

Stichwort: digitale Demenz

MAT: Hilfe zur Abhilfe

„Digitale Demenz auf dem Vormarsch“ lese ich Mitte Oktober 2007 in einem ZDF-Beitrag, und „Digitale Demenz dank Handy & Co“ nennt es der Bayerische Rundfunk im gleichen Zeitraum. Die Nachricht sickert langsam in die Öffentlichkeit: unsere technisierte Welt hat nicht nur Vorteile für unser Gehirn. *GEISTIG FIT*-Leserinnen und - Leser und Anhänger des MAT-Gehirnjoggings wissen dies nun schon viel länger. Mehr noch: sie haben eine Möglichkeit gefunden, ihre Neuronen fit zu halten, trotz technischer Neuerungen.

Als „digitale Demenz“ oder auch „digitale Alzheimer Krankheit“ wird ein kulturelles Phänomen bezeichnet. In einer Welt, in der wir durch Computer, Handys und Navigationssysteme starke Denkerleichterungen erfahren, wird es zunehmend schwieriger, einfache Denkprozesse wie „merken“ und „erinnern“ wach zu halten. Durch konsequenten Nichtgebrauch verkümmern diese Fähigkeiten unseres Gehirns zunehmend. In einer Umfrage in Südkorea unter Büroangestellten, so wird in obengenannten Beiträgen berichtet, beklagten von rund 2000 Befragten 1200 ihre Vergesslichkeit. Professor Yoon Se-Chang vom Samsung Medical Center in Seoul erklärt: „Da sich die Menschen mehr auf die Informationssuche als auf das Erinnern verlassen, entwickelt sich die Gehirnfunktion des Suchens, während sich die Gedächtniskapazität vermindert.“

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Zu ähnlichen Erkenntnissen, nur bedeutend früher, kamen die Gründungsmitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. in den bekannten Krankenhausstudien in den 80iger Jahren, wonach bereits dreiwöchige Krankenhausaufenthalte zu erheblichen IQ-



Einbußen führen können. Unser Gehirn stellt sich schnell auf Nichtgebrauch seiner Fähigkeiten ein. „Use it or lose it.“ lautet sein Motto. Auch im Krankenhaus geben wir, meist notgedrungen unsere

Denkfähigkeit ab. In reizarmer Umgebung lassen Grundprozesse wie „merken“, „erinnern“ - ganz zu schweigen von „lernen“ - einfach nach. Ebenso ergeht es uns, wenn wir uns zu einseitig in den Dienst von technischen Hilfsmitteln stellen. Wir rechnen nicht mehr selbst, sondern lassen Maschinen die anstrengende Kopfarbeit tun. Wir orientieren uns immer weniger selbst und überlassen uns dem Navigationssystem. Wir merken uns keine Telefonnummern mehr, sondern verlassen uns auf die Speicherfunktion unserer Telefone.

Interessanterweise dringen die