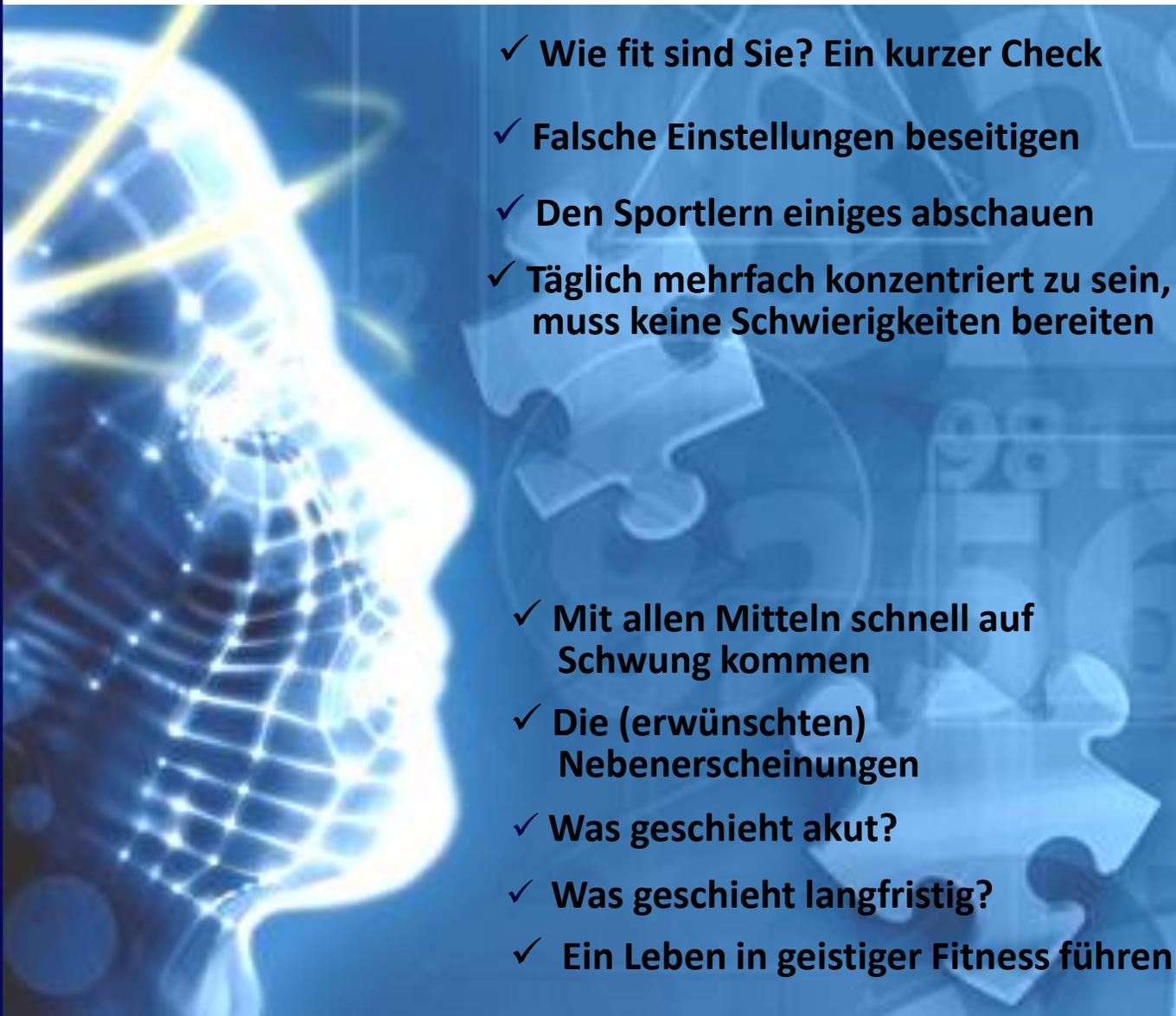


# Mehr vom Leben durch geistige Fitness!

Vor allem – wenn´s drauf ankommt!



- ✓ Wie fit sind Sie? Ein kurzer Check
- ✓ Falsche Einstellungen beseitigen
- ✓ Den Sportlern einiges abschauen
- ✓ Täglich mehrfach konzentriert zu sein, muss keine Schwierigkeiten bereiten
  
- ✓ Mit allen Mitteln schnell auf Schwung kommen
- ✓ Die (erwünschten) Nebenerscheinungen
- ✓ Was geschieht akut?
- ✓ Was geschieht langfristig?
- ✓ Ein Leben in geistiger Fitness führen

Herausgeber: Netzwerk - Osteoporose e.V. Paderborn  
Organisation zur Stärkung der Patienten-Kompetenz  
Torfweg 44 / 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 - 6007355 / Mobil: 0172 - 83 78 965

E-Mail: [netzwerk-osteoporose@t-online.de](mailto:netzwerk-osteoporose@t-online.de)

Internet: [www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)

Autor: Dr. Siegfried Lehl / Präsident der internationalen Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG)

Konzept: Karin G. Mertel - Vorsitzende Netzwerk-Ostoporose e.V. / Paderborn

Layout: Martin Hayrapetian / Hamburg Copyright: 2015 Netzwerk Osteoporose e.V.

