



# Inhalt

Reinhold Messner - auch geistig extrem leistungsfähig .....	3
▶ Aufgabe: Gipfel-Suche .....	5
Die biologische Uhr lässt sich beeinflussen, aber nicht aufhalten .....	6
<b>Fitness-Tipp:</b> Wach im Straßenverkehr .....	7
Optische Täuschungen: Hinters Licht geführt .....	8
Schnelldenker im Vorteil .....	11
▶ Aufgabe: Puzzle-Spruch .....	11
Bluthochdruck - Neue Erkenntnisse zu einer alten Krankheit .....	12
▶ Aufgabe: Fliegen fangen .....	13
Mensa: eine Vereinigung von Hochbegabten? .....	14
Termin Alzheimer Kongress .....	16
<b>Aus der Wissenschaft:</b> Qualität des Essens beeinflusst Intelligenz .....	17
▶ Aufgabe: Logische Folge .....	17
Wenn fernsehen schlau macht .....	18
<b>Spieltipp:</b> Redondo - das kreisrunde Gedächtnisspiel .....	19
Lehrgänge auf Schloss Zinneberg .....	20
Lösungen Textteil .....	20
<b>Übungsteil:</b>	
Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben .....	21
Übungen .....	22
Lösungen .....	46

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, <a href="http://www.gfg-online.de">www.gfg-online.de</a>
Jahrgang:	26
Erscheinungsweise:	4 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	Office Reinhold Messner
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.

## Reinhold Messner - auch geistig extrem leistungsfähig

Sie kennen selbstverständlich den Extrembergsteiger Reinhold Messner. Spätestens seit seiner Besteigung aller 14 Achttausender, dies dazu ohne Sauerstoffgeräte, wurde er weltweit bekannt.

Aber das hat ja mehr mit körperlicher Trainiertheit zu tun. Solche Fertigkeiten sind vielleicht bei jemand, der in den Alpen geboren ist und bereits als 5-Jähriger in Begleitung seines Vaters den ersten Dreitausender bestiegen hat, gar nicht so ungewöhnlich. Sie weisen doch auf keine außerordentlichen geistigen Fähigkeiten hin. Dies mag manche Leserin und mancher Leser denken. Die Idee, alle 14 Achttausender der Erde zu besteigen und noch mehr ihre Planung und erfolgreiche Durchführung sind aber schon Anzeichen dafür, dass mehr als bloße körperliche Fitness dahinter steckt.

Tatsache ist: Vieles spricht bei Herrn Messner für eine selten hohe mentale Leistungsfähigkeit. Welche Hinweise liegen vor? Bei der Beurteilung orientieren wir uns am viel beachteten und weithin anerkannten Intelligenzbegriff von Linda S. Gottfredson (siehe Fenster 1).

### Was weist auf das hohe geistige Leistungsniveau hin?

Wikipedia charakterisiert Reinhold Franz Messner als "Extrembergsteiger, Abenteurer, Buchautor und ehemaliger Politiker (Verdi Grüne Vörc)...".

Darin liegen drei Ansatzpunkte, eine hohe geistige Leistungsfähigkeit zu erkennen. Dazu gehört nicht der Abenteurer. Denn Abenteurer

sind entlang der gesamten Spannweite zwischen Dummköpfen und Hochbegabten zu finden. Es sind die drei anderen.

Extrembergsteiger mit vielen weltweit anerkannten einzigartigen, teils allein erbrachten Leistungen (siehe Fenster 2) zu sein, sagt schon eine Menge über die geistige Leistungsfähigkeit aus. Dass Messner überlebte, verdankt er nicht zuletzt seiner Fähigkeit zur gründlichen Planung, also der Vorwegnahme vieler für das Überleben schwieriger Situationen beim Besteigen anspruchsvollster Berge und Durchqueren von Antarktis, Grönland und Wüsten. In der Vorbereitung anspruchsvoller Vorhaben war es das Erkennen von schwierigen Situationen und die Einstellung darauf, um im Ernstfall schnell und adäquat reagieren zu können. Hinzu kam die Fähigkeit, sich akut mit unvorhersehbaren Situationen erfolgreich auseinanderzusetzen. Alles Zeichen einer ausgeprägten fluiden Intelligenz.

