

Magazin für Mentale Aktivierung  
besser konzentrieren • schneller denken • weniger vergessen

Heft 3.2015

ISSN 0941-0767

**GEISTIG**

**FIT**

**Talkmaster  
Markus Lanz**



Aus dem Inhalt:

"Rundum fit - auch im Kopf" – Prüfung des AOK-Fitness-Programms • Mehr bewegen – besser denken? • Die einfache Messung der Intelligenz • Gefährdete Urlauberköpfe ... und viele Übungen zum Gehirntraining

# Inhalt

"Rundum fit - auch im Kopf": Prüfung eines Fitness-Programms .....	3
➤ Aufgabe: Rückwärts zu lesen .....	5
Mehr bewegen – besser denken .....	6
Außergewöhnliche mentale Leistungen: Markus Lanz .....	8
➤ Aufgabe: Wort-Verwandlung .....	9
Woran wir uns erinnern .....	11
Terminhinweis Trainertag .....	11
➤ Aufgabe: Gänseblümchen suchen .....	12
Die einfache Messung der Intelligenz .....	14
Terminhinweis Senova .....	16
Gefährdete Urlauberköpfe .....	17
➤ Aufgabe: Wörter bilden URLAUBSTAG .....	17
Workaholics.....	18
Fitness-Tipp: Aktiv urlauben.....	19
Lehrgänge auf Schloss Zinneberg .....	20
Lösungen Textteil .....	20

## Übungsteil:

Grundregeln für das Gehirntraining 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 62 Cent in Briefmarken beilegen und kein Rückcouvert schicken.

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, <a href="http://www.gfg-online.de">www.gfg-online.de</a>
Jahrgang:	25
Erscheinungsweise:	6 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	ZDF: Markus Hertrich
Druck:	K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg
Bezugsbedingungen:	Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90 Einzelheft €5,90 Für Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining 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

# "Rundum fit - auch im Kopf"

## Prüfung eines Fitness-Programms

Im von der AOK Bayern in Kooperation mit der Gesellschaft für Gehirntraining seit 2008 entwickelten Programm "Rundum fit - auch im Kopf" geht es um Bewegung, Ernährung und, wie der Titel schon sagt, um mentale Fitness. Erste Untersuchungen belegten die hohe Akzeptanz der Kurse und die Stärkung positiver Selbstwahrnehmung (wir berichteten in *GEISTIG FIT* Ausgabe 2/2015). Nun wurde in einer umfangreichen Studie der Frage nachgegangen, ob bei diesen Kursen die geistige Fitness, gemessen an den Informationsverarbeitungsleistungen des Gehirns wirklich steigt.

### Eine umfangreiche Studie zur Prüfung der Wirkung

An der Prüfung der Kerngrößen der geistigen Leistungsfähigkeit beteiligten sich 33 AOK-Direktionen im Zeitraum zwischen dem 01.01.2013 und 30.07.2014. Von den Kursbeginn liegenden die Testergebnisse von 627 Teilnehmern vor. Davon enthielten 611 gültige Daten in wenigstens einer Leistungsgröße zu mindestens einem Messzeitpunkt. Von den

Kursenden sind Testbögen von 591 Teilnehmern vorhanden, bei denen die Daten ebenfalls nicht alle gültig waren. Die nachfolgenden statistischen Analyseergebnisse beziehen sich nur auf die Kursteilnehmer mit gültigen Messresultaten.

73 Kurse, die insgesamt mit 496 Teilnehmern starteten, führten den "Rundum fit - auch im Kopf"-Standardkurs durch. Von 411 Personen lagen zum Kursbeginn und zum Kursende gültige Messdaten in beiden geistigen Leistungsgrößen vor. Hinzu kamen speziell für Betriebe sechs Kurse, die als Kompaktkurse mit vier Einheiten durchgeführt worden sind. Darüber wird an anderer Stelle berichtet [7].

Für Vergleiche, die aus methodischen Gründen erwünscht sind, wurden fünf Kontroll-Kurse mit etwa gleicher Dauer herangezogen. Bei diesen Kursen wurden keine Inhalte des "Rundum fit - auch im Kopf"-Programms vermittelt, sondern "gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme" (Pilates, Beckenbodengymnastik, Rückenschulung u. ä.). Sie eigneten sich als Kontrollgruppe, weil damit kein Anspruch verknüpft ist, die geistige Leistungsfähigkeit und psychische Stabilität zu fördern. An ihnen nahmen anfänglich 27 Personen teil. Für die Kontrollgruppe lagen für 23 Personen zum Kursbeginn und Kursende gültige Messdaten vor.