## Der Autor

Dr. Siegfried Lehl ,  
Präsident der internationalen Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG), Lehrbeauftragter der Medizinischen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg.

1962 Abitur in Hammelburg (Ufr.). Studien von Bauingenieurwesen in Aachen sowie Psychologie in Köln und Erlangen. Hier mit Abschluss durch Diplom, später Promotion. Seit 1969 Klinischer Psychologe an der Universitäts-Nervenlinik Erlangen, ab 1972 Medizinpsychologe an der Klinik für Psychiatrie der Universität Erlangen.

1980-83 am Institut für Kybernetik Paderborn, hier Leiter der Abteilung für Medizinische Informationspsychologie und stellvertretender Direktor. Ab 1984 an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Erlangen-Nürnberg, hier von 1989 bis zur Pensionierung (2008) Akademischer Direktor.

Hauptarbeitsgebiete: Intelligenz-, Gedächtnis- und Demenzforschung; Entwicklung einer informationspsychologischen Theorie der Intelligenz sowie informationspsychologischer und psychopathologischer Tests, darunter auch des verbreitetsten Intelligenztests in der deutschsprachigen Medizin. Erforschung und Entwicklung von Maßnahmen zur Erhöhung der Forschungseffizienz und zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit und psychischen Stabilität. Dabei Miterfindung von Gehirnjogging und dem daraus hervorgegangenen Brain-Tuning. Mehr Einzelheiten in Wikipedia: [http://de.wikipedia.org/wiki/Siegfried\\_Lehl](http://de.wikipedia.org/wiki/Siegfried_Lehl)



## Warum mein Engagement auf dem Gebiet der geistigen Fitness?

Weil sie, was bisher wenig bekannt ist, „die“ Schlüsselrolle für Erfolg und Lebensqualität in modernen Industriegesellschaften inne hat und weil sich immer mehr wissenschaftlich begründete Möglichkeiten auftun, sie zu fördern. Mit zunehmender mentaler Leistungsfähigkeit fällt es den Menschen leichter, Kompetenz darüber zu erlangen, wie sie ihre eigene Fitness steuern.

Mehrheitlich gilt: Mit der mentalen Leistungsfähigkeit erhöhen sich das Selbstvertrauen und der Optimismus sowie die körperliche Beweglichkeit. Das Körpergewicht normalisiert sich. Parallel mindern sich Missempfindungen, einschließlich Schmerzen. Deshalb bietet das Management der eigenen geistigen Fitness beispielsweise bei Personen mit Osteoporose einen mehrfachen Nutzen.

## Warum die einfachen Möglichkeiten nicht nutzen?

Die meisten Menschen leben weit unter ihren Möglichkeiten. Dies betrifft oft schon die Schulbildung und noch häufiger die berufliche Stellung und Sicherheit, das Einkommen und insgesamt die Lebensqualität und Gesundheit. Sogar die Lebensdauer unterschreitet bei vielen Menschen das, was bei hoher Lebensqualität möglich wäre. Trotzdem nehmen sie diese Verzichte hin, weil sie es nicht anders kennen. Dabei müssten sie nur ihre geistige Fitness fördern. Sie ist die Schlüsselgröße in modernen Informations- und Wissensgesellschaften. Warum?

Je ausgeprägter die geistige Fitness ist, desto höher sind die Niveaus an Lebensqualität und an Gesundheit - vor allem der psychischen, und sogar das Einkommen und die berufliche Sicherheit. Kein Wunder, dass dies mit einer längeren Lebensdauer einhergeht. Diese durch viele wissenschaftliche Studien belegten Zusammenhänge gelten jedenfalls für die Mehrheit der Bürger.

Und wie andere, teils sehr neue Studien ebenfalls zeigen: Die Bürger können sich erheblich verbessern. Über alle Altersgruppen hinweg. Sie müssen nur einiges anders machen. Dies dazu großenteils ohne besonderen Aufwand. Entscheidend ist nur zu wissen, was. Entsprechende Tipps und Tricks können Sie nun erfahren.

## Wie fit sind Sie? Machen Sie den Selbst-Check

Eine Mindestbedingung für individuell hohe mentale Leistungen ist ein günstiger psychischer Zustand. Wenn er nicht erreicht ist, können auch keine geistigen Hochleistungen erzielt werden. Nehmen Sie an diesem Selbst-Check (Vorchecking) teil, um Ihren momentanen psychischen Gesamtzustand einschätzen zu können.

