

Ein Kongress mit Köpfchen

Gesellschaft für Gehirntraining informiert über geistige Fitness – Ernährung, Bewegung und Schlaf – Zahlreiche Vorträge

Bad Nauheim (ihm). Geistige Fitness steigert die Lebensqualität: Mehr Optimismus, mehr Vitalität. Und: Pro IQ-Punkt mehr

verdient der Mensch durchschnittlich 462 Dollar zusätzlich pro Jahr. Das haben Studien ergeben, war am Wochenende auf dem

Kongress der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) im Fortbildungszentrum der Landesärztekammer zu erfahren.

Wenn das kein Wort ist – also ran ans Mentaltraining. Die Faktoren: Gehirnjogging, Bewegung, gute Ernährung und Schlaf. Zahlreiche Vorträge rankten sich zwei Tage lang rund um diese Themen. GfG-Präsident Dr. Siegfried Lehl sagte, mentale Fitness sei wichtig. »Die eigenen Potenziale werden stärker ausgeschöpft, die Lebensfreude nimmt stark zu, ebenso die psychische Stabilität.« In der Wissensgesellschaft habe man umso mehr gesellschaftlichen Erfolg, je intelligenter man sei. »Man ist eher nicht arbeitslos, hat eher eine gute Stelle und ein höheres Einkommen.« Ziehe man den Gewinn an Geldwert als Maß der mentalen Fitness heran, ergebe sich: Die weniger Intelligenten hätten mit 30 Jahren ein niedrigeres Einkommen als die Hochintelligenten. Durchschnittlich Intelligente hätten auch nur ein durchschnittliches Einkommen.

Für die Deutschen sei festgestellt worden: »Seit 1990 nimmt das geistige Leistungsvermögen ab.« Die meisten Menschen sagten, sie täten etwa neun Stunden wöchentlich etwas für ihre geistige Fitness. Zu unterscheiden sei zwischen fluider und kristallisierter Intelligenz. Fluid ist die Fähigkeit, neue Probleme ohne Rückgriff auf Erfahrungen zu lösen. Die kristallisierte Intelligenz



Machen sich stark für geistige Fitness (von links): Günter Wagner, Eva Gregarek und Dr. Siegfried Lehl. (Foto: ihm)

gilt als gespeicherte Erfahrungen, sprich Wissen und Fertigkeiten. Vor allem die fluide Intelligenz könne durch Übungen verbessert werden.

Gehe man eine Aufgabe an, müsse man versuchen, auf ein optimales Aktivierungsniveau zu kommen. Sei man noch entspannt, sei eine gewisse Bewegung empfehlenswert. Lehl empfahl den Zuhörern, die auf-

grund der morgendlichen Uhrzeit noch relaxt seien, Kaugummi zu kauen. »Dann könnten Sie mir noch besser folgen.« Um die Hirnfunktionstätigkeit zu erhöhen, müsse man die körperliche Fitness steigern, denn das Gehirn ist ein körperliches Organ. Neben Bewegung sei Ernährung wichtig. Ein Frühstück mache fit, allerdings müsse das Richtige verzehrt werden. Er nannte das

Beispiel der Europaschule Dreieich. Teenager seien vier Wochen lang zum Frühstück verpflichtet worden. »Ihr IQ steigerte sich um 7 Punkte.«

Eva Gregarek stellte das »top-Mental-Programm« vor, dessen Schöpferin sie ist. Es sei nicht nur ein Training für die grauen Zellen, auch Ernährung, Bewegung und Schlaf gehören dazu. Sie veranschaulichte das mit der »SOMEKO-Treppe«, einem »Evergreen aus dem Hause GfG. Die Treppe hat drei Stufen: Soma, mental und Kompetenz. Diese Stufen könnten weiter verfeinert werden, viel Raum nimmt das Körperliche ein. Auch mit dem »MAT«-Training könne man sich in kurzer Zeit und wenig Aufwand geistig aktivieren. Beispiel für eine Übung: Man stelle sich ein längeres Wort vor wie »Duftveilchen«. Daraus soll man neue Begriffe schöpfen.

Mit von der Partie beim Kongress waren auch Günter Wagner und Uwe Schröder vom Institut für Sporternährung aus Bad Nauheim. Sie sprachen über die Wirkung von gesunder Ernährung auf den Geist, die Wirkung von Koffein und die Bedeutung von Schulmilch.

Weitere Infos gibt es unter www.gfg-online.de. Dort wie auch unter www.drlehl.de sind auch einige Übungen zu finden.