

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.



Das Ziel der Studie bestand darin, Erkenntnisse über den gesundheitsbezogenen Lebensstil der Deutschen zu gewinnen. Die Ergebnisse sind im Internet einsehbar unter: http://www.myhealthyday.de/wp-content/uploads/2008/11/studienband_hl_health-styles.pdf.

Sieben Typen - sieben Wege zur geistigen Fitness

Aufwändige statistische Analysen führten zu dem Ergebnis, dass

- sieben Typen sich in Bezug auf ihre gesundheitsbezogenen Lebensstile recht deutlich unterscheiden;
- diese Typen unterschiedliche Maßnahmen zur Förderung der geistigen Fitness bevorzugen.

Die Autoren der Studie hatten die Typen in der Reihenfolge der Häufigkeit ihres Vorkommens in der Bevölkerung angeordnet. Bei dieser Anordnung ist die Beziehung zwischen Lebensstil und Aktivitäten für den Kopf nicht so leicht zu erkennen.

Das ändert sich, sobald man die Typen nach ihrem Niveau an geistiger Leistungsfähigkeit in eine Reihenfolge bringt. Dabei lässt sich vereinfachend von der vielfach belegten Erkenntnis ausgehen, dass sich die Niveautypen der Schulausbildung, die in der Repräsentativstudie erhoben worden waren, mit dem Niveau an Intelligenz decken. Das gilt zwar nicht immer für die einzelnen Personen, aber es trifft für den Durchschnitt der Gruppen zu. Bei dieser Anordnung kristallisieren sich gut überschaubare Beziehungen zur geistigen Fitness heraus (siehe Tabelle).

Deutsche wollen geistig fit sein und tun das Falsche

Die meisten deutschen Erwachsenen wollen an erster Stelle geistig fit sein (85 %). Dann folgen an Häufigkeit "seelisches Wohlbefinden" (82 %), "körperliche Gesundheit" (75 %) und "gesunde Ernährung" (70 %).

Nach ihren Angaben tun die meisten auch etwas dafür, ihre geistige Fitness zu fördern: sie investieren im Durchschnitt 11 Stunden pro Woche.

Das erbrachte eine Repräsentativerhebung an 1.014 Deutschen zwischen 18 und 65 Jahren, die unter der Leitung von Prof. Dr. Thorsten Teichert an der Universität Hamburg durchgeführt und Ende des Jahres 2008 veröffentlicht wurde (Teichert T: "Health-Styles" - Die Trendstudie von "healthy living". Ergebnisbericht, Universität Hamburg, Arbeitsbereich Marketing und Innovation, 2008).

Tabelle: Welche Typen in Bezug auf die gesundheitliche Lebensführung wurden ermittelt, und was tun sie zur Förderung ihrer geistigen Fitness? Von oben nach unten nimmt das Niveau des Bildungsabschlusses (bzw. IQ) ab.

Anteil an Erwachsenenbevölkerung (IQ-Bereich)	Typ	Häufigste Merkmale (Geschlecht; Alter; Familienstand; Bildungsabschluss; Einkommen)	Bevorzugte Maßnahmen zur Förderung der geistigen Fitness
7 % (sehr hoher IQ)	Individualisten	weibl.; 30-39 J; led.; höchstes Bildungsniv.; voll beschäftigt, durchschnittliches bis hohes Einkommen	Diskussion; Literatur/Lesen; Kreuzwörterrätsel; Lernen für Prüfungen
24 % (hoher IQ)	Unbekümmerte	männl.; 20-29 J; led.; Abitur; Schüler/ Student; (noch) relativ geringes Einkommen	Gedächtnistraining; Quiz-Shows; während Arbeit; autodidaktisch
6 % (hoher IQ)	Instinktive	weibl.; 40-59 J; verh.; hohes Bildungsniv.; Teilzeitbeschäftigt, hohes Einkommen	Gedächtnistraining; Meditation/Yoga; computer-gestützte Spiele; Bildung & Lernen: Schule, Uni
16 % (durchschnittlicher IQ)	Vorreiter	weibl.; 40-49 J; verh.; durchschn. Bildungsniveau.; häufig teilzeitbeschäftigt, durchschn. Einkommen	Gedächtnistraining; Kreuzwörterrätsel/ Gehirnjogging; TV/ Internet/Zeitung; Fremdsprachen
6 % (durchschnittlicher IQ)	Blockierer	männl.; 50-59 J; verh.; mittl. Ausbildung; voll beschäftigt, hohes Einkommen	Beruf; Lernen mit Kindern; für soziale Anerkennung
20 % (niedriger IQ)	Desinteressierte	verh.; geringe Bildung.; vollzeitbeschäftigt	mit Produkten; Gesellschaftsspiele; Kreuzwörterrätsel; Quiz-Shows
21 % (niedriger IQ)	Konsumorientierte	weibl.; 30-59 J; verh.; geringe Bildung.; relativ geringes Einkommen	kaum Zeit; wenn, dann mit Trainer