## Skala für Ihre geistige Fitness (SgF)

Was trifft für Sie am besten zu? Bitte nicht lange nachdenken.

Kreuzen Sie „ja“ immer vorne, „fraglich“ in der Mitte oder „nein“ ganz rechts ein.

	ja	fraglich	nein
Ich bin voller Energie	2	1	0
Ich bin unglücklich	0	1	2
Ich gebe leicht auf	0	1	2
Ich mag mich so wie ich bin	2	1	0
Mich kann nichts mehr aufheitern	0	1	2
Das Leben interessiert mich	2	1	0
Ich bin gut drauf	2	1	0
Ich fühle mich erschöpft	0	1	2
Ich kann mich nicht mehr konzentrieren	0	1	2
Ich bin glücklich	2	1	0
Nichts interessiert mich mehr	0	1	2
Was ich anfangs, führe ich auch zu Ende	2	1	0

### Zur Auswertung:

In den Kästchen, die Sie angekreuzt haben, stehen die Punktzahlen 0 - 1 oder 2.

Zählen Sie diese zur Gesamtpunktzahl zusammen.

Als Resultat gibt dies eine Gesamtpunktzahl zwischen 0 und 24.

Aus: GEISTIG FIT 2009, 19 (3), S. 9-10. © Vless Verlag: Ebersberg, 2009

## Zur Interpretation

- ✓ **23 oder 24 Punkte:** Ihre Angaben weisen auf eine sehr ausgeprägte geistige Fitness hin. Aber Vorsicht. Wer sich zu gut und aktiv fühlt, übersieht manchmal die Realität.
- ✓ **18 bis 22 Punkte:** Hohe geistige Fitness. Ein Niveau, auf dem sich gut, d. h. schnell, umsichtig und konzentriert planen und denken lässt.
- ✓ **13 bis 17 Punkte:** Gehobene geistige Fitness. Dieser Zustand sollte nicht das Ziel sein. Er lässt sich noch verbessern.
- ✓ **7 bis 12 Punkte:** Geringe geistige Fitness. Sie bleiben weit hinter dem zurück, was Sie aus sich machen könnten.
- ✓ **0 bis 6 Punkte:** Es geht Ihnen nicht gut. Wenn dies länger anhält, sollten Sie sich um fachliche Hilfe durch einen Arzt oder Psychologen bemühen.

Schauen Sie sich die folgenden Tipps und Tricks an. Wenn Sie darunter die berücksichtigen, die Sie bisher nicht kannten, haben Sie die Chance, Ihren psychischen Zustand zu verbessern und Ihre mentalen Leistungen zu erhöhen, also auch Ihren IQ (Intelligenz-Quotient) zu steigern. Und dies beträchtlich.

## Erkenntnisse, Tipps und Tricks

### Falsche Einstellungen sollten beseitigt werden

Was die geistige Fitness betrifft, herrschen viele falsche Einstellungen vor. Sie hemmen die geistige Entfaltung. Warum? Weil viele mentale Tätigkeiten gar nicht erst in Angriff genommen werden oder, falls sie doch durchgeführt werden, weil Misserfolge vorweg angenommen werden. Allein diese Grundhaltung verursacht oft schon Erfolglosigkeit im Sinne der Self-fulfilling prophecy, also der sich selbst erfüllenden Erwartung.

Wenn Sie in der folgenden Checkliste eine der Einstellungen links teilen, kreuzen Sie diese bitte an. Überlegen Sie anschließend gründlich, ob Sie nicht die rechts daneben stehende Auffassung teilen können. Wenn ja, dann setzen Sie Ihr Kreuz davor. Am Schluss schauen Sie sich die Einstellungen hinter den Kreuzen rechts mehrfach an, überfliegen Sie diese wenigstens dabei, damit sie Ihnen immer mehr in Fleisch und Blut übergehen. So verschieben Sie Ihre bis dahin ungünstigen Annahmen hin zur Erfolgserwartung. Wie Sie ja von der Self-fulfilling prophecy wissen: Das ist schon der halbe Weg zum Erfolg.

**Checkliste der Fehlannahmen:** Welche Einstellungen stören häufig? Was lässt sich dagegen tun? Das, was Ihrer bisherigen Einstellung entspricht, ankreuzen.