Der "Rundum fit - auch im Kopf"-Standardkurs wurde von den Teilnehmern sehr gut

"Geistige Fitness ist für alle Menschen jeden Alters wichtig, um selbstbestimmt am Alltagsgeschehen teilhaben und eigenverantwortlich das Leben planen zu können. Zunehmend mehr ältere Menschen möchten aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun. Aus diesen Gründen hat der Bereich Gesundheitsförderung der AOK Bayern zusammen mit der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. das Kursangebot "Rundum fit - auch im Kopf" entwickelt."

Dr. Annette Scheder, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung AOK Bayern



akzeptiert, wie aus der geringen Abbruchquote von 6 % hervorgeht. Die Verbleibensrate ist mit 94 % ungewöhnlich hoch.

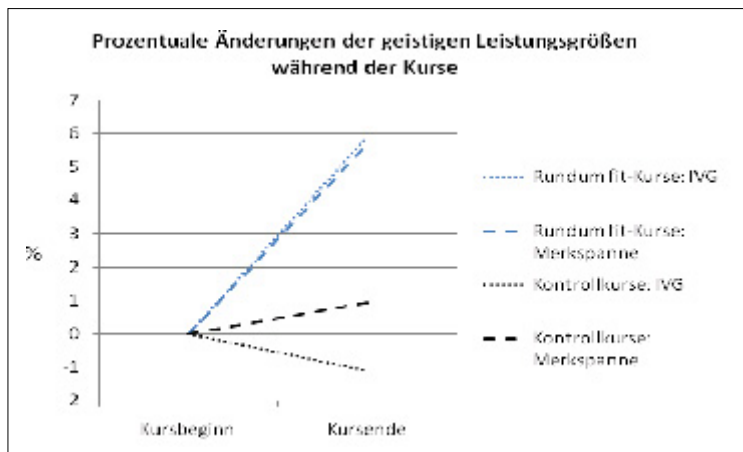
Die 411 Teilnehmer des "Rundum fit - auch im Kopf"-Standardkurses, von denen sowohl zu Kursbeginn und -ende gültige Testergebnisse vorlagen, waren 28 bis 86 ( $63,8 \pm 9,3$ ) Jahre alt, 346 davon (84 %) waren Frauen. Die 23 Personen der Kontrollgruppe waren mit  $59,3 \pm 11,3$  Jahren im gleichen Altersbereich. Auch bei ihnen bildeten die Frauen (74 %) die Mehrheit.

### Hauptergebnis: Mentale Fitness steigt deutlich an

Zu Beginn der ersten und letzten Kursstunde wurde der Kurztest für Allgemeine Informationsverarbeitungsgrößen KAI durchgeführt [6]. Dabei wurden zwei zentrale Größen der mentalen Fitness erhoben: die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (IVG) und die Merkspanne.

Die IVG erhöhte sich bei den Kursteilnehmern hoch signifikant. Der Mittelwert der IVG in der "Rundum fit - auch im Kopf" Gruppe verbesserte sich von 17,6 auf 18,6 Punkte. Außerdem stieg der Mittelwert der Merkspanne in der "Rundum fit - auch im Kopf" Gruppe von ausgangs 5,0 ebenfalls hoch signifikant auf 5,3 Punkte an.

Können die Leistungsverbesserungen reine Wiederholungseffekte sein, die durch die zunehmende Vertrautheit der Kursteilnehmer mit den Messverfahren bewirkt wurde? Durch die wiederholte Messung könnte es bei den Teilnehmern zu Erinnerungseffekten gekommen sein. Um das zu überprüfen, hilft ein Vergleich mit der Kontrollgruppe. Bei ihr blieben - wie erwartet - die Leistungsgrößen prak-



IVG: Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit

tisch konstant; denn alle Änderungen lagen statistisch im Zufallsbereich. Der Mittelwert der IVG in den Kontrollkursen sank sogar etwas von 18,8 auf 18,5 Punkte. Der Mittelwert der Merkspanne in den Kontrollkursen umfasste ausgangs 5,3 und am Kursende 5,4 Punkte.

Der starke Anstieg der Komponenten der mentalen Fitness, der IVG (5,9 %) und der Merkspanne (5,7 %) in der "Rundum fit - auch im Kopf" Gruppe ist somit kein Wiederholungseffekt. Er scheint eine "wahre" Wirkung der bis zur Messung am Kursende durchgeführten acht Kurseinheiten zu sein.