Hoher IQ: bitte keine Ballspiele

Geht man die hintere Spalte der Tabelle von unten nach oben, dann bildet sich die folgende Beziehung mit dem Bildungs- bzw. Intelligenzniveau heraus:

Mit zunehmendem IQ

- werden Trainer und die soziale Umgebung für die Durchführung der geistigen Fitness-Maßnahmen unwichtiger. Dementsprechend erhöhen sich die Eigenaktivität und die eigene Gestaltung von geistigen Aktivitäten;
- werden die mentalen Tätigkeiten in den Beruf und Alltag eingebaut und

nicht mehr als Fremdkörper wahrgenommen, die eigentlich nichts mit der Förderung des eigenen Lebens zu tun haben und die man eher anderen zu Liebe durchführt.

Diese mit dem IQ-Niveau zunehmende Integration geistiger Fitness-Maßnahmen in die eigene Lebensführung dürfte auch ein Grund für ein wichtiges Resultat dieser Studie sein, wonach die Personen mit Haupt- oder Realschule neun Stunden pro Woche mit ihrer mentalen Förderung verbringen, während es bei denen mit Abitur und Universitätsabschluss 14 Stunden und damit über 50 Prozent mehr sind.

Bevorzugung wenig wirksamer Maßnahmen über die Bildungsschichten hinweg

Auf allen Bildungsniveaus wurden Gedächtnistrainings, Kreuz-Wort-Rätsel-Lösen und das Zuschauen beim Fernsehquiz als Fördermaßnahmen für die eigene geistige Fitness angegeben.

Es geht dabei um Formen der Wissensaneignung und des -abrufs, deren geringe bis fehlende Effektivität schon mehrfach nachgewiesen wurden. Was nicht oder kaum wirkt, kann zudem nicht effizient sein, also keinen hohen Nutzen pro Zeitaufwand haben.

Wer primär das Gedächtnis, einschließlich Wissen trainiert, sollte die folgenden Erkenntnisse bedenken: Zu erwarten sind

- 1) nur langsame Veränderungen
- 2) kein Transfer in andere mentale Leistungsgebiete
- 3) keine Einsparung medizinischer Kosten
- 4) vermutlich keine Förderung von Gesundheit und Lebensdauer

Führt erhöhte geistige Fitness zu verändertem Lebensstil?

Während die ersten beiden Punkte wissenschaftlich oft belegt wurden, stammen die letzten beiden Erkenntnisse von bisher nur einer Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Frederic D. Wolinsky von der Universität von IOWA (USA) und Mitarbeitern (2009). Diese Forscher wiesen in ihren Arbeiten gleichzeitig nach, dass das Training von Basisfunktionen wie die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit klare Vorteile mit sich bringt: Ersparnis medizinischer Kosten und Verbesserung der Gesundheit und Verlängerung der Lebensdauer.

Was ist nun, wenn sich jemand durch ein geistiges Fitness-Training auf ein höheres Fitnessniveau bewegt? Ändert sich dadurch das oben beschriebene Verhalten? Wechselt diese Person automatisch in einen anderen Gesundheitstyp mit der zugehörigen Einstellung zu Maßnahmen der geistigen Fitness-Förderung? Wir könnten darüber spekulieren. Aber sicherer ist es, die Ergebnisse der ersten wissenschaftlichen Studien zu dieser Fragestellung abzuwarten.

Fazit: Wenn selbst höchstgebildete und gleichzeitig motivierte Erwachsene für ihre geistige Fitness viel Falsches tun, dann sieht man den effizienteren Maßnahmen offenbar nicht ihre Überlegenheit an. Laien in Sachen "Förderung der geistigen Fitness" sollten sich deshalb kompetenten Fachleuten anvertrauen. Fachleuten, die nur geprüfte Maßnahmen einsetzen und empfehlen. Dies entspricht auch der Tradition der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. (GfG). Die von ihr favorisierten und gepflegten wissenschaftlichen Erkenntnisse schlagen sich u. a. in der Ausbildung der GfG-Trainer und in den Übungen nieder, wie sie jedes Heft von GEISTIG FIT enthält.

Der Artikel von Wolinsky FD, Mahncke HW, Kosinski M, et al. lautet: "The ACTIVE cognitive training trial and predicted medical expenditures". Er erschien in BMC Health Serv Res 2009 Jun 29; 9:109. -



Im Rahmen unseres Mitglieder-Service erhalten GfG-Mitglieder auf schriftliche Anfrage (GfG-Geschäftsstelle, Postfach 1420, 85560 Ebersberg) eine Kopie in englischer Sprache. Der Beitrag kann als pdf-Datei angefordert werden unter info@gfg-online.de. Bitte unbedingt Kennwort **Schlau 3-2010** angeben.