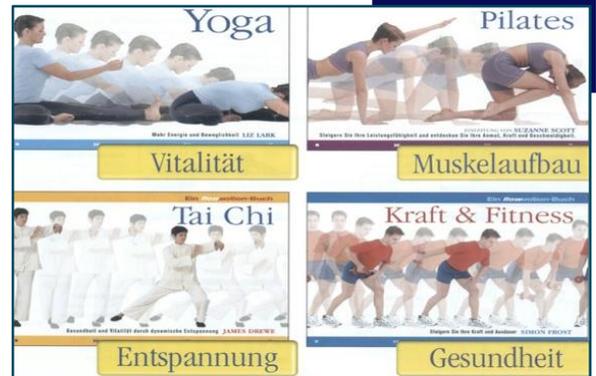
Meine bisherige Einstellung bzw. Haltung	Zu den allgemeinen Aussagen (links) gehörige spezifische Erkenntnisse/Tipps/Tricks
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie intelligent man ist, ist durch Erbanlagen vorgegeben: Der Eine hat's, der Andere nicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intelligent ist man nicht einfach, intelligent wird man, wenn man weiß, was dafür getan werden kann und wenn man es auch tut.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manche Menschen sind geistig leistungsfähiger, andere weniger. Das hat nicht so viel mit dem Zustand des Gehirns zu tun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geistige Hochleistungen setzen ein tadellos funktionierendes Gehirn voraus. (Deshalb sind sie das Ergebnis von anspruchsvollen mentalen Tätigkeiten <b>und</b> einer geeigneten Gehirnversorgung durch Essen, Trinken, Bewegung, Schlaf.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Geistige Anregungen sind wichtig. Nur sie legen fest, wie viel jemand geistig leisten kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für eine starke Kopfleistung sind neben geistigen Anregungen immer auch körperliche Maßnahmen zu berücksichtigen. Zwar erbringt man ohne geistige Anregungen keine hohen geistigen Leistungen. Aber eine adäquate Gehirnversorgung erhöht die Leistungsfähigkeit zusätzlich um mindestens den gleichen Betrag.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>„Gehirnjogging“ ist eine nützliche Ergänzung zu den alltäglichen geistigen Anforderungen. Das Wort macht auf eine Art Dauerlauf des Gehirns aufmerksam. Es geht letztlich darum, sich immer auch geistig zu beschäftigen. Ideal ist, Kreuzworträtsel zu lösen, Sudoku, Brettspiele usw. zu machen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Um den Kopf so fit wie möglich zu halten, sind sowohl anspruchsvolle mentale Herausforderungen als auch zusätzlich körperliche Maßnahmen zu berücksichtigen. Falls der Alltag nicht genügend an passenden geistigen Anforderungen stellt, gibt es adäquate ergänzende Übungen. Besonders eignen sich Übungen des „Brain -Tuning“, verstanden als Feineinstellung des Gehirns.</li> </ul>

## Den Sportlern einiges abschauen

Geistige Aktivitäten laufen nicht abgelöst vom körperlichen Organ Gehirn ab. Damit es optimal funktioniert und dadurch maximale mentale Vorgänge ermöglicht, muss es über mehrere Minuten in den geeigneten Zustand gebracht werden. In dieser Hinsicht hilft der Vergleich mit körperlichen Belastungen, gar Höchstbelastungen. Damit gibt es im Hochleistungssport umfangreiche Erfahrungen, die ein Vorbild für hohe geistige Belastungen sein können.

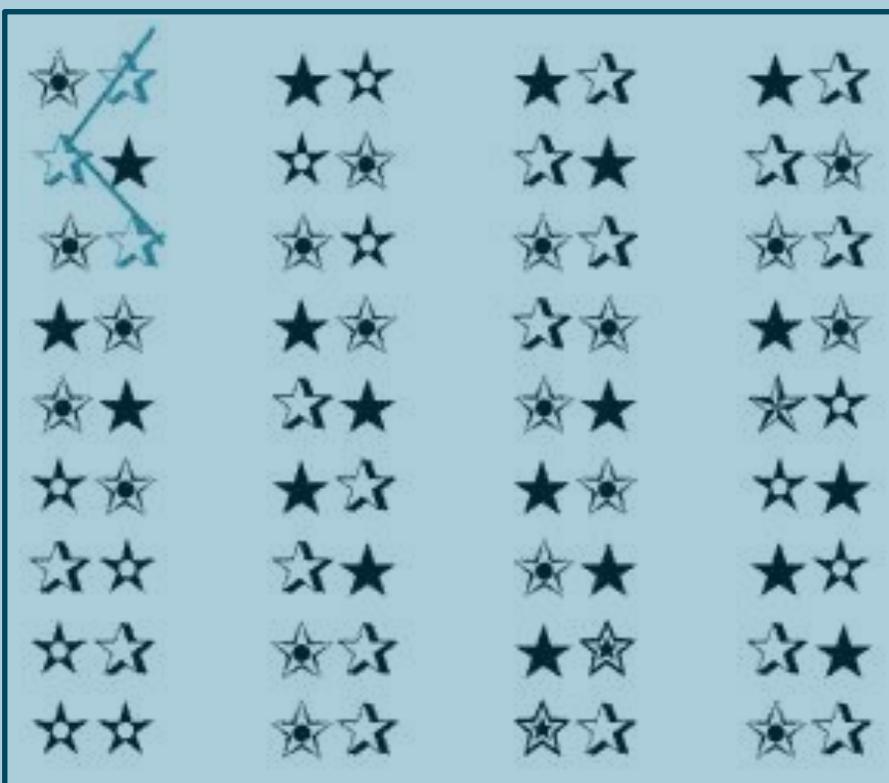
Es liegt nahe, es auf dem geistigen Hochleistungsgebiet es so wie Top-Sportler im körperlichen Bereich zu machen zum Beispiel:

- ✓ aus dem ausgeruhten Zustand über ein Warm-up zur persönlichen Hochleistung zu gelangen und
- ✓ anschließend alles ausklingen lassen (Cool-down).



Geistige Hochleistungen sollte man demnach möglichst nur nach dem ausgeruhten Zustand anstreben und nicht nach angespannter Tätigkeit, Stress. Denn bei anhaltender Anspannung und Tätigkeit beginnen Erschöpfung und Unlust. Sie verhindern hohe geistige Leistungen und ermöglichen es nicht, sich mental voll zu engagieren und ganz bei der Sache zu sein.

Also, ausgeruht mit einem geistigen Warm-up von einigen Minuten beginnen, bevor es voll zur Sache geht. Geeignete Hilfsmittel sind MAT-Übungen, das heißt Übungen des Mentalen Aktivierungs-Trainings. Man erhält sie kostenlos im Internet. Es folgen drei Beispiele.



**Die Aufgabe des ersten Beispiels lautet:**

„Suchen Sie jeweils drei gleiche Sterne, welche die im Folgenden bereits angestrichene Figur bilden, also einen Winkel dieser Art: <.“

Art: <.

Verbinden Sie die gefundenen Figuren wie im Beispiel.

Tun Sie dies in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit.“

## MAT-Übungen bedeutet „Mentales Aktivierungs-Training“

**Zwei Beispiele von MAT-Übungen**, die sich ohne besondere Hilfsmittel durchführen lassen

- 1) Suchen Sie im Text dieser Broschüre alle Wörter die auf „**eit**“ enden, und kreisen Sie diese ein. Erledigen Sie dies in einer für Sie angenehmen Geschwindigkeit. Innerhalb weniger Minuten erhöht sich die Geschwindigkeit von selbst.
- 2) Wählen Sie ein beliebiges Wort und behalten es im Gedächtnis zum Beispiel: **GEHIRN**  
Aufgabe: die Buchstaben im Kopf dem Alphabet nach sortieren.  
Auflösung: EGHINR. Nun ein weiteres Wort zum Beispiel MENTAL (-> AELMNT) usw.

## Was geschieht bei der Durchführung derartiger MAT-Übungen?

Aus der Ruhe kommend wird normalerweise langsam begonnen. Denn das Gehirn ist noch zu keinen Hochleistungen fähig. Die Geschwindigkeit erhöht sich von alleine. Es drängt den Übenden immer stärker, schnell weiter zu machen. Nach vier bis zehn Minuten ist ein individuelles Hochleistungsniveau erreicht.

Danach geht es wie von alleine, sich anspruchsvolleren Tätigkeiten zu widmen: zum Beispiel einen Brief mit einem komplizierten Anliegen an die Behörde schreiben; eine Reise vorzubereiten; den Nachmittag zu planen, an dem eine Nachbarsfamilie zu Besuch kommt; sich per Internet oder Lexikon in einen in den TV-Nachrichten erfahrenen wirtschaftlichen Zusammenhang zu vertiefen, um ihn besser verstehen zu können usw.

Falls keine entsprechende geistige Herausforderung vorliegt, hilft es, ersatzweise noch zehn und mehr Minuten lang eine oder mehrere künstliche Übungen durchzuführen, die nach den Anforderungen an die geistige Schnelligkeit und Komplexität gerade noch zu bewältigen sind.

Geistig hochtourig sollten Sie normalerweise nicht über 60 bis 90 Minuten hinaus aktiv sein. Sonst kann Erschöpfung drohen, über Wochen und Monate anhaltend sogar das Burnout-Syndrom.

Zur eigenen Schonung und Erhaltung der Vitalität ist es ratsam, sich nach einer mentalen Hochleistungsphase zu entspannen. Ideal ist es, nun nichts zu tun, auch nicht mit jemand zu sprechen, ein wenig vor sich hin zu dösen, vielleicht sogar ein kurzes Nickerchen zu halten.

Erst nach einer Entspannungsphase, die mindestens einige Minuten lang andauern sollte, neue Herausforderungen in Angriff nehmen.



