

# Mentale Fitness und Gesundheit

Mentales Aktivierungstraining fördert die geistige Leistungsfähigkeit. Für die Wissenschaft und für viele Nutzer ist das eine Selbstverständlichkeit. Durch die Aktivierung wird die Konzentrationsfähigkeit gestärkt, die Denkvorgänge beschleunigt und auch das Gedächtnis verbessert. Die mentale Fitness insgesamt wird erhöht und stabilisiert.

Ist Mentale Aktivierung darüberhinaus auch für die Gesundheit allgemein förderlich? Diese Frage ist von Anfang an mit der Entstehung und der Weiterentwicklung dieses Trainingskonzepts verknüpft.

## Ein Blick auf die Geschichte von MAT

Schon in den 70-er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde nachgewiesen, dass der rasche Abbau des IQ bei Krankenhausaufenthalten, wie er damals zu beobachten war, nicht auf körperlichen Ursachen beruhte. Vielmehr war zu vermuten, dass die mentale Passivität des Patienten im Krankenhaus den geistigen Abbau bewirkt

Daraufhin wurden einfache mentale Übungen entwickelt, die ersten MAT-Aufgaben. Die Erprobung derselben erfolgte dann in den frühen 80-er Jahren wieder im Klinikbereich. Bei Kurpatienten, heute würden wir "Reha-patienten" sagen, lagen ähnliche Bedingungen wie im Krankenhaus vor. Mancher der medizinisch-körperlich gut versorgten Patienten war ohne die im Alltag gewohnten familiä-

**Übungsschwerpunkt:** *Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit*

### Konzentriert lesen

Unser Leben wird nicht selten durch Zufälle beeinflusst. Aber lesen Sie, was Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832) dazu schrieb. Der Text ist klein geschrieben, und ohne Lücken und Satzzeichen. Ziehen Sie beim Lesen mit einem Stift Striche zwischen die Worte.

wieoftwerdenwirvoneinemscharfinsaugegefaßtenzielabgelenkt  
umeinhöhereszu erreichenderreisendebrichtunterwegs  
zuseinemhöchstenverdrußeinradundgelangt  
durchdiesenunangenehmenzufallzuden  
erfreulichstenbekanntschäftenundverbin  
dungendieaufseinganzeslebeneinflussha  
bendasschicksalgewährtunsunsrewünscheaberaufseineweise



korrekter Text  Seite 8

ren und beruflichen Anregungen mental unterfordert. Gleichzeitig war anzunehmen, dass das Nachlassen der geistigen Fitness den Erholungsprozess nicht begünstigt, sondern im Gegenteil die positive Mitarbeit des Patienten behindert.

## Erste Einsätze im Reha-Bereich

Deshalb wurden bei diesen Patienten die ersten MAT-Übungen eingesetzt. Begleitende wissenschaftliche Erfolgsprüfungen belegten wiederholt den Nutzen. Beispielsweise lieferte eine der ersten Studien wichtige Resultate: Teilnehmer der Untersuchung waren 91 Krebspatienten, die sich in der Nachsorge befanden. Durch den Einsatz der aktivierenden Übungen stieg der IQ innerhalb von zwei Wochen um 15 Punkte. Gleichzeitig erhöhten sich die Kommunikationsfreude und das Selbstvertrauen. Sehr zum Vorteil für Ärzte, für Pfleger und vor allem für die Patienten

Im nächsten Schritt wurden MAT-Übungen in Untersuchungen bei Patienten mit Störungen eingesetzt, die heute als "dementielles

Syndrom" bezeichnet werden. Die einschlägigen Studien begannen mit stationären Klinikpatienten und dehnten sich auf ärztliche Praxen aus.

## Anwendungen bei Demenz im Frühstadium

Bei vielen Patienten im Frühstadium verschwanden die Symptome. Die Demenz war nicht mehr nachweisbar. Allerdings wurde anderthalb Jahre später eine mittelschwere bis schwere Demenz diagnostiziert. Im Hintergrund war offenbar der zerebrale Niedergang weiter gelaufen. Aber die Patienten hatten mit Hilfe von MAT für eine beachtliche Zeitspanne die Symptome zurück gedrängt und somit ihre Lebensqualität verbessert. Inzwischen ist wissenschaftlich gut belegt, dass Personen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (mild cognitive impairment) aus geistigem Training einen großen Nutzen ziehen, wenngleich die Demenz dadurch nicht geheilt werden kann.

