

Der 2. GfG-Kongress in Bad Nauheim stand unter dem Motto "top-Mental.de". Dieser Begriff steht für ein Programm, das sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzt. Ziel ist die Stärkung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit. Jeder der einzelnen Bausteine kann jeweils für sich, aber auch in Kombination mit anderen zur Erreichung dieses Ziels beitragen. Zum besseren Verständnis der Bausteine wollen wir konkrete Empfehlungen benennen, die auf dem GfG-Kongress vorgestellt wurden.

## Baustein 1: klug essen

- Frühstück, der wichtige Start
- abwechslungsreich essen
- ausreichend Kohlenhydrate



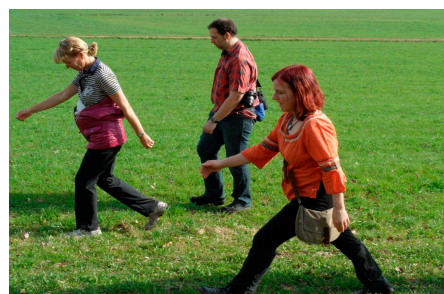
## Baustein 2: genug trinken

- mindestens 1,5 Liter pro Tag
- über den Tag verteilt
- trinken, bevor der Durst kommt



## Baustein 3: viel bewegen

- Bewegung während der geistigen Tätigkeit
- Ausdauertraining 2 x pro Woche
- bei geistiger Arbeit ab und zu Bewegungspausen



## Baustein 4: gut schlafen

- Bedingungen für guten Schlaf schaffen
- am besten 6 bis 9 Stunden Schlaf
- Mittagsschlaf



## Baustein 5: die Sinne schärfen

- bei Sehschwäche die richtige Sehhilfe
- wenn nötig, Hörhilfen nutzen
- den Gleichgewichtssinn trainieren



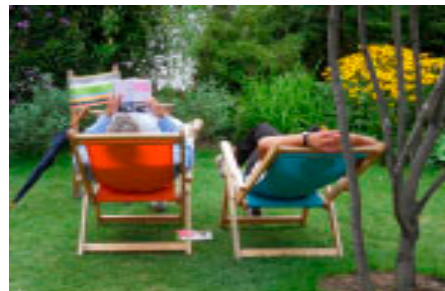
## Baustein 6: sich mental aktivieren

- nie vor Ruhepausen oder vor dem Zubettgehen
- möglichst vor jeder geistigen Arbeit kurz aufwärmen
- einfache Übungen; sich nicht überfordern



## Baustein 7: sich mental entspannen können

- spätestens alle 90 Minuten entspannen
- kleine Pausen einschieben
- Anspannungen abbauen



Der volle Nutzen von top-MENTAL.de kann aber erst in der individuellen Ausformung zum Tragen kommen. Neben den vorstehend aufgezeigten generellen Empfehlungen müssen individuelle Anpassungen berücksichtigt werden. An das Alter, die gesundheitliche Verfassung, die berufliche Situation, private Lebensumstände, das soziale Umfeld oder besondere aktuelle Anforderungen, um nur Beispiele zu nennen.

Individuell sinnvolle und nützliche Schlussfolgerungen abzuleiten, wird gelingen, wenn

man sich erst mal näher mit den verschiedenen Bausteinen befasst. Nicht jedes einzelne Modul ist für jeden und in jeder Situation relevant. Manchmal sind kurzfristige, momentane Maßnahmen angesagt, um besondere aktuelle Anforderungen zu meistern. Jedoch können sich durchaus auch langfristige Umstellungen der Lebensführung anbieten. In jedem Fall lohnt es sich, darüber nachzudenken. Schließlich geht es um nicht weniger als um geistige Fitness und mentale Gesundheit.