

"Rundum fit - auch im Kopf"

Ein effizientes Programm zur Steigerung der mentalen Fitness

Seit 2008 wurde unter ständiger wissenschaftlicher Begleitung das Programm "Rundum fit - auch im Kopf" der AOK Bayern entwickelt. In einer umfangreichen Evaluationsstudie hatten insgesamt 411 Teilnehmer an der Überprüfung der Wirksamkeit teilgenommen. Die Standardversion besteht aus acht Kurseinheiten mit je 90-minütiger Dauer. Die Akzeptanz ist hoch, gemessen an der Bleiberate der Kursteilnehmer. Die Kursteilnehmer verändern sich in ihrer Selbstwahrnehmung. Sie wurden im Laufe des Kurses interessierter, vitaler, geistig leistungsfähiger und sozial kommunikativer. Auch die durch objektive Tests gemessene mentale Fitness (Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne) erhöhte sich hoch signifikant, während sich die mentale Fitness von Kontrollpersonen im gleichen Zeitraum praktisch nicht veränderte. Für den Alltag und gegebenenfalls Beruf bedeutet dies, dass die Teilnehmer durch den Kurs "Rundum fit - auch im Kopf" tatsächlich geistig fitter werden. Als Folgen sind u. a. mehr Lebensqualität und eine Verringerung des Risikos für eine Altersdemenz zu erwarten.

Der Hauptwunsch: geistig fit und gesund sein und sich wohl befinden

Die deutschen Erwachsenen wollen vor allem "geistig fit und gesund zu sein" und sich wohl fühlen. So das Ergebnis einer Repräsentativerhebung [1]. Diese Wünsche lassen sich häufig gleichzeitig erfüllen. Denn Gesundheit - hier noch mehr die psychische als körperliche Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Fit-

ness hängen eng zusammen. Dabei ist psychische Gesundheit verbunden mit der Abwesenheit von und einem Schutz vor psychischen Störungen und Erkrankungen, zu denen Suchterkrankungen, depressive Zustände, demenzielle Syndrome usw. gehören [2]. Wie umfangreiche internationale Studien zeigen, sind die Kernmerkmale der psychischen Gesundheit u.a. Lebensqualität, Vitalität, mentale Fitness, ein gehobenes Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, Optimismus und Zufriedenheit mit sich und der eigenen Umwelt (z.B. [3,4]). Die geistige Fitness ist ein zentrales Merkmal von psychischer Gesundheit, insbesondere im höheren Alter.

"Rundum fit - auch im Kopf" als Ergebnis einer acht Jahre langen Kooperation

Ein Hauptanliegen der AOK Bayern ist die Förderung der Gesundheit einschließlich der mentalen Gesundheit. Zu deren Unterstützung



Progressives Gedächtnis- und Konzentrations- training

Das Buch zeigt Ihnen, wie es um Ihr Gedächtnis bestellt ist und wie sie es systematisch fördern können. Zahlreiche Übungen sprechen viele unterschiedliche Leistungsbereiche an. Die zehn Kapitel haben ansteigenden Schwierigkeitsgrad, sowohl bei den Merk- als auch bei den Konzentrationsübungen. 214 Seiten, 16 x 23 cm, kartoniert

Bestellnr. 820 € 17,90
(Bestellkarte im ► Einhefter)

www.gehirnjogger-zentrale.de

hat die AOK Bayern u. a. eigene soziale, psychische und körperliche Maßnahmen entwickelt. Das primäre Ziel der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. (GfG) ist es, effiziente Theorien und Maßnahmen zur Erhaltung, Steigerung und gegebenenfalls Wiedergewinnung einer individuell hohen geistigen Leistungsfähigkeit und psychischen Stabilität zu fördern.

Basierend auf dem gemeinsamen Ziel der Förderung der mentalen Gesundheit begann im Jahr 2008 eine Kooperation zwischen der AOK Bayern und der GfG. Im Rahmen dieser Kooperation sollte ein effizientes, von Kursleitern rasch anwendbares Kursangebot entwickelt werden, das die geistige Fitness und psychische Stabilität fördert und damit auch das Risiko für mentale Störungen und Krankheiten senkt. Das Kursangebot wurde mit "Rundum fit - auch im Kopf" betitelt.

Schon die erste Studie belegte Erfolg

In der ersten Entwicklungsphase entstand ein Programm mit zehn Kurseinheiten á 90 Minuten, die möglichst einmal pro Woche durchgeführt werden sollten. Eine Vorstudie diente dazu, die Eignung zu prüfen. Dabei wurden in drei Direktionen der AOK Bayern die Akzeptanz und die subjektive Bewertung von "Rundum fit - auch im Kopf" untersucht [5].

Die hohe Akzeptanz zeigte sich darin, dass alle Teilnehmer bis zum Ende den Kurs besuchten. Die subjektive Beurteilung wurde durch eine "Vitalitätsskala" [5] zu Kursbeginn und -ende erfasst. Demnach veränderten sich viele Einstellungen zum Positiven: Die Kursteilnehmer beschrieben sich im Laufe des Kurses als interessierter, vitaler, geistig leistungsfähiger und sozial kommunikativer [5].

Rundum fit - auch im Kopf: Standardversion

In der Standardversion wurde "Rundum fit - auch im Kopf" auf acht Kurseinheiten gekürzt. Für Betriebe entstand sogar ein Kompaktkurs mit nur vier Kurseinheiten. Er ist an einer anderen Stelle beschrieben [7]. Alle Kurse haben inhaltlich den gleichen Aufbau und jede Kurseinheit umfasst 90 Minuten. Die vermittelten Inhalte wurden beim Kompaktkurs gestrafft.

