

Aus der Wissenschaft

Das Hauptanliegen der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) besteht darin, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und zu steigern. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung der sensorischen 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.



gruppen „Gedächtnistraining“, „Logiktraining“ oder „IVG-Training“ zugeordnet worden. In durchschnittlichen Gruppengrößen von drei bis vier Personen unterzogen sich die Studienteilnehmer zehn Sitzungen mit je einstündiger Dauer. Diese Sitzungen waren über sechs Wochen verteilt. Darin erfuhren die Teilnehmer auch, wie sich derartige Übungen in den Alltag einbauen lassen.

Der Schwerpunkt des Logiktrainings bestand darin, Regeln zu erkennen wie z. B.

Was folgt nach:

a) 2 4 6 8 10 ► ... ?

oder b) 2 5 9 14 20 27 ► ... ?

oder c) 2 5 10 17 26 37 50 ► ... ?

(Lösungen siehe Seite 10)

IVG-Übungen sparen Krankenkosten ein

Die Kosten zur Aufrechterhaltung der Gesundheit älterer Erwachsener sind für die Einzelnen und die Bevölkerung unverhältnismäßig hoch. Deshalb müsste ein starkes Interesse an der Frage herrschen, ob Maßnahmen des geistigen Leistungstrainings die Ausgaben für die Gesundheitserhaltung senken helfen.

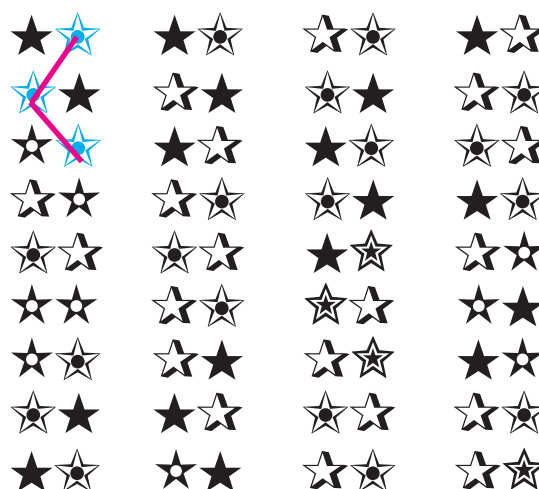
IVG-, Gedächtnis- oder Logik-Training?

Welche Maßnahmen wirken am besten? Gedächtnistrainings, Trainings für logisches Denken oder solche für die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (= IVG)? Diese Frage stellte sich eine Gruppe von Forschern aus mehreren US-Staaten unter der Leitung von Prof. Dr. Fredric D. Wolinski von der IOWA State University.

Fünf Jahre lang begleiteten sie 1.804 Erwachsene, die wenigstens 65 Jahre alt waren. Nach Zufall waren diese einer der drei Trainings-

Das Gedächtnistraining bestand hauptsächlich darin, sich an sprachlich mitgeteilte Ge-

Suchen Sie nach drei gleichen Zeichen, die genauso angeordnet sind, wie die blauen Sterne. Streichen Sie diese so wie im Beispiel durch.



Wie viele Muster sind es insgesamt? ►

Beliebte MAT-Übungsart. Sie fördert die IVG
[aus www.gfg-online.de: MAT-Mentale Aktivierung]

schichten wieder zu erinnern und Mnemotechniken wie die Loci-Technik zum Einprägen von Wortlisten einzusetzen.

Beim Geschwindigkeitstraining sollten Bilder gesucht und identifiziert werden, teils unter Ablenkung. Die Untersuchungen wurden mit dem Computer durchgeführt, und die Teilnehmer konnten in der ihnen angenehmen Geschwindigkeit vorgehen.

Nach einem und nach fünf Jahren wurde die Wirkung untersucht. Bei der IVG-Gruppe nahmen die Gesundheitskosten im ersten Jahr um 223 \$ ab, nach fünf Jahren war bei ihnen noch eine jährliche Kostenminderung um 128 \$ festzustellen. Die beiden anderen Trainings trugen hingegen nicht zur Kostenersparnis bei.

Warum wirkte nur das IVG-Training?

"Warum", fragen sich die Forscher, "wirkt das Training der IVG aber weder Gedächtnis- noch Logik-Training?" Sie vermuten zwei Gründe:

- 1 werden bei der Beanspruchung der IVG größere Gehirngebiete aktiv als bei den anderen Leistungen und
- 2 sinkt die IVG mit zunehmendem Erwachsenenalter im Durchschnitt viel stärker ab als die Leistungen des Gedächtnisses und des logischen Denkens. Demnach lässt sich auch bei der IVG mehr verbessern.

Die Wirkung des IVG-Trainings ist überraschend hoch, wenn man bedenkt, dass nur zehn Trainingsstunden, über sechs Wochen verteilt, durchgeführt wurden.

Darauf bezogen ist der Erfolg sehr groß und die Maßnahmen sind im Vergleich zu den Einsparungen an Kosten für Gesundheitsausgaben günstig. Dies rechneten die Autoren der Publikation vor.

Fazit: Die Ergebnisse dieser umfangreichen Studie weisen den Erfolg beliebter MAT-Übungen nach, der Übungen für die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Sie waren von Anfang an das Aushängeschild der Gesellschaft für Gehirntrainings e. V. (GfG). Wer Krankenkosten einsparen und selbstverständlich auch die oft schon im frühen Erwachsenenalter einsetzenden Minderungen der IVG vermeiden will, sollte sich an erster Stelle Übungen für diese Größe zuwenden. Im zweiten Teil der GEISTIG FIT-Hefte, auch in der vorliegenden Ausgabe, sind mehrere Geschwindigkeits-Übungen zu finden.

Der Artikel von Fredric D. Wolinsky, Henry W. Mahncke, Mark Kosinski und weiteren Mitarbeitern lautet: "The ACTIVE cognitive training trial and predicted medical expenditures". Er erschien in BMC Health Service Research im Jahr 2009 (9: 109).



Im Rahmen unseres Mitglieder-Service erhalten GfG-Mitglieder auf schriftliche Anfrage (GfG-Geschäftsstelle, Postfach 1420, 85560 Ebersberg) eine Kopie in englischer Sprache. Der Beitrag kann als pdf-Datei angefordert werden unter info@gfg-online.de. Bitte unbedingt Kennwort angeben: „Schlau 6-2010“.

Wir wünschen den Mitgliedern der GfG und allen Lesern genussvolle, stressfreie und geistreiche Feiertage!



Unser Beitrag dazu sind die Tipps für die leiblichen Genüsse zur weihnachtlichen Schlemmerzeit (S. 7) und der Vorschlag (S. 16), Nutzen aus dem modernen Gehirntraining zu ziehen. Finden Sie die richtige Mischung aus Aktivität und Entspannung und – vor allen Dingen auch noch genügend Zeit für das tägliche Training mit den MAT-Aufgaben aus GEISTIG FIT.

Die Redaktion