

Inhalt

Mit Bewegung zum Erfolg in der Schule	3
Mit Gehirnttraining Unfälle vermeiden	5
► Aufgabe: Vorsicht Gegenverkehr	6
Geistiger Abbau im Alter beeinflussbar?	7
Blaue Stunde	8
Buchtipp: Begabungen entwickeln & Kreativität fördern	9
Kopfrechnen und geistige Fitness	10
Buchtipp: Fit im Kopf mit Rechenweltmeister Dr. Dr. Mittring	12
Multitasking - das geht gar nicht	12
► Aufgabe: Aromatische Gerüche	13
Spieltipp: Memory Signale	14
Kompaktkurse für geistige Leistungsfähigkeit	15
► Aufgabe: Dreiecke zählen	15
Fitness-Tipp: Nur ein Gläschen am Abend	17
Trainieren im optimalen Leistungsbereich	18
► Aufgabe: Rückwärts zu lesen	19
Neue Trainer	20
Lösungen Textteil	20
Übungsteil:	
Grundregeln für das Gehirnttraining 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 70 Cent in Briefmarken beilegen und kein Rückcouvert schicken.

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirnttraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de
Jahrgang:	25
Erscheinungsweise:	4 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	123.rf
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 Gehirnttraining 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 2015

Kopfrechnen und geistige Fitness

Im Alltag bieten sich viele Gelegenheiten, die eigene Kopfleistung zu fordern und sich dadurch geistig fit zu halten. Beispiel: Die Theke für Backwaren im Supermarkt. Während die kaufmännische Angestellte die Waren einpackt, sagt sie vielleicht: "Der Himbeerkuchen kostet 1,60€, die vier Kürbiskernbrötchen statt zusammen 1 € jetzt ein Viertel weniger, weil sie im Angebot stehen. Und für das halbe Bergsteigerbrot berechne ich 3,14 €. Das macht - sie schaut gar nicht auf das Ergebnis, das im Sichtfenster der Kasse erscheint - insgesamt 6,49 €."

Die Kasse, in der sie beim Sprechen die Beträge einzeln eingetippt hatte, zeigt als Summe etwas anderes an. Doch Sie haben mitgerechnet. Hat sich die Verkäuferin verrechnet oder hat sie falsche Beträge eingegeben? Was wäre richtig? [Lösung am Schluss des Beitrags].

Basiskulturtechnik Kopfrechnen

"Das Kopfrechnen, das neben dem Lesen und Schreiben eine Basistechnik unserer Kultur ist" sagt Gert Mittring, "beherrschen die Menschen immer schlechter. Damit assoziiert sind Leistungsminderungen in anderen Gebieten wie beispielsweise das Einschätzen von Entfernungen. Auch gehen damit ein Verlust an selbstständigem Denken und sogar ein geringeres Selbstbewusstsein einher. Deshalb setze ich mich für die Breiten- und Spitzenförderung der Basiskulturtechnik Rechnen im deutschsprachigen Raum ein."

Wenn sich Gert Mittring für ein solches Vorhaben einsetzt, dann wirkt er nicht nur glaubwürdig, sondern ist selbst das beste Vorbild für Kopfrechnen, das man sich vorstellen kann. Denn bei der jährlich stattfindenden Olympiade für den Geist, die Denk-Sport-Olympiade (Mind



Dr. Dr. Gert Mittring

Rechenweltmeister und vielfacher Goldmedaillengewinner. Bei seinem ersten Weltrekord schaffte er es, die 137. Wurzel aus einer tausendstelligen Zahl in 13,3 Sekunden im Kopf und ohne Hilfsmittel zu ziehen.

Foto: Helge Bauer

Sports Olympiad), die 1997 in Großbritannien entstand und von dort organisiert wird, gewann er schon elfmal die Goldmedaille. Zusätzlich erhielt er zwei Goldmedaillen bei der Weltmeisterschaft in Blitzrechnen. Deshalb wurde dem Rechenweltmeister der Titel des Großmeisters im Kopfrechnen zuerkannt. Außerdem erhielt er mehrere Einträge im Guinness-Buch der Rekorde. Viele kennen ihn von Zeitungs- und Rundfunkinterviews sowie TV-Sendungen, letztere z. B. durch Fernsehauftritte u.a. bei Terra X im ZDF, Stern TV, TV Total, Gripsshow, 3 nach 9, Nachtcafé und Mittagmagazin.