Für die Kursleiter wurde ein Leitfaden konzipiert, der in der Reihenfolge des gesamten Programmablaufs die Übungen, Informationen - diese teils mit Folien für PowerPoint-Präsentationen - und Praxisanregungen enthält.

Im Jahr 2012 wurde die Standardversion in einer umfangreichen Studie mit 34 Kursen auf Akzeptanz und Selbstbild untersucht [8]. Es beteiligten sich 309 Personen. Sie leisteten zu Kursbeginn Angaben in der "Vitalitätsskala". 269 der Kursteilnehmer füllten ihre Skalen auch am Kursende aus. Die Bleiberate lag demnach bei mindestens 87 %, was auf eine hohe Akzeptanz hinweist [8]. Die Kursteilnehmer gaben zwar schon zu Kursbeginn ein recht positives Selbstbild an. Sie beschrieben sich am Kursende aber noch positiver. Die gesamte Verbesserung war statistisch hoch signifikant und repliziert das Ergebnis aus der Vorstudie [5, 8].

Aufbau und Inhalte einer Kurseinheit des Präventionskurses mit acht Kurseinheiten

- 10 - 15 Minuten Einleitung einer jeden Kurseinheit mit MAT-Übungen als Warm-Up
- Anschließend Informationen und Praxis zu
 - Bewegung zwei Kurseinheiten
 - Ernährung zwei Kurseinheiten
 - Mentale Fitness zwei Kurseinheiten
 - SOMEKO-Treppe eine Kurseinheit
 - Stress/Sinnestüchtigkeit/
Schlaf/soziale Kontakte eine Kurseinheit
- Abbinder (kurze Entspannungs-, Bewegungs- oder mentale Fitnessübungen)

Um die Wirkung der Kurse "Rundum fit - auch im Kopf", in deren Bezeichnung die Fitness im Kopf herausgestellt wird, noch überzeugender als durch Selbstbeurteilungen zu prüfen, fehlte eine Studie mit der Messung zentraler geistiger Leistungsgrößen. Diese Lücke wird durch eine sehr umfangreiche Untersuchung geschlossen. In dieser Studie interessiert die Frage, ob auch beim Standardkurs die geistige Fitness, gemessen an den Informationsverarbeitungsleistungen des Gehirns wirklich steigt. Wir werden in der nächsten Ausgabe von **GEISTIG FIT** darüber berichten.

Danksagung: Herrn Otto Gieseke (Diplom-Volkswirt) und Frau Barbara Müller (Diplom-Psychologin) danken wir für die Initiierung der Entwicklung des Programms "Rundum fit - auch im Kopf" sowie für die Planung und Be-



Dr. Dennis John

treuung der Vorstudien und die Vorbereitung der Hauptstudie, ebenso Frau Christina Singer (Diplom-Sozialwirtin) und Herrn Thomas Dorfner (Diplom-Psychologe) für die Aufbereitung der Protokolldaten.

Ebenfalls danken wir den KursteilnehmerInnen und KursleiterInnen herzlich für ihre Unterstützung dieser Studie.

[: Die Nummern in eckigen Klammern beziehen sich auf das Verzeichnis der Literaturquellen und auf Erläuterungen. Das Verzeichnis kann unter www.drlehrl.de eingesehen sowie heruntergeladen werden.

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



Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

Hähne suchen

Streichen Sie rasch alle Hähne durch, die so wie der erste nach links stolzieren. Wie viele Abweichler sind es mit dem Beispiel?



Lösung Seite 20

"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 liegen 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.

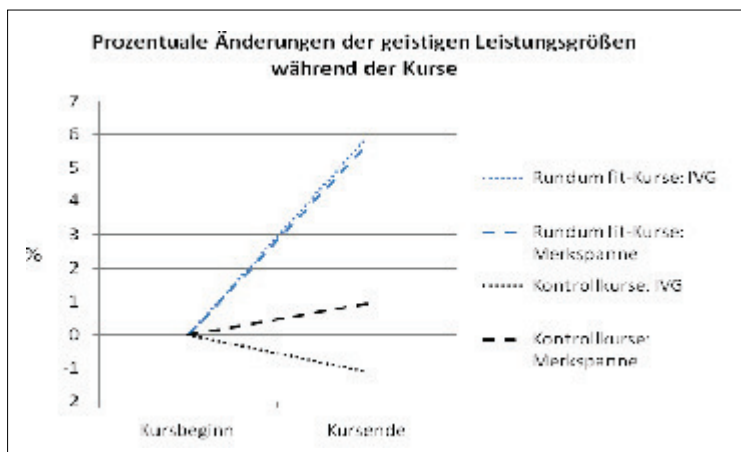
Die 411 Teilnehmer des "Rundum fit - auch im Kopf"-Standardkurses, von denen sowohl zu Kursbeginn und -ende gültige Testergebnisse vorlagen, waren 28 bis 86 ($63,8 \pm 9,3$) Jahre alt, 346 davon (84 %) waren Frauen. Die 23 Personen der Kontrollgruppe waren mit $59,3 \pm 11,3$ Jahren im gleichen Altersbereich. 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 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 nehcihsuäh negroS,
 dnu ssad nam hcis
 hcrud egirdiw elläfuZ,
 netiekgireiwhcS, sesöb retteW,
 ethcelhcs tsoK dnu nehcielgred
 thcin negalhcsredein tssäl.

korrekter Text  auf Seite 20