FIT: Geht es dabei mehr um Information oder um Unterhaltung?

Petra Gessinger: *Um beides. Aber der Nutzwert für den Leser plus nachhaltige Information stehen natürlich an oberster Stelle. In unserer redaktionellen Arbeit werden wir übrigens von einem ärztlichen Fachbeirat unterstützt, bestehend aus größtenteils renommierten Medizinerinnen aus den unterschiedlichsten Fachrichtungen.*

GEISTIG FIT: Welche Rolle spielt der Themenbereich mentale Gesundheit und Hirnleistung?

Petra Gessinger: *Eine sehr große! Und zwar in unserem Magazin, als auch bei mir persönlich. In Medizin Compact haben wir beispielsweise erstmalig in einem großen Special unsere Leser über das "Faszinosum Gehirn" informiert. Weitere spannende Beiträge zu diesem Thema werden folgen. Und ich persönlich richte meinen Lebensstil ganz bewusst danach aus, um Gehirn und Geist regelmäßig auf Trab zu halten: durch viel Bewegung, qualitativ gute Ernährung, ausreichend Schlaf und natürlich anspruchsvolle Hirn-Aktivitäten.*



"Warte, bis es dunkel ist"

Mit diesem Titel kam der US-amerikanische Thriller aus dem Jahr 1967 in die deutschen Kinos. Unter der Regie von Terence Young spielt Audrey Hepburn eine Blinde, die von einem brutalen Schläger in ihrer Wohnung überfallen wird. Die intelligente blinde Frau zerschlägt alle Lampen in ihrer Wohnung, denn im Dunkeln wähnt sie sich ihrem Gegner überlegen. Dramatisch wird es aber, als der Gangster die Kühlschrankschranktür öffnet

Die von Audrey Hepburn gespielte Susy will durch das Zerschlagen der Lampen dem Gegner den Vorteil des Sehens nehmen. Was sie aber nicht ahnen kann, sie beeinflusst damit auch dessen Denkweise. Lioba Werth von der Universität Hohenheim hat hierzu interessante Experimente durchgeführt. Wie sie zeigen konnte, denken Menschen in dämmrigem Licht kreativer, bei hellem Licht dagegen gehen sie eher planerisch und analytisch an Aufgaben heran.

Unterschiede der Helligkeit beeinflussen denken und handeln.

Wie auch in anderen Studien bestätigt werden konnte, entscheidet die Helligkeit in der Umgebung mit darüber, wie Menschen denken. Das Gehirn nutzt andere Strategien zur Problemlösung. Statistiken zeigen, dass Licht die Kriminalität eindämmt und Dunkelheit sie fördert. Bessere Straßenbeleuchtung ließ die Verbrechen in manchen Stadtteilen um bis zu 70 Prozent zurückgehen. Allerdings ging man davon aus, dass Menschen, die ohnehin kriminell waren, die Dunkelheit nutzten.

Neue Studien stärken nun den Verdacht,



dass die Dunkelheit an sich ehrliche Menschen dazu verleitet, etwas Verbotenes zu tun. Francesca Gino von der Harvard-Universität hat Studenten kleine Denkaufgaben lösen lassen. Für korrekte Lösungen wurden die Teilnehmer belohnt, wobei sie aber selbst melden sollten, wie viele Aufgaben sie gelöst hatten. Der Versuch fand in zwei Gruppen statt. Der einzige Unterschied: Die eine Gruppe arbeitete in einem etwas dunkleren Raum, wobei aber die Arbeitsunterlagen noch gut zu erkennen waren.

Wie die nachträgliche Kontrolle ergab, gaben manche Studenten mehr Lösungen an, als sie tatsächlich geschafft hatten. Die Quote der unehrlichen Probanden fiel in den beiden Gruppen sehr unterschiedlich aus. In der Gruppe, die im helleren Raum gearbeitet hatte, lag sie bei 24 Prozent. Von den Testpersonen, die im dunkleren Raum waren, versuchten mit 61 Prozent fast 3mal so viele zu mogeln. Im vermeintlichen Schutze der Dunkelheit ist man offensichtlich eher bereit, zu betrügen.

Schon eine Sonnenbrille verändert das Verhalten.

Dass sich in Abhängigkeit von der Helligkeit auch das Sozialverhalten verändert, demonstrierte die Forschergruppe um Francesca Gino eindrucksvoll in einem weiteren Experiment. Dabei sollten die Teilnehmer sechs Dollar zwi-

schen sich und einem Fremden aufteilen. Diesmal wurden nicht die äußeren Lichtverhältnisse verändert. Eine Gruppe von Testpersonen wurde lediglich gebeten, eine Sonnenbrille zu tragen. Das alleine beeinflusste merklich das Verhalten. Die Träger von Sonnenbrillen gaben ihrem Gegenüber weniger ab, als die Personen ohne Sonnenbrille. Weniger Licht im Auge vermittelt offenbar ein Gefühl, weniger kontrolliert zu sein, sich mehr erlauben zu können. Umgekehrt fördert Helligkeit die Selbstkontrolle und die Bereitschaft zu ethisch korrektem Verhalten.

Was die Steuerung des Verhaltens angeht, unterscheiden Psychologen zwei Systeme: das impulsive und das reflexive Denken. Impulsives Denken führt zu raschen und wenig kontrollierten Handlungen, während das reflexive Denken zu einem Verhalten führt, das von

Selbstkontrolle geprägt und weniger fehleranfällig ist. Licht und Dunkelheit verschieben offenbar das Gleichgewicht dieser beiden Systeme. Bei Helligkeit behält die reflexive Komponente die Oberhand, während bei Dunkelheit das Impulsive dominiert.

Die Auswirkungen dieser Verschiebung können gravierend sein. Auch eine gezielte Steuerung von Denk- und Verhaltensweisen ist möglich. So ist beispielsweise nachgewiesen, dass Bulimiekranken in hellen Räumen weniger Fressattacken haben als in dunkler Umgebung.

Übrigens - in dem eingangs erwähnten Film wird der Kampf zwischen der blinden Susy und dem in ihre Wohnung eingedrungenen Verbrecher wirklich hoch dramatisch. Am Ende aber siegt doch das Gute.



Ausbildung zum Übungsleiter oder Trainer



Für alle, die gerne als Gruppen- oder Übungsleiter das Konzept der Mentalen Aktivierung kompetent nutzen möchten oder als Trainer qualifizierte MAT-Kurse anbieten wollen, bietet das GfG-Trainer Kolleg eine solide Ausbildung. Sie lernen, wie geistige Leistungsfähigkeit gesteigert und erhalten werden kann. Mit einfachen Methoden werden Konzentrationsfähigkeit, Denkgeschwindigkeit, geistige Flexibilität, Gedächtnis und mentale Belastbarkeit gefördert.

Für die Ausbildung sind keine spezifischen Schul- oder Berufsausbildungen gefordert. Viel wichtiger sind Interesse und Engagement.

Die Kurse finden jeweils auf Schloss Zinneberg bei Glonn in Oberbayern statt (www.schloss-zinneberg.de). Schloss Zinneberg bietet den idealen Rahmen für die konzentrierte Beschäftigung mit dem spannenden Thema "Geistige Fitness". Übernachtung und Verpflegung sind in der Kursgebühr enthalten.

Die nächsten Termine für Grundkurse sind

- 09. bis 12. 04. 2014
- 25. bis 28. 06. 2014
- 08. bis 11. 10. 2014

Weitere Informationen zu den Kursen unter www.gfg-trainerkolleg.de

GTK
GfGTrainerKolleg

GfG TrainerKolleg
Valentingasse 9
85560 Ebersberg