## Täglich mehrfach konzentriert zu sein, muss keine Schwierigkeiten bereiten.

Fast jeder Erwachsene ist fähig, während eines normal ablaufenden Tages mehrfach relativ lange, d. h. eine halbe Stunde und mehr konzentriert mental tätig zu sein.

## Lange geistige Durchhalteleistungen werden erleichtert, wenn die folgenden Voraussetzungen gegeben sind:

- ✓ wenn Sie sich mit etwas möglichst Interessantem und gut Verständlichem befassen.
- ✓ wenn Sie etwa eine halbe Stunde vorher im Rahmen einer Mahlzeit/Zwischenmahlzeit komplexe Kohlenhydrate verzehren: Vollkornprodukte, Möhren, Tomaten, Vollmilch, Birnen usw.
- ✓ wenn Sie genügend trinken: Koffeinhaltige Getränke (z. B: Kaffee, schwarzer Tee usw.) stützen die Konzentrationsphase durch die Steigerung des Antriebs und Wohlbefindens, vorausgesetzt, diese werden vertragen.
- ✓ wenn Sie über ein Herz-Kreislauf-System verfügen, das gut funktioniert.

Nicht nur körperliche, sondern auch geistige Ausdauer- und Konzentrationsleistungen profitieren von einem funktionstüchtigen Herz-Kreislauf-System.

Zu seiner Förderung lässt sich einiges tun z.B: durch Ausdauersport, Rad fahren, Tanzen, Treppen oder Hügel hochsteigen, Wandern, Busfahrt: eine Haltestelle vor dem Ziel aussteigen, flott gehen, Trampolin schwingen von ca. 10-minütiger Dauer oder Schwimmen mehrerer Bahnen im Schwimmbad usw.



**Bei Risikofaktoren bzw. Störungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck sind selbstverständlich ärztliche Maßnahmen zu befolgen, z.B.: die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.**

## Mit allen Mitteln schnell auf Schwung kommen

Geistiges Warm-up, z.B.: durch MAT-Übungen, ist eine wichtige Hilfe, um geistig rasch auf Hochtouren zu kommen. Es gibt Situationen, in denen der Kopf-Turbo besonders schnell angeworfen werden muss, manchmal morgens nach dem Nachtschlaf, oder nach der Mittagsruhe. Schnell geistig auf Touren zu kommen, erfordern manchmal wichtige, erst kurz vor dem Eintreten bekannt gewordene Situationen wie ein überraschender Besuch, eine Besprechung . ein Schreiben. das noch vor der Leerung zum Briefkasten muss usw.

Körperliches Training kann die geistige Aktivierung beschleunigen. Zwei Maßnahmen aus unterschiedlichen Bereichen wirken einzeln und noch mehr gemeinsam oft schon im Sekundenbereich: Zum Beispiel die Erhöhung der Glukosekonzentration im Gehirn und begleitende Bewegungen.

## Mehr vom Leben durch geistige Fitness! - Vor allem-wenn´s drauf ankommt!

**Die Glukose** (Traubenzucker), das einfachste Kohlenhydrat lässt sich in reiner Form direkt einnehmen. Ein Teil geht beim Verzehr schon über den Gaumen in die Blutbahn und wird ins Gehirn transportiert.

In den Kraftwerken der Nervenzellen (Mitochondrien) findet die Glukoseverbrennung mit Hilfe von Sauerstoff statt und liefert die für alles Psychische, einschließlich geistiger Vorgänge, notwendige Energie.

Fast so schnell helfen auch andere einfache Kohlenhydrate wie Haushaltszucker, das Gehirn auf Trab zu bringen. Sie sind enthalten in Honig, Marmeladen, Süßwaren, süßem Gebäck. Allerdings droht bei all diesen schnell aktivierenden einfachen Kohlenhydraten die Gefahr, wenige Minuten später erst zu überzuckern und kurz danach wegen einer anschließenden Unterzuckerung geistig stark nachzulassen.

Einfache Kohlenhydrate eignen sich nicht zur Unterstützung von Durchhalteleistungen wie dem aufmerksamen Zuhören eines Vortrags, der stundenlangen Berechnung von Haushaltsausgaben eines Monats oder dem Verfassen eines langen Briefes.

### Die Wirkung von Koffein in Kaffee, Espresso oder schwarzem Tee?

Koffein hilft dabei sich auf das Wichtige konzentrieren zu können. Dies ist mit einem Anstieg an Unternehmungslust verbunden. Die Wirkung beginnt erst ab etwa einer Viertelstunde nach der Einnahme.

Wer Zucker dazu gibt, hebt den Drang zur Beschäftigung im Wesentlichen wieder auf und begünstigt die Freude am Leben im Hier und Jetzt und am zerfließenden Gespräch über Dies und Jenes.



