

Magazin für Mentale Aktivierung
besser konzentrieren • schneller denken • weniger vergessen

Heft 1.2017
gfg-online.de

ISSN 0941-0767

GEISTIG *FIT*



*Auf
den
Geschmack
kommen*

Aus dem Inhalt:

Geistige Fitness durch Ernährung steigern • Die Intelligenz von Menschen und Affen
• Gesundheitsförderung durch Mentale Aktivierung • Manipuliertes Gedächtnis •
... und viele Übungen zum Gehirntraining

Inhalt

Kohlenhydrate - Brennstoffe fürs Gehirn	3
➤ Aufgabe: Handy-Nachricht entschlüsseln	4
Schmecken und Genießen kann man lernen	6
Gesundheitsförderung durch Mentale Aktivierung	7
Fitness-Tipp: Aufwärmtraining für das Gehirn	7
Die Intelligenz von Menschen und Affen	9
➤ Aufgabe: Schlaue Affen suchen	9
Alzheimer - Halbwahrheiten und Heilsversprechen helfen nicht weiter (Teil 2)	11
➤ Aufgabe: Zeichensprache	12
Geistige Fitness durch Ernährung steigern und sichern	14
Manipuliertes Gedächtnis	15
➤ Aufgabe: Wörter bilden	16
Ablenkung und Multitasking	17
Termine Grundkurse	20
Lösungen Textteil	20

Übungsteil:

Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben	21
Übungen	22
Lösungen	46

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de
Jahrgang:	27
Erscheinungsweise:	4 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung
Druck:	K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg
Bezugsbedingungen:	Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90 Einzelheft €9,50 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.

Gesundheitsförderung durch Mentale Aktivierung

Dass Mentale Aktivierung die geistige Leistungsfähigkeit fördert, wird inzwischen schon als selbstverständlich angesehen. Weitgehend kann dieses Konzept sogar mit dem modernen Verständnis von Gehirntraining gleichgesetzt werden. Mentale Aktivierung ist gewissermaßen die Essenz vieler Maßnahmen, die geeignet sind, die geistige Fitness zu stärken.

Ist Mentales Aktivierungstraining (MAT) darüber hinaus auch für die Gesundheit allgemein förderlich? Zur Beantwortung dieser Frage sollten wir einen Blick auf die Geschichte dieser Forschungsmethode werfen. MAT kommt aus dem Klinikbereich. Die ersten Anwendungen geschahen im Jahr 1981 mit der Absicht, Kur-

patienten, heute würden wir "Rehabilitationspatienten" sagen, in ihrem Gesundungsprozess zu unterstützen. Es lagen bereits Erkenntnisse darüber vor, dass so mancher der medizinisch-körperlich wohl versorgten Patienten ohne die im Alltag gewohnten familiären und beruflichen Anregungen mental nachließ. Gleichzeitig war anzunehmen, dass das Nachlassen der geistigen Fitness den Erholungsprozess nicht begünstigt, sondern im Gegenteil die positive Mitarbeit des Patienten behindert.

Erste Einsätze im Reha-Bereich

Deshalb wurde nach möglichst effizienten Maßnahmen zur Stärkung der mentalen Fitness gesucht. Maßnahmen mit einem möglichst großen Nutzen bei geringem Aufwand für den Patienten. Als theoretischer Hintergrund dienten informationspsychologische Modelle. Schließlich entstanden daraus Übungen für die Patienten: die heute viel angewandten MAT-Übungen.



Aufwärmtraining für das Gehirn

FITNESS TIPP

Wer geistige Leistung erbringen will, sollte wissen, dass das menschliche Gehirn nicht immer und vor allem nicht sofort auf Abruf voll leistungsbereit ist. Im entspannten oder gar schläfrigen Zustand ist unser Gehirn auf Energiespargang geschaltet. Es besteht verringerte Einsatzbereitschaft. Um die volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können, reichen guter Wille und noch so starkes Bemühen nicht aus. Das Gehirn kann nicht auf Kommando umschalten. Es muss sich vorbereiten und auf Leistung einstellen können. Deshalb sollten Sie immer wenn Sie hohe geistige Leistung erbringen wollen, vorher Ihren Denkkapparat mit Gehirntraining aufwärmen. So wie die Sportler, die keinen Wettkampf ohne körperliches Aufwärmtraining beginnen.