Kritiker könnten noch zu bedenken geben, dass vielleicht die - allerdings geringen - Alters- und Geschlechtsunterschiede zwischen der "Rundum fit - auch im Kopf" Gruppe und der Kontrollgruppe den Unterschied in der Veränderung der mentalen Fitness ausmachen. Eine entsprechende statistische Kontrolle belegt allerdings, dass die Verbesserung der mentalen Fitness in der "Rundum fit - auch im Kopf"-Gruppe nicht durch Alters- oder Geschlechtsunterschiede erklärt werden kann.

### Positive Nebeneffekte

Die Bleiberate bei dem aus acht Kurseinheiten bestehenden Programm "Rundum fit - auch im Kopf" ist sehr hoch. Das spricht für

eine sehr gute Akzeptanz und lässt vermuten, dass die Teilnehmer die Wichtigkeit des Kurses für ihre mentale Fitness und das Selbstbild erkannt haben. Außerdem scheint die Teilnahme am Kurs Spaß zu machen. Dafür sprechen auch die Detailauswertungen der Vitalitätsskala sowie Aussagen der KursleiterInnen, wonach die Teilnehmer im Laufe der Kurse zunehmend optimistischer und aktiver werden und mehr soziale Kontakte schließen.

Die KursleiterInnen können bei diesem Programm aufgrund der Prüfergebnisse auch guten Gewissens sagen, dass der Kurs tatsächlich wirkt. Der Kurs "Rundum fit - auch im Kopf" verbessert das Selbstbild und erhöht die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und befähigt durch die Erweiterung der Merkspanne zu komplexerem Denken. Damit sind viele Verbesserungen in Beruf und Alltag zu erwarten. Dies betrifft, wie aus einer größeren Zahl an Studien hervorgeht, unter anderem unfall-

freieres Autofahren, einen sichereren Sprachgebrauch oder eine Zunahme der Rechenfertigkeit [9], sogar die Minderung der Gesundheitskosten [10] und allgemein mehr Lebensqualität. Werden die Übungen aus "Rundum fit - auch im Kopf" konsequent im Alltag trainiert, ist eine nachhaltige Aufrechterhaltung der mentalen Fitness und Demenzprävention möglich [11, 12].

[ ]: Die Nummern in eckigen Klammern beziehen sich auf das Verzeichnis der Literaturquellen und auf Erläuterungen. Das Verzeichnis kann unter [www.drlehl.de](http://www.drlehl.de) eingesehen sowie heruntergeladen werden.

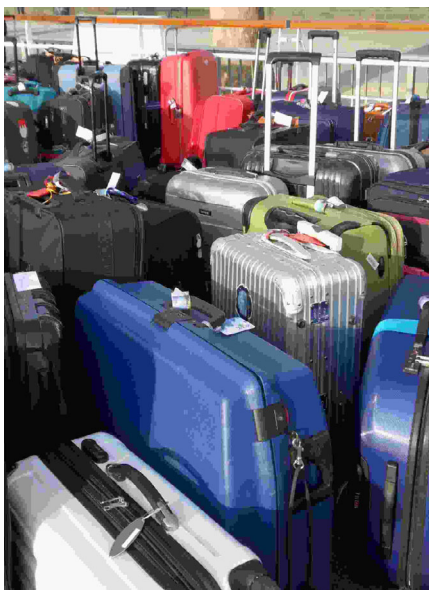
Dr. Dennis John (AOK Bayern)  
 Dr. Siegfried Lehl (GfG e.V.)  
 Dr. Annette Scheder (AOK Bayern)



**Übungsschwerpunkt: Aufmerksamkeit und Konzentration**

**Rückwärts zu lesen**

Adolph Freiherr von Knigge wurde vor allem durch seine Schrift „Über den Umgang mit Menschen“ bekannt. Lesen Sie, was seiner Meinung nach wirklich zu einer Reise gehören sollte. Seine Gedanken sind Wort für Wort rückwärts zu lesen.



muZ nesieR  
 tröheg dludeG, tuM, retug romuH,  
 tiehnessegrev  
 rella nehciisuäh negroS,  
 dnu ssad nam hcis  
 hcrud egirdiw elläfuZ,  
 netiekgireiwhcS, sesöb retteW,  
 ethcelhcs tsoK dnu nehcielgred  
 thcin negalhcsredein tssäl.

korrekter Text  auf Seite 20