

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.



Dr. Siegfried Lehr

Die Forschergruppe um Yvonne Brehmer (Aging Research Center, Karolinska Institute, Sweden) hat dies untersucht und eine eindeutige Antwort gefunden. Teilnehmer der Studie waren 55 jüngere (20 bis 30 Jahre) und 45 ältere Erwachsene (60 bis 70 Jahre). Sie wurden fünf Wochen lang am Computer mit räumlichen und sprachlichen Aufgaben

zur Merkspanne trainiert. Die Hälfte einer jeden Altersgruppe erhielt leichte Übungen, die andere Hälfte sogenannte "adaptive" Übungen, bei denen sich die Aufgaben den individuellen geistigen Leistungsgrenzen annäherten.

Unmittelbar vor Beginn und am Ende des Trainings wurde die Leistungsfähigkeit gemessen, ebenso drei Monate nach dem Training.

Hin und wieder bis an die Grenzen gehen

Sie haben Ihren Arbeitsspeicher hochgefahren, durch Übungen des Mentalen Aktivierungs-Trainings (MAT) oder durch die geistigen Anforderungen ihrer momentanen Lebenssituation.

Jetzt befinden Sie sich auf einem hohen Niveau, um längere geistige Tätigkeiten durchzuführen. Wie soll es weitergehen, um langfristig, d. h. über Wochen und Monate möglichst mental fit zu sein?

- Sollen Sie die Auslastung Ihres Arbeitsspeichers wieder etwas zurückschrauben und sich mit leichterer geistiger Kost beschäftigen, um sich für später zu schonen?
- Oder sollen Sie sich einige Zeit lang an der Grenze Ihres Leistungsvermögens geistig beschäftigen?

Die Studie zeigte für beide Altersgruppen:

- 1 Die Wirkung des Trainings, das an die Leistungsgrenzen ging, war deutlich größer als die des Trainings mit leichten Übungen.
- 2 Nicht nur die Übungsaufgaben wurden immer besser gelöst (Übungseffekt), sondern es traten auch Wirkungen bei andersartigen geistigen Anforderungen (Transfereffekt) auf wie beim mentalen Durchhaltevermögen



Beginn des Aktivitätszyklus: Wie geht es nach der mentalen Aktivierung weiter?

oder bei subjektiven geistigen Leistungen im Alltag.

- 3** Drei Monate nach dem Trainingsende waren sowohl Übungs- als auch Transfereffekte nachweisbar.

Der Artikel von Yvonne Brehmer, Helena Westberg und Lars Bäckman befindet sich kurz vor der Veröffentlichung. Es gibt aber schon eine Vorversion mit dem Titel: "Working-memory training in younger and older adults: Training gains, transfer, and maintenance."



Im Rahmen unseres Mitglieder-Service können GfG-Mitglieder die vorläufige Vorversion aus dem Jahr 2012 als pdf-Datei anfordern unter info@gfg-online.de.

Bitte dazu das Kennwort „Schlau 2012-2“ angeben.

Fazit:

Wer die eigene geistige Leistungsfähigkeit auf einem möglichst hohen Niveau halten will, sollte sich täglich bis an die Grenzen fordern. Es ist wichtig, sich nicht nur mit leichter geistiger Kost zufrieden zu geben. Das betrifft besonders die Personen, die durch den Beruf und den Alltag mental nicht ausreichend gefordert werden.

Aber denken Sie auch daran, sich nicht zu überfordern. Aus psychohygienischen Gründen lässt die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) den mentalen Aktivitätszyklus (siehe Abbildung Seite 21) deshalb mit einem nach unten gerichteten Pfeil enden. Er zeigt an, dass der Zyklus mit einer Entspannung abschließen soll.

Start zur Ausbildung zum Gehirntrainer



Für alle, die gerne als Trainer oder Übungsleiter Kurse im Bereich Gehirntraining geben möchten, bietet das GfG-TrainerKolleg eine solide Ausbildung. Sie lernen, wie geistige Leistungsfähigkeit gesteigert und erhalten werden kann. Mit einfachen Methoden werden Konzentrationsfähigkeit, Denkgeschwindigkeit, geistige Flexibilität, Gedächtnis und mentale Belastbarkeit gefördert.

Für die Trainerausbildung sind keine spezifischen Schul- oder Berufsausbildungen gefordert. Viel wichtiger sind Interesse und Engagement

Die Ausbildung findet auf Schloss Zinneberg in der Nähe von Glonn in Oberbayern statt (www.schloss-zinneberg.de). Schloss Zinneberg bietet den idealen Rahmen für die konzentrierte Beschäftigung mit dem spannenden Thema "Geistige Fitness". Übernachtung und Verpflegung sind in der Kursgebühr enthalten.

Die nächsten Start-Termine sind

- 4. bis 7. Juli 2012
- 7. bis 10. November 2012

GTK
GfGTrainerKolleg

GfG TrainerKolleg
Valentingasse 9
85560 Ebersberg

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter www.gfg-trainerkolleg.de