

Gefährdete Urlauberköpfe

Hier geht es nicht um die Bedrohung von außen, z. B. durch Steinschlag während des alpinen Urlaubs oder durch ein Schädeltrauma bei einem Autounfall auf der Urlaubsreise. Das sind zum Glück seltene Ereignisse.

Stattdessen handelt es sich um ein häufiges Ereignis im Urlaub und in den Ferien: Die Gefährdung des Kopfräumen, konkreter des Gehirns des Urlaubers und Ferienmachers.

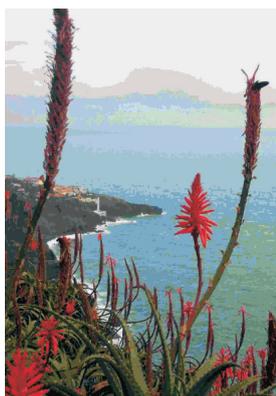
Schuld daran ist das in modernen Industriegesellschaften oft verfolgte Ideal von Faulenzerferien und -urlaub als eine Zeit mit viel Entspannung und Spaß. Bei erwachsenen Urlaubern und noch mehr Schülern und Studenten sind die Folgen inzwischen gründlich untersucht: Talfahrt der fluiden Intelligenz und Verlust geistiger Fertigkeiten. Und die Betroffenen fühlen

sich während der angestrebten Entspannungs- und Spaßzeit oft nicht einmal wohl. Sie leiden sogar zeitenweise darunter. Jedenfalls schwierig wird der Abschnitt nach der Rückkunft in die Schule bzw. an die Arbeitsstelle. Denn dann muss erst einmal über Wochen versucht werden, den erworbenen geistigen Fitnessverlust auszugleichen, um den Leistungsstand vor der großen Unterbrechung wieder zu erreichen.

Von Sommer zu Sommer addieren sich die Folgen.

Wie eine neue Studie aus den USA zeigt, kommt es noch schlimmer: Die negativen Wirkungen von Faulenzerferien addieren sich auf. Personen, die es dabei belassen, ihre Ferien nur passiv zu "genießen" - was übrigens, wie schon erwähnt, kaum zufriedenstellend gelingt -, fallen gegenüber denen, die ihren Kopf auch in den Ferien aktiv halten, immer mehr ab. Die Kluft vergrößert sich.

Übungsschwerpunkt: Speichern und verarbeiten von Informationen



Wörter bilden

Prägen Sie sich die Position der Buchstaben des Wortes URLAUBSTAG gut ein. Sie merken sich also $U=1$, $R=2$, $L=3$ u.s.w. und decken dann das Wort ab.

U R L A U B S T A G
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Wörter ergeben sich aus den Buchstaben mit den folgenden Nummern?

- a. 3-4-5-6 = d. 6-2-4-5-8 =
- b. 10-4-5-3 = e. 6-4-2-8 =
- c. 10-2-4-8 = f. 7-8-4-5 =

Bilden Sie selber noch möglichst viele Wörter. Pro Wort darf jeder der 10 Buchstaben aber nur einmal verwendet werden!

Lösung  Seite 18



FITNESS TIPP

Aktiv urlauben

Ausruhen, genießen, entspannen und bloß keinen Stress - wünschen Sie sich so Ihren Urlaub? Stressfreie Ferien sollen Sie haben. Das muss aber nicht Dauerpause für den Kopf bedeuten. Sonst hätte der Urlaub eher negative Folgen für Ihre mentale Fitness. Das Gehirn verträgt längere Arbeitspausen nicht gut. Nach 14 Tagen Faulenzerurlaub ist unser Denkapparat in einem Dämmerzustand. Zurück aus dem Urlaub macht uns dann die Kopfarbeit überhaupt keinen Spaß mehr. Wir sind überfordert und müssen uns viel mehr anstrengen als zuvor. Um das zu verhindern, sollten Sie sich auch im Urlaub geistige Anregung suchen. Eine fremde Sprache ausprobieren, eine fremde Kultur kennen lernen, unbekannte Pflanzen studieren - es gibt so viele Möglichkeiten. Lesen Sie dazu auch den Beitrag „Gefährdete Urlauberköpfe“ auf Seite 17.

Foto: Ausschnitt aus den Murales von Orgoloso auf Sardinien

Durch Sommerschulen und -universitäten bieten inzwischen australische, US-amerikanische und europäische Regierungsbehörden sowie freie Unternehmen Programme zur Weiterbeschäftigung des Kopfes auch in den Ferien an, um die negativen Folgen einzudämmen, welche die ferien- und urlaubsbedingte Vernachlässigung der Hirntätigkeit bewirkt. Zwar nehmen bislang nur 9 % an den kostenpflichtigen Programmen teil. Jedoch kommen die Teilnehmer oft sogar mental fitter denn je zuvor aus Ferien und Urlaub zurück.

Eigeninitiative ist gefragt.

An den Kosten darf es nicht liegen, wenn Personen geistig und in ihrer Lebensqualität verkümmern und zusätzlich der Gesellschaft schaden. Mit etwas Eigeninitiative, bei Kindern gegebenenfalls Initiative der Eltern muss die adäquate Beschäftigung des Gehirns praktisch nichts kosten, zumindest wenn ein Zugang zum Internet besteht. Lassen Sie sich durch www.gfg-online.de anregen. Oder nutzen Sie die Übungen aus den **GEISTIG FIT**-Heften*) auch in den Ferien. So kann die "schönste" Zeit des Jahres zur Fitness-Kur für den Kopf werden.



*) Probeexemplar anfordern, mit Anregungen, Tipps und vielen Aufgaben zum Gehirn-Jogging. GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg. Bitte 3 x 62 Cent -Briefmarken (kein Couvert) schicken.

Lösung der Aufgabe: a) LAUB, b) GAUL, c) GRAT, d) BRAUT, e) BART, f) STAU