

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 senso-motorischen 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.



Prägen Sie sich diese Einkaufsliste ein, indem Sie sich für jedes Wort etwa zehn Sekunden Zeit lassen. Wiederholen Sie diese Wörter in der richtigen Reihenfolge nach einer mehrminütigen Ablenkung:

- 1) Forelle
- 2) Brot
- 3) Endiviensalat
- 4) Petersilie
- 5) Himbeermarmelade
- 6) Tomaten
- 7) Margarine
- 8) Zimt
- 9) Haushaltszucker
- 10) Rapsöl
- 11) Briefklammern
- 12) Zeitschrift

Durch IVG-Übungen jahrelang vital und gesund

Um Übungen aus den drei abgebildeten geistigen Leistungsgebieten "Gedächtnisgebrauch", "Logisches Denken" und "Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (= IVG)" ging es der US-Forschergruppe um Prof. Dr. Fredric D. Wolinski.

<u>A</u>	2	D	H	E
4	<u>1</u>	B	3	6
9	8	C	G	<u>10</u>
I	7	5	F	J

IVG-Übung: Buchstaben mit Zahlen im Wechsel. Von A nach 1 über B nach 2 bis J und schließlich 10 möglichst zügig miteinander verbinden

Gedächtnisgebrauch mit Hilfe von Gedächtnistechniken: wer es kann, soll Hilfssysteme wie die Loci-Technik oder das Zahlen-Bilder-System nutzen

Was folgt?

?

- | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| a) | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | ... |
| b) | 1 | 2 | 4 | 8 | 16 | 32 | ... |
| c) | 1 | 2 | 4 | 7 | 11 | 16 | ... |
| d) | 50 | 37 | 26 | 17 | 10 | 5 | ... |

Regeln finden (logisches Denken): Was folgt?
[Lösungen siehe Seite 13]

Für das Training
nur zehn Sitzungen

2.802 selbständige und vitale Senioren mit 65 und mehr Jahren nahmen an der Studie teil, bei der sie nach Zufall in vier Gruppen eingeteilt wurden. Ihr Alter betrug im Durchschnitt 73,5 Jahre.

Eine Gruppe diente der Kontrolle. Sie erhielt kein mentales Training. Die anderen Teilnehmer wurden je einer der drei Trainingsgruppen "IVG", "Gedächtnis" oder "logisches Denken" zugeordnet.

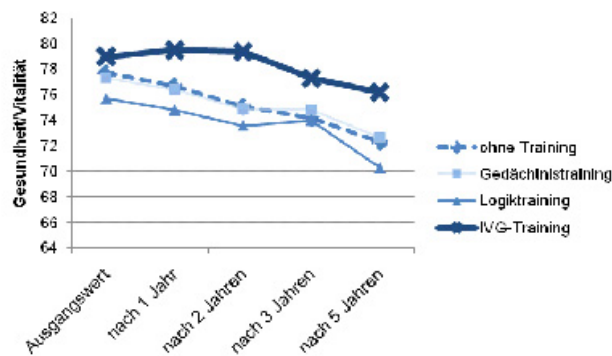
Nach IVG-Training stiegen Lebensfreude und Gesundheit

In jeder Trainingsgruppe fand ein sechswöchiger Kurs mit zehn Sitzungen von 60- bis 75-minütiger Dauer statt. Etwa zehn Prozent der Zeit wurde jeweils dafür aufgewandt, die gelernten Übungen im Alltag zu nutzen. Elf und 35 Monate nach dem ersten Training wurden zum Auffrischen vier Sitzungen mit 75-minütiger Dauer durchgeführt.

Die Krankheitskosten sanken

Ein, zwei, drei und fünf Jahre nach der Ausgangsuntersuchung, der Untersuchung vor den Trainings, wurde die Wirkung überprüft. Bis zum Ende waren 64 % der Teilnehmer in der Studie geblieben (1.804), in jeder der vier Gruppen etwa gleich viele. Die selbsteingeschätzte Vitalität und damit zusammenhängende Gesundheit nahm in der Kontrollgruppe, die sich keinen Trainings unterzog, kontinuierlich ab. Nach dem Gedächtnis- und logischen Denkttraining sahen die Verläufe ähnlich aus. Nur die Personen des IVG-Kurses verhielten sich anders. In den ersten zwei Jahren verbesserte sich ihr Gesundheitszustand sogar gegenüber dem Start. Dann fiel er etwas ab, aber wie die Detailanalysen zeigten, nicht so stark wie bei den anderen Gruppen. Die Nachanalysen der Forscher erbrachten zudem, dass die Wirkung vor allem von den zehn anfänglichen Trainingsstunden und nicht von den Auffrischungen nach einiger Zeit ausging.

Auch die finanziellen Ausgaben für die Gesundheit waren für die IVG-Gruppe niedriger,



nicht für die Vergleichsgruppen. Mehr über die Krankheitskosten war bereits im letzten *GEISTIG FIT*-Heft berichtet worden.

Fazit: Das nur auf zehn Sitzungen beschränkte Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit hat überraschend nachhaltige Wirkungen: Die untersuchten Senioren steigern sogar noch Lebensfreude und subjektive Gesundheit, obwohl sie zu Studienbeginn im Mittel schon 73,5 Jahre alt sind. Hingegen schätzen die das Gedächtnis und logische Denken trainierenden Gleichaltrigen ihre Vitalität und Gesundheit mit jedem Jahr ungünstiger ein. Da in die Studie sehr viele Personen eingingen und die statistische Analyse sehr gründlich war, sind die vorgestellten Ergebnisse wissenschaftlich ernst zu nehmen. Es ist anzunehmen, dass ein häufigeres Üben der IVG eine noch stärkere positive Wirkung auf den subjektiven Zustand von Vitalität und Gesundheit hat. Die *GEISTIG FIT*-Hefte enthalten für Übungszwecke anregende Aufgaben.

Der Artikel von F.D. Wolinsky, H. Mahncke, M. W. Vander Weg und weiteren Mitarbeitern lautet: "Speed of processing training protects self-rated health in older adults: enduring effects observed in the multi-site ACTIVE randomized controlled trial. Der Beitrag erschien im Jahr 2010 in der Zeitschrift "International psychogeriatrics / IPA" (22: 3, S. 470-478). - Im Rahmen unseres Mitglieder-Service erhalten GfG-Mitglieder auf schriftliche Anfrage (GfG-Geschäftsstelle, Postfach 1420, 85560 Ebersberg) eine Kopie. Der Beitrag kann als pdf-Datei angefordert werden unter info@gfg-online.de. Bitte unbedingt Kennwort angeben:



„Schlau 1-2011“.