**Was das rasche, aber auch langsame geistige In-Schwung-Kommen verhindert ist: üppiges Essen!!**

**Vermeiden Sie vor allem zu viel Fett und Öl in Ihren Speisen.  
Das schwächt die Kopfarbeit bis zu sechs Stunden!!**

Begleitende Bewegungen beschleunigen zusätzlich das geistige Hochfahren. Dies geschieht schon im Sekundenbereich, wenn vom Zustand der Unbewegtheit in Bewegungen übergegangen wird zum Beispiel: durch Handbewegungen, beispielsweise beim Schreiben oder Zeichnen, durch Herumlaufen, einem Spaziergang nach dem Essen oder durch Radfahren usw.

## Warum erhöhen begleitende Bewegungen die geistige Leistungsfähigkeit?

Hierzu können drei Systeme zusammenwirken:

- 1) Eine netzartige Struktur im Stammhirn (Formatio reticularis, ein Wachsystem) macht große Teile des Gehirns arbeitsfähiger, sobald die Muskulatur bewegt wird.
- 2) Das so genannte vegetative Nervensystem schaltet von der Erholung (parasympathische Lage) auf Aktivität (Sympathicotonus) um.
- 3) Das Herz-Kreislauf-System arbeitet schneller und erhöht die Blutzirkulation und somit auch dessen Versorgung mit Sauerstoff und Glukose. Unter anderem steigen dabei die Herzfrequenz und der Blutdruck an.

## Die erwünschten Nebenerscheinungen

Von Behandlungsmaßnahmen wie Medikamenteneinnahmen ist die Grunderkenntnis verbreitet: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung.

Dies trifft auch für geistige Fitnessmaßnahmen zu.

## Was geschieht akut?

Zu den Merkmalen der akuten geistigen Fitness gehören Interessiertheit an den Geschehnissen in der Welt, Optimismus, „gesundes“ Selbstvertrauen und Lebensfreude. Die geistige Fitness geht mit der Neigung einher, sich körperlich zu bewegen, außerdem mit einer Tendenz zum Normalgewicht.

Die für geistig fitte Personen typischerweise häufige Beschäftigung mit Planungen, Überlegungen und Durchführungen von mentalen Aufgaben begünstigt Flowzustände.

Sie liegen bei Personen vor, die in einer geistigen Hochleistungsphase ganz in ihrer geistigen Aktivität aufgehen. Sie sind ganz bei der Sache, nehmen sich und die Zeit nicht mehr wahr. Dieser Flowzustand wird als Glückszustand erlebt.

Eine Voraussetzung dafür, schnell in einen anhaltenden Flowzustand zu gelangen, ist, sich mit interessanten Aufgaben/Problemen zu beschäftigen. Sie dürfen nicht zu leicht und nicht zu schwer, also kaum bewältigbar sein.

Eine starke Unterstützung gibt die Ernährung. Von großer Bedeutung ist das Essen, das im Laufe einer Woche sehr vielseitig sein soll. Also nicht immer das Gleiche. Als wichtiger Bestandteil gilt eine eiweißreiche Kost: vor allem Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Bananen, Gemüse, Nüsse und Soja Produkte.



In Flowzuständen ist das Bewusstsein voll von Planungen, Überlegungen, Aufgabenlösungen und kreativen Einfällen ausgefüllt. Deshalb, d. h. wegen der beschränkten Kapazität für Bewusstes, finden negative Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer keinen Platz und sind aus dem Erleben ausgeschlossen. Entsprechendes trifft für Missempfindungen wie leichte und mittelstarke Schmerzen zu. Daher benötigen geistig fitte Patienten weniger Schmerzmittel als weniger fitte Menschen, die an gleichen Störungen oder Erkrankungen leiden.

## Was geschieht langfristig?

Schon wenige Tage des geistigen Fitness-Managements (Brain-Tuning) fördern, wie inzwischen viele wissenschaftliche Studien belegen, die mentale Fitness und Leistungsfähigkeit. Letztere wird oft durch IQ-Tests gemessen und schlägt sich in erheblichen Intelligenzsteigerungen nieder.

Die folgende Erkenntnis ist für viele Menschen wichtig. Wer sich geistig fit hält, fördert damit immer auch das Gedächtnis, speziell das intelligente Lernen, wie es Studenten und Experten brauchen: sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, es vernetzen und organisieren.

Ein zusätzlicher Gewinn besteht in der psychischen Stabilisierung, die zu mehr Gelassenheit und mentaler Gesundheit beiträgt. Außerdem fördert das regelmäßige Management der geistigen Fitness die Zufriedenheit mit dem Leben.

## Ein Leben in geistiger Fitness führen

Bis ins hohe Alter lässt sich die geistige Leistungsfähigkeit langfristig, d. h. über Wochen, Monate und Jahre fördern. Das zeigen viele, teils sehr umfangreiche Studien, an denen auch Personen mit nahezu 90 Jahren teilnahmen. Was ist bei einem derartigen Brain-Tuning zu tun bzw. zu beachten?