Ein weiterer Effekt von MAT ist noch hervorzuheben, weil davon viele Menschen profitie-

### Sich schnell fit machen



### FITNESS TIPP

Mit Übungen zur Mentalen Aktivierung können wir unsere geistige Fitness steigern und erhalten bis ins hohe Alter. Diese mittel- und langfristige Wirkung des Mentalen AktivierungsTrainings (MAT) ist bekannt und wird von vielen gezielt genutzt. Dabei sollte aber die kurzfristige Wirkung solcher Übungen nicht übersehen werden. Die Durchführung dieser Aufgaben führt binnen weniger Minuten zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Schon nach 5 Minuten Training werden schlummernde Potentiale aktiviert und das Gehirn ist für 1 bis 2 Stunden erhöht leistungsfähig. Immer wenn wir geistig besonders auf Draht sein wollen, lohnt sich ein kurzes Aufwärmtraining vorab.

ren können: Nach chirurgischen Operationen ist oft ein deutlicher Abfall der geistigen Fitness verbunden mit Antriebslosigkeit, Konzentrationsmängeln und Gedächtnisproblemen zu beobachten. Mit MAT können diese negativen Folgen reduziert werden. Und die Patienten sind körperlich schneller wieder hergestellt.

## Wechselseitige Beziehung zwischen Körper und Geist

Die positiven Wirkungen der Stärkung der mentalen Fitness auf die Gesundheit insgesamt sind vielfach untersucht und wissenschaftlich gut abgesichert. Die Beziehung zwischen Körper und Geist ist eben wechselseitig. Mentales Training kann sich positiv auf körperliche Gesundheit auswirken, und körperliche Maßnahmen beeinflussen die geistige Fitness. So wissen wir um den starken Einfluss der Ernährung auf die geistige Leistungsfähigkeit. Auch kennen wir die manchmal schlimmen Folgen, wenn zu wenig getrunken wird. Insbesondere bei älteren Personen können dann geradezu Verwirrheitszustände auftreten. Allgemein bekannt ist auch die positive Wirkung körperlicher Bewegung auf die geistige Frische.

Unser Gehirn ist für unsere geistige Fitness zuständig. Dabei sollte aber nicht vergessen werden, dass es sich um ein körperliches Organ handelt. Ein Organ, das darunter leidet, wenn wir es nicht pflegen. Die dem römischen Dichters Juvenal zugeschriebene Redewendung „mens sana in corpore sano“ kann auch so verstanden werden.

Siegfried Lehrl



## Die zweifache Wirkung von Gehirntraining

Was bewirkt Gehirntraining? Diese Frage taucht immer wieder auf, und es ist durchaus sinnvoll, sich damit etwas intensiver zu befassen. Sie pauschal zu beantworten, wäre zu oberflächlich. Die richtige Antwort ist nämlich abhängig davon, wie das Training konkret umgesetzt wird.

### Akutwirkung

Diesbezüglich haben wir zwei Arten der Wirkung zu unterscheiden: Akut-Effekt und Langzeit-Effekt. Akut bringen geeignete Übungen das Gehirn in kurzer Zeit auf Vordermann. In wenigen Minuten ist das Oberstübchen voll aktiviert, das geistige Leistungsvermögen optimal abrufbar. Wer also das Ziel vor Augen hat, für eine anstehende Aufgabe volle Leistung erbringen zu können, der sollte möglichst unmittelbar davor seinen Geist mittels rasch durchgeführter Übungen aufwärmen. Das kann dann durchaus mehrfach am Tage sein. Dafür aber dauert es nicht lange. Für so ein kurzes Aufwärmtraining reichen 2 bis 5 Minuten. Wenn Sie noch kein geübter Gehirnjogger sind, sollten es schon 5 Minuten sein. Wenn Sie aber bereits mit dem Mentalen AktivierungsTraining vertraut sind, die verschiedenen Typen von MAT-Aufgaben schon gut kennen, dann reichen auch 2 bis 3 Minuten. Das Gehirn ist voll aktiviert und leistungsbereit.

### Langfristige Stabilisierung

Was aber, wenn in meinem Alltag kaum mehr Situationen vorkommen, die mich geistig wirklich fordern? Wenn ich also gar kein Aufwärmtraining benötige? Dann steht eher die Langzeitwirkung in Vordergrund. Die