

Grundversorgung. An dieser Klinik war er von 2002-2007 geschäftsführender, dann leitender Oberarzt und stellvertretender Klinikdirektor.

Im Jahr 2003 habilitierte er sich. 2004 fand seine Berufung und Ernennung zum C3-Professor und Extraordinarius für Psychiatrie und Psychotherapie statt. In diesem Herbst übernahm er die o. a. Direktion in Hannover.



Prof. Dr. med. Stefan Bleich

Prof. Bleich ist Mitglied mehrerer deutscher und internationaler Fachgesellschaften, sitzt im Editorial Board der Zeitschrift „Alcohol & Alcoholism, Neural Regeneration Research“ und wirkt als Gutachter für deutsche und internationale Drittmittelgeber und Zeitschriften.

Herr Prof. Stefan Bleich war und ist stets ein Impulse gebender, äußerst kooperativer Forscher. Deshalb freuen wir uns darauf, mit ihm eng zusammenarbeiten zu können. Wir sind uns sicher, dass die GfG ihr Anliegen, wissenschaftlich gesicherte Verfahren zur geistigen Leistungserhaltung und –steigerung zu fördern, mit seiner Hilfe noch besser durchsetzen und weiter entwickeln kann.

Der Vorstand der GfG

Fit aus dem Urlaub zurück?

Mit dem Schulbeginn in Bayern ist die Urlaubswelle Sommer 2008 abgeebbt. Es beginnt wieder der Alltag, der für die meisten mit hohen Anforderungen an die geistige Leistungsfähigkeit verbunden ist. Belastbarkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und Durchhaltevermögen sollen nach den Ferien wieder voll verfügbar sein. Auch dafür haben wir schließlich Ferien gemacht. Oder?



Erholt und wieder richtig fit aus dem Urlaub heim kommen, so stellen wir uns die positive Wirkung von Ferien vor. Aber ist es auch immer so? Nein! Oft ist leider geradezu das Gegenteil zu beobachten, zumindest was die geistige Fitness anbelangt. Zurück im Alltag und am Arbeitsplatz strotzen wir nicht vor Energie und Schaffensfreude. Der Einstieg in unsere alltäg-

lichen Aufgaben fällt schwer. Die Arbeit erscheint besonders mühsam. Mühsamer noch als vor dem Urlaub. Wie kann das möglich sein? Hat sich unser Gehirn nicht ausgeruht und Kraftgetankt? Tatsächlich können wir durch Ruhepausen geistige Leistungsreserven mobilisieren, vor allem wenn wir stark angespannt sind. Dafür aber genügen kurze Pausen. Lange Ruhephasen über mehrere Tage oder gar Wochen können sogar schaden. Wenn der Geist nicht gefordert wird, schaltet er zunächst mal einen Gang zurück. Bleibt das aber über längere Zeit so, dann verliert er an Leistungsbereitschaft. Der Kopf gewöhnt sich gewissermaßen ans Nichtstun.

Die Gefahr eines solchen Leistungsverlustes ist bei einem so genannten Faulenzerurlaub durchaus gegeben. Wenn nach dem Urlaub die Kopfarbeit überhaupt keinen Spaß mehr macht, dann kann das auf verloren gegangene Leistungsbereitschaft hinweisen. Vielleicht hatte unser Gehirn im Urlaub zu wenig zu tun und ist ganz einfach aus der Übung gekommen. In diesem Fall ist Gehirntraining nach den Ferien besonders wichtig. Speziell vor schwierigeren Aufgaben, die dem Gehirn hohe Leistungen abverlangen, ist es sinnvoll, sich mental fit zu machen, den Denkkapazität in Schwung zu bringen. Öfter mal Übungen für den Kopf einstreuen, bringt die geistige Fitness rasch wieder zurück.

Peter Franz

Termin vormerken!!



Augsburg: 22. November 2008
Ordentl. Mitglieder-Versammlung
mit Vorstandswahlen

Von 9:00 bis 12:00 Uhr.
im Hotel Riegele (gegenüber Bahnhof)
Anmeldung bei der GfG in Ebersberg

Kaffee-Duft weckt Lebensgeister

Schon mehrfach haben wir in *GEISTIG FIT* über die anregende Wirkung von Kaffee berichtet. Kaffee kann tatsächlich als Muntermacher eingesetzt werden. Wenn man nicht zu viel davon trinkt, muss man auch keine Angst vor schlimmen Nebenwirkungen haben. Obendrein ist Kaffee für viele ein Genuss. Schon allein der Duft frischen Kaffees am Morgen. Diesbezüglich gibt es nun neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft.



Am National Institut of Advanced Industrial Science and Technology in Tsukuba, Japan, wurde die Wirkung von Kaffee-Duft untersucht. Die Forscher um Yoshinori Masuo haben müde Ratten an frischem Kaffee schnuppern lassen. Innerhalb von Sekunden wurde deren Gehirne aktiviert. Die für die Aktivierung zuständigen Wirkungsmechanismen sind bei Ratten und Menschen sehr ähnlich. Deshalb ist die Annahme berechtigt, dass Kaffee-Duft nicht nur Ratten, sondern auch Menschen munter macht. Diese zusätzliche Wirkung würde dafür sprechen, Kaffee möglichst frisch und immer nur in kleinen Mengen zu trinken. So können Wirkung und Genuss optimal ausgeschöpft werden.

e.B.