### Brain-Tuning

- ✓ **Sich möglichst täglich wenigstens einmal geistig richtig fordern und dies nicht nur durch schnelle, sondern auch komplizierte Tätigkeiten.**
- ✓ **Zusätzlich zu geistigen Beschäftigungen: während der Woche variationsreich essen. Damit der Glukosespiegel im Gehirn nicht zu stark schwankt, neben den Hauptmahlzeiten auch Zwischenmahlzeiten einnehmen.**
- ✓ **Zusätzlich zu geistigen Beschäftigungen: viel und häufig trinken, Erwachsene am Tag insgesamt ca. 2,5 l Flüssigkeit. Lassen Sie sich nicht nur vom Durstempfinden steuern. Wer Durst hat, erbringt bei geistigen Tätigkeiten schon Minderleistungen, weil Durst einen bereits vorliegenden Flüssigkeitsmangel im Gehirn anzeigt.**
- ✓ **Zusätzlich zu geistigen Beschäftigungen: Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems durch Belastungen wie zum Beispiel durch flottes Gehen, Treppen oder Hügel hochsteigen, Rad fahren usw.**

Für das Abspeichern von Informationen, also für den raschen Wissenserwerb völlig entspannen, vielleicht einen Kurzschlaf einlegen wie einen Mittagschlaf.

**Diesen nicht länger als eine halbe Stunde.**

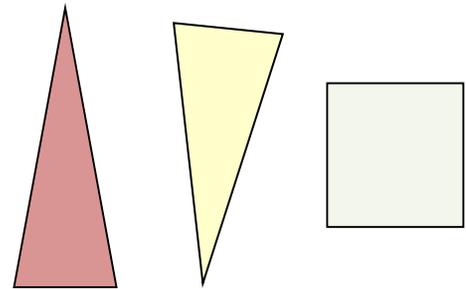


## Schließlich ganz allgemein sollten Sie ....

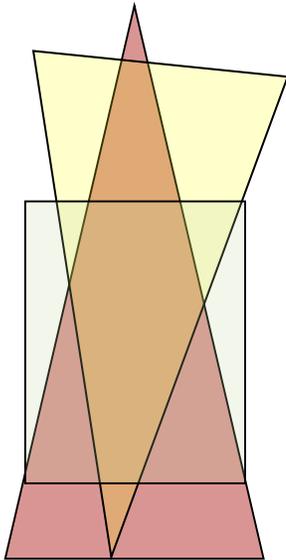
- ... dafür sorgen, dass das Leben interessant bleibt und dass durch „gehirngerechtes“ Essen und Trinken das Gehirn gut versorgt ist und Bewegung das Herz-Kreislauf-System in Schuss hält;
- ... ein wenig Wissen darüber aneignen, was man selbst tun kann, um die eigene geistige Fitness managen zu können.

### Zur Konstruktion der Figur

Die folgenden drei Teilfiguren sind aufeinander gelegt:  
Auf die Farben kommt es bei der Aufgabe und ihrer Lösung nicht an. Es können also auch andere Farben sein.



### Aufgabe Dreiecke zählen:

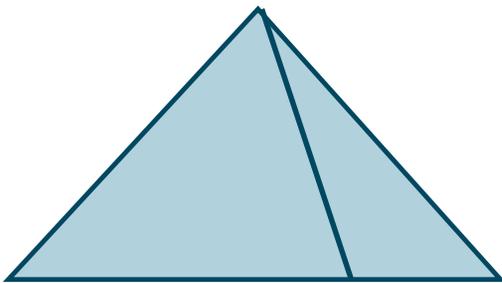


Eine Aufgabe, die dem Kopf mehr abfordert, als es beim ersten Eindruck scheint.

Zählen Sie alle Dreiecke in der zusammengefügte Figur.

**Lösung:** Dreiecke zählen: 17 Dreiecke

### Aufgabe: Warum enthält die folgende Figur 3 Dreiecke? Bitte erklären Sie!



**Lösung:** 2 kleine nebeneinander;  
1 weiteres Dreieck bilden beide zusammen, denn es unterscheidet sich von den beiden inneren.



Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) ist eine gemeinnützige Mitgliedergesellschaft. Sie verfolgt das Ziel, zur Förderung der geistigen Fitness mit wissenschaftlich begründeten Maßnahmen beizutragen. Darüber informiert und aktiviert sie Menschen mittels GEISTIG FIT, einem Magazin zur mentalen Aktivierung, sowie durch Mitteilungen in den Massenmedien.

**GfG-Geschäftsstelle:** 85555 Ebersberg (Postfach 1420), Homepage: [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de), e-Mail: [info@gfg-online.de](mailto:info@gfg-online.de)