Interview mit dem Rechenweltmeister

Dr. Mittring hielt am 07. Nov. 2015 in Erlangen bei der Jahrestagung der Gesellschaft für Medizinische Psychologie und Psychopathometrie (DGMPP) einen Vortrag über "Kopfrechnemeisterschaften". Uns von *GEISTIG FIT* (nachfolgend GF) bot sich die Gelegenheit, den Rechenweltmeister und Mathematik-Botschafter der Stif-

ter der Stiftung "Rechnen" am Rande der Veranstaltung über seine Vergangenheit und gegenwärtigen Vorhaben zu befragen.

GF: Herr Dr. Mittring, im Internet findet man, dass schon in Ihrer Kindheit Ihre mathematische Begabung auffiel. Woran hat man es konkret bemerkt, und gab es in Ihrer Kindheit und Jugendzeit weitere Hinweise auf Ihre extrem hohe geistige Begabung?

Dr. Mittring: Ich sorgte dafür, dass meine Eltern weder im Supermarkt noch im Restaurant zu viel zahlen sollten. Ich dachte zunächst, dass alle anderen Vierjährigen das auch können. Erst später bei einem LÜK-Test in der Grundschule erkannte ich, dass ich schneller als andere rechnen kann. Für mich war (und ist es noch heute) herausfordernd, nach Möglichkeit immer feinere Rechenvereinfachungen zu finden. Dann kann es durchaus möglich sein, sehr schwierig erscheinende Aufgaben tatsächlich im Kopf zu lösen. Es ist auch faszinierend zu sehen, wie weit man gehen kann: die "Grenzen" lassen sich immer weiter verschieben.

GF: Sie haben im letzten Jahr, also mit 48 Jahren, in London nicht nur die Goldmedaille im Kopfrechnen, sondern zusätzlich eine im Blitzrechnen gewonnen. Viele Erwachsene dieses Alters haben schon, wie die Messungen belegen, eine reduzierte Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Befinden Sie sich im Gegensatz

zu den meisten Ihrer Alterskollegen noch auf Ihrem höchsten geistigen Leistungsniveau? Wenn ja, worauf führen Sie es zurück?

Dr. Mittring: Ich habe mir immer wieder neue Herausforderungen gestellt und darauf geachtet, dass sie in etwa mindestens so schwierig sind wie die bisherigen. Etwas Beharrlichkeit, aber noch mehr Freude, Spaß und Begeisterung bilden dafür den Antrieb.

GF: Jetzt kommt die Jahreswende. Und so Manche(r) nimmt sich vor, im neuen Jahr einiges besser zu machen. Vielleicht gehört dazu, etwas für die geistige Fitness zu tun, um die Lebensqualität zu erhöhen. Dazu könnten Ihre Bücher viel beitragen, zumal sie bisher wenig genutzte Möglichkeiten aufzeigen, den Kopf fit zu halten oder gar fitter zu machen. Nehmen wir zum Beispiel das Buch "Fit im Kopf ...". Braucht man als Nichtmathematiker einen eisernen Willen, um sich durch das Buch zu arbeiten?

Dr. Mittring: So eisern muss der Wille nicht sein: Sie begleiten eine Person einfach einen Tag lang und erleben mit ihr viele spannende Begebenheiten. Praktisch ist, dass Sie viele kleine Häppchen geboten bekommen, deren Genuss schätzungsweise zwischen 10 und 30 Minuten dauern könnte. So können Sie immer wieder eine Pause einlegen.

GF: Ist viel an mathematischen Vorkenntnissen erforderlich, um das Buch zu verstehen?

Dr. Dr. Gert Mittring ist Diplom-Informatiker, Doktor der Erziehungswissenschaften und Doktor der Psychologie. Mitglied im European Council for High Ability (ECHA) und im World Council for Gifted and Talented Children (WCGTC) sowie zahlreicher weiterer Arbeitskreise, die sich mit Begabtenforschung und Begabtenförderung beschäftigen. Er berät Firmen in mathematischen Fragestellungen, hält Vorträge über mathematische und psychologische Themen und führt Seminare und Workshops für jede Zielgruppe durch.

- Geboren am 26. Mai 1966 in Stuttgart, Abitur in Bonn
- Studien der Informatik (1986 bis 1991), Erziehungswissenschaften (1994 bis 1999) und Psychologie (2000 bis 2003) an der Universität Bonn mit dem Abschluss Diplom der Informatik; an der Universität Köln: Dr. der Erziehungswissenschaften und Dr. der Psychologie
- 2008 Ernennung zum Mathematik-Botschafter durch Bundesbildungsministerin Annette Schavan
- Ab 2008 Leitung von mehreren Deutschen Kopfrechenmeisterschaften
- Seit 2009 Bundestrainer des KIT-Clubs e. V. für Mathematik/Rechnen/Kopfrechnen
- Autor mehrerer Bücher

Weiteres auf der Website: <http://www.gertmittring.de/%C3%BCber-gert-mittring/>

Dr. Mittring: Bis auf die vier Grundrechenarten benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

GF: Welches Alter und welche Schulbildung sollten die Interessenten haben, um einen Nutzen aus dem Buch zu ziehen?

Dr. Mittring: Auch Kinder ab rund zehn Jahren sollten problemlos das Buch lesen und natürlich auch verstehen können.

GF: Sie setzen sich für die Förderung der Basiskulturtechnik "Rechnen" ein. Auf welchen Personenkreis konzentrieren Sie sich zurzeit?

Dr. Mittring: Vorrangig habe ich mit Kindern und Jugendlichen zu tun. Der Personenkreis der Senioren ist aber auch faszinierend: Auch in der Gerontologie lohnt sich das Rechnen. Firmen interessieren sich zunehmend dafür, dass ihre Mitarbeiter besser rechnen können - besonders wenn deren Schwerpunkte naturwissenschaftlicher Art sind.

GF: Was haben Sie in diesem Zusammenhang als nächstes vor?

Dr. Mittring: Bildungspolitische Anstrengungen für mehr Zufriedenheit im mathematischen Unterricht: Stichworte: Weniger Angst. Homogene Lerngruppen ohne Inklusion. Inklusion sollte es geben, wenn die zu lernenden Inhalte einen weniger intellektuellen Charakter haben. Die Kinder dürfen unterschiedlich alt sein: Es sollte nicht schlimm sein, wenn ein Fünfjähriger mit einem Zehnjährigen zusammen lernt. Weniger Konkurrenzstreben.



Lösung: 5,49 € Sie muss sich verrechnet haben

Multitasking - das geht gar nicht

Ursprünglich kommt der Begriff Multitasking aus dem Computer-Bereich. Er beschreibt die Fähigkeit eines Betriebssystems, mehrere Aufgaben praktisch gleichzeitig auszuführen. Diese Anforderung an Maschinen wurde auf den Menschen übertragen. Man versteht dann darunter die Fähigkeit eines Menschen, mehrere Tätigkeiten zur gleichen Zeit durchzuführen. Gemeint sind kognitive Tätigkeiten, wie einen Text verfassen und gleichzeitig einem Bericht lauschen. Dass eine körperliche und eine geistige Tätigkeit gleichzeitig stattfinden können, erscheint uns dagegen als Selbstverständlichkeit. Wohl kaum jemand würde von Multitasking reden, wenn er gleichzeitig gehen und reden kann.

Die Fähigkeit, die Anforderungen mehrerer kognitiver Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, wird aber durchaus als Nachweis besonderer Leistungsfähigkeit betrachtet. In diesem Zusammenhang immer wieder genannt wird Napoleon Bonaparte. Der Kaiser der Franzosen konnte angeblich gleichzeitig einen Brief lesen, einen selbst schreiben und einen dritten diktieren. Während der Befreiungskriege in Deutschland soll er einmal vier Sekretären gleichzeitig verschiedene Briefe diktieren haben. Ob das erfolgreich war, darf zumindest hinterfragt werden. Den Krieg hat er jedenfalls verloren.



Fit im Kopf
mit Rechenweltmeister
Dr. Dr. Mittring

Gedächtnistraining
für jeden Tag
von Kaffeekochen
bis Schäfchenzählen

Fit im Kopf mit Rechenweltmeister Dr. Dr. Mittring
Spielerisches Gedächtnistraining mit dem Weltmeister im Kopfrechnen

Wer bisher noch keine Lust auf Zahlen hatte, wird jetzt auf den Geschmack kommen. Gert Mittring verführt zum Kopfrechnen, fast ohne dass man es merkt. Ganz spielerisch baut er die Zahlen in den Tagesablauf ein. Eine verblüffend einfache Methode, das Gedächtnis zu trainieren.
220 Seiten, 15 x 21 cm, kartoniert

Bestellnr. 826 8,99 €
www.gehirnjogger-zentrale.de

(Bestellkarte im Einhefter)