Dann ist er Buchautor und beliebter Vortragsredner, der seine Erlebnisse und Gedanken in über 60 Büchern und noch mehr Vorträgen durch eine sehr abwechslungsreiche und sachlich treffende Wortwahl mitteilt. Das Spektrum der Inhalte umfasst geographische, physikalische, biologische, ethnisch-kulturelle und

#### Was ist Intelligenz?

Fenster 1

Intelligenz ist eine sehr allgemeine geistige Kapazität, die u. a. die folgenden Fähigkeiten umfasst: überlegen, planen, Probleme lösen, abstrakt denken, komplizierte Sachverhalte verstehen, schnell und an der Erfahrung lernen. Sie geht über das Lernen aus Büchern, eine enge Wissenskompetenz oder Geschicklichkeit im Umgang mit Tests hinaus.

Stattdessen gibt Intelligenz ein breiteres und tieferes Vermögen wieder, unsere Umwelt zu verstehen, in ihr erfolgreich zu sein, Sinn in den Dingen zu erkennen oder herauszufinden, was zu tun ist. (Aus dem Englischen übersetzt)

Quelle: Gottfredson LS (1997, S. 13) *Mainstream Science on Intelligence* (editorial). *Intelligence* 24: 13-23. doi:10.1016/s0160-2896(97)90011-8.

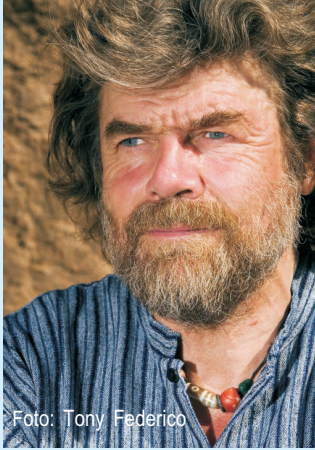


Foto: Tony Federico

## Reinhold Franz Messner

Fenster 2

17.09.1944 in Brixen (Italien) geboren

1966-70: Abitur, Studium von Vermessungstechnik, dann Hochbau, das er nicht abschließt

1970/71: Mittelschullehrer für Mathematik

1970-86: Als erster Mensch die Gipfel aller 14 Achttausender der Erde ohne Flaschensauerstoff erreicht, darunter

-1978: gemeinsam mit Peter Habeler Gipfel des Mount Everest, des höchsten Berges der Erde

-1978: im Alleingang den Nanga Parbat, den anspruchsvollsten Berg der Welt (<http://8000er.de/Nanga-Parbat.html>)

1986: Erstbegehung der Seven Summits, der höchsten Gipfel pro Kontinent bzw. Subkontinent (Kibo, Mount Winson, Mount Everest, Carstensz-Pyramide, Elbrus, Denali, Acongagua)

1987: Mitbegründer von "Mountain Wilderness", der internationalen Organisation, die sich für den Schutz der unversehrten Gebirgräume auf der ganzen Erde einsetzt

1989-1990: Durchquerung der Antarktis

1992: Durchquerung der Wüste Takla Makan

1993: Längsdurchquerung Grönlands

1995-2015: Realisierung der Messner Mountain Museen (MMM); ein Netz von sechs Bergmuseen (Namen im laufenden Text) mit je eigener Thematik: Zentrum dieser Struktur auf Schloss Sigmundskron

1999-2004: Parteiloser Abgeordneter für die italienischen Grünen im Europäischen Parlament

2003: Gründung der Stiftung "Messner Mountain Foundation" (MMF), die Bergvölker weltweit unterstützt

2004: Durchquerung der Wüste Gobi

2007: "Messners Alpen", eine dreiteilige TV-Dokumentation, präsentiert von Reinhold Messner  
Messners Leistungen finden viel Anerkennung, wie es sich in zahlreichen Preisen und Ehrungen zeigt: Er erhielt u.a. die "Patron's Medal" der "Royal Geographic Society" für seinen Beitrag zum Bergsteigen und für die Berggebiete; seine Bücher wurden in mehr als zwei Dutzend Sprachen übersetzt

Zusammengestellt aus:

Bittorf W: Aufbruch in die Todeszone. Das Abenteuer in der verwalteten Welt. DER SPIEGEL 28, 09.07.1979; <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-40350085.html> (Stand: 09.01.2016)

Messner R: Über Leben. Malik-Verlag: München, 2014

politische Detailkenntnisse und deren Beziehungen zueinander, aber auch Reflektionen über sich selbst wie in seinem Buch "Über Leben" (siehe Fenster 2). Darin zeigt sich ein hohes Niveau an kristallisierter Intelligenz.

Eine Mischung von beiden mentalen Leistungsfaktoren, der fluiden und kristallisierten Intelligenz brauchte er je in hoher Ausprägung, um sich politisch als Europaabgeordneter zu empfehlen und zu bewähren. Unterhalb eines hohen Niveaus hätte er in politischen Diskussionen angesichts der starken Konkurrenz an Mitbewerbern trotz seiner Berühmtheit nicht bestehen können.

Was Wikipedia nicht als weiteres Kennzeichen hervorhob: Reinhold Messner ist auch ein herausragender Organisator. In dieser Hinsicht zählt seine Mitgründung der internationalen Organisation für den Schutz der unversehrten Gebirgräume auf der ganzen Erde nicht so stark wie die Initiierung, Konzipierung und Verwirklichung der sechs Messner-Mountain-Museen: MMM Firmian, MMM Juval, MMM Dolomites, MMM Ortles, MMM Ripa und MMM Corones. Außerdem gründete er eine Stiftung, die Messner Mountain Foundation (MMF), die Bergvölker weltweit unterstützt.

Daneben widmet er viel von seiner Zeit Interviews und Kommentierungen im Fernsehen, dem Drehen von TV-Dokumentationen und Schreiben für Zeitschriften wie STERN, SPIEGEL, GEO, EPOCA, NATIONAL GEOGRAPHIC. Außerdem züchtet er Yaks, ist Kunstsammler usw. Dies und Weiteres muss er realisieren können und zusammenhalten. Auch dazu gehört eine außergewöhnliche mentale Leistungsfähigkeit.

Wenn man bedenkt, dass die Intelligenzpsychologie alle Personen mit dem IQ 130 und mehr, das sind die in Intelligenztests etwa 2,5% der Erfolgreichsten - also jede 40. Person - der Kategorie "hochbegabt" zuordnet, dann fragt man sich schon: Wo befindet sich Reinhold Messner in diesem Bereich? Sicherlich unter den Begabteren der Hochbegabten.

Über die Kindheit und Jugendzeit, vor allem auch Schulzeit und dortige Erfolge und Misserfolge ist in der Literatur von und über Reinhold Messner wenig Spezifisches zu finden, das sich in Bezug auf seinen damaligen geistigen Leistungsstand deuten lässt. Ein, wenn auch nicht zwingender Hinweis ist bei

Wilhelm Bittorf zu finden, der sinngemäß schrieb (siehe Fenster 2): Messner schwänzte hin und wieder die Schule, um zu klettern. Dennoch hatte er gute Zensuren. Deshalb war er schockiert gewesen, als er beim ersten Mal beim Abitur durchgerasselt sei. Beim zweiten Anlauf hat er es gepackt.

### Gab es schon Hinweise in der Kindheit und Jugendzeit?

Jahrelang gute Schulnoten zu haben, obwohl sein Engagement und viel Zeit offenbar an erster Stelle den Bergen - meist den Dolomiten - galt, in denen Messner bereits zwischen dem 5. und 20. Lebensjahr rund 500 Klettertouren unternommen hatte, ist schon ein Zeichen für eine in der Schulzeit bereits hoch entwickelte Intelligenz.

Einige andere Mitteilungen sind auch typisch, sprechen aber nicht so zwingend wie die Schulleistungen für geistige Hochbegabung. Einen auf Hochbegabung spezialisierten Intelligenzpsychologen hätten sie aber aufmerken lassen:

#### Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

#### GIPFEL-SUCHE

Reinhold Messner hat die höchsten Berge der Welt bezwungen. 14 Gipfel sind hier waagrecht oder senkrecht versteckt:

ANNAPURNA    KIBO    BROAD PEAK  
 CHOOYU    DENALI    DHAULAGIRI  
 GASHERBRUM    HIDDEN PEAK  
 LHOTSE    MAKALU    MANASLU  
 MOUNT EVEREST    NANGA PARBAT  
 SHISHAPANGMA

Die übrigen Buchstaben ergeben der Reihe nach gelesen drei interessante Projekte des berühmten Bergsteigers.

B	R	H	I	D	D	E	N	P	E	A	K
U	N	A	N	A	P	U	R	N	A	E	
C	D	E	N	A	L	I	K	I	B	O	K
★	S	I	C	H	O	O	Y	U	G	M	U
S	H	I	S	H	A	P	A	N	G	M	A
M	O	U	N	T	E	V	E	R	E	S	T
N	A	N	G	A	P	A	R	B	A	T	M
N	D	S	K	M	A	N	A	S	L	U	A
R	B	R	O	A	D	P	E	A	K	O	K
N	G	A	S	H	E	R	B	R	U	M	A
★	J	U	L	H	O	T	S	E	V	A	L
D	H	A	U	L	A	G	I	R	I	L	U

→ ..... Lösung ➡ Seite 20



- Der 16-jährige Messner erregte einen Skandal in der Kirche, als er während einer Predigt aufstand und unter Protest gegen die vom Pfarrer geäußerten rückständigen Ansichten den Schauplatz verließ (Bittorf; siehe Fenster 2).
- Seine Mutter hat über ihn, als er noch Kind war, in ihr Tagebuch geschrieben, er ist "allergisch gegen Ungerechtigkeit" (Dokument zu Über Leben", 2014, S. 23).
- Die Mutter habe ihn auch als "Trotzkopf" bezeichnet (Bittorf; siehe Fenster 2).
- In dem Buch "Über Leben" (2014, S. 23ff; siehe Fenster 2) schreibt Messner über sich selbst, er habe von Kindheit an einen starken Drang zur Erfüllung eigener Vorstellungen und zum Widerstand gegen die Gängelung durch andere gehabt.
- Sein Vater habe halb sarkastisch über seinen Sohn gesagt, er sei "ein Spinner", aus dem wohl "nichts Vernünftiges mehr" werde (Bittorf; siehe Fenster 2).

### Kein Zweifel an der außerordentlichen mentalen Leistungsfähigkeit

Vergleicht man mit den einzelnen Merkmalen, die nach der weltbekannten Intelligenzpsychologin Linda Susanne Gottfredson Intelligenz ausmachen (siehe Fenster 1), besteht kein Zweifel, dass Reinhold Messner ein hoch intelligenter Extrembergsteiger, Buchautor und Organisator ist. Vermutlich hätten Fachleute die außerordentliche geistige Begabung schon anhand seiner Entwicklung in der Kindheit und Jugendzeit erkannt. Seine extremen Erfolge im Bergsteigen und als Buchautor und Vortragender in der Öffentlichkeit hätten sie sich wegen ihrer Unwahrscheinlichkeit aber sicherlich nicht vorherzusagen getraut.

Danksagung: Wir danken Frau Ruth Ennemoser (Office Reinhold Messner) für ihre Prüfung des Manuskripts auf sachliche Fehler.



## „Die biologische Uhr lässt sich beeinflussen, aber nicht aufhalten“

Interview mit Siegfried Brockmann, Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV)

### **Herr Brockmann ist ein kognitives Training das Patentrezept für mehr Verkehrssicherheit älterer Autofahrer?**

Ganz sicher nicht und Patentrezepte gibt es eigentlich bei gar keinem Problem. Richtig ist aber, dass das Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten, die für das zutreffende Erfassen von komplexen Situationen und die Umsetzung in richtiges Verhalten zuständig sind, individuell völlig unterschiedlich verläuft. Und richtig ist auch, dass man tatsächlich selbst etwas tun kann, um diesen Prozess zu beeinflussen: Die Wahrscheinlichkeit, diese Fähigkeiten weitgehend zu erhalten, steigt mit den geistigen Herausforderungen, idealerweise ergänzt durch sportliche Betätigung.

### **Was sollte konkret in der Praxis getan werden, damit das kognitive Training sich auch positiv auf die Sicherheit älterer Menschen als Autofahrer auswirkt?**

Der Transfer von kognitiven Fähigkeiten auf die konkrete Verbesserung der eigenen Verkehrssicherheit ist nur schwer zu ziehen. Ganz sicher sind sie für sicheres Verhalten Grundvoraussetzung, aber eben nur ein erster Schritt. Hoffnung macht eine Studie, die zeigt, dass Fahrprogramme unter Anleitung geschulter Experten die individuelle Sicherheit auch längere Zeit nach der Maßnahme deutlich verbessern können. Diese Forschungsergebnisse müssen nun in die Praxis überführt werden.

### **Wie können die Verkehrswachten hier unterstützen?**