Begleitende wissenschaftliche Erfolgsprüfungen belegten wiederholt den Nutzen. Beispielsweise lieferte eine der ersten Studien wichtige Resultate: Teilnehmer der Untersuchung waren 91 Krebspatienten, die sich in der Nachsorge befanden. Durch den Einsatz von aktivierenden Übungen stieg der (fluide) IQ innerhalb von zwei Wochen um 15 Punkte. Gleichzeitig erhöhten sich die Kommunikationsfreude und das Selbstvertrauen und somit die Lebensqualität.

Anwendungen bei neurologischen und psychiatrischen Patienten

Kurz nach Einführung der MAT-Konzepte und der zugehörigen Übungen wandte sich die Aufmerksamkeit der wissenschaftlichen Erfolgsprüfung Patienten mit Verdacht auf eine zerebrale Insuffizienz bzw. einer als leicht bis höchstens mittelschwer diagnostizierten Störung dieser Art zu, die heute als "dementielles Syndrom" bezeichnet wird. Die einschlägigen Studien begannen mit stationären Klinikpatienten und dehnten sich auf ärztliche Praxen aus.

Wichtige Ergebnisse waren: Im Frühstadium verschwand die Demenzsymptomatik bei der Mehrheit der Patienten durch tägliche MAT-Übungen. Nach einer anderthalbjährigen Unterbrechung des Übens war dann die Demenz mittelschwer bis schwer. Im Hintergrund war offenbar der zerebrale Niedergang weiter gelaufen. Aber die Patienten hatten mit Hilfe von MAT für eine beachtliche Zeitspanne die Symptome zurück gedrängt und somit ihre Lebensqualität verbessert.

In letzter Zeit sind in internationalen Fachzeitschriften mehrfach Nachweise darüber mitgeteilt worden, dass Personen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (mild cognitive impairment) aus geistigem Training einen großen Nutzen ziehen. Dies steht mit den zuvor dargestellten Resultaten im Einklang. Verlaufsstudien, die teils an mehreren hundert Patienten mit gefäßbedingter Demenz und Alzheimer-Demenz durchgeführt

worden waren, belegten, dass die Kombination von Nootropika (Antidementiva) mit MAT zusammen wirksamer als das Medikament allein ist. Auch wurden günstige Wirkungen auf Depressionen und Parkinson-Syndrome festgestellt.

Ein Effekt von MAT auf Patienten ohne psychische Erkrankungen und Störungen ist noch bemerkenswert, weil davon jährlich viele Millionen in Deutschland betroffen sind: In den Tagen nach chirurgischen Operationen ist oft ein deutlicher Abfall der geistigen Fitness zu beobachten. Mit Hilfe von MAT-Übungen kann nicht nur die negative Nebenwirkung reduziert werden. Übende Patienten benötigen auch weniger Schmerzmittel und sind körperlich schneller wieder hergestellt.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit vielfach belegt

Diese und weitere Erkenntnisse über den Einfluss von MAT auf die Gesundheitsförderung waren in fach- und populärwissenschaftlichen Publikationen und Vorträgen dargestellt worden. Im wissenschaftlichen Bereich fand die Verbreitung vor allem auf medizinischen Kongressen und durch medizinische Fachzeitschriften (u.a. Fortschritte der Medizin, Nervenheilkunde, Prägeriatrie-Geriatrie-Rehabilitation, *extracta psychiatrica*, Rehabilitation, Therapiewoche, Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie, Journal of Rehabilitation Research & Development) statt. In *GEISTIG FIT* wurden vielfach die Ergebnisse diesbezüglicher wissenschaftlicher Studien in popularisierter Form dargestellt.

Die positiven Wirkungen der Stärkung der mentalen Fitness auf die Gesundheit insgesamt sind gut belegt und auch vielfach veröffentlicht. Schließlich wäre es ja erstaunlich, wenn die Förderung der Gehirnleistung nicht auch Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden allgemeinen hätte. Das Gehirn steuert viele Prozesse in unserem Körper. Es ist nicht nur für das Denken zuständig.

Siegfried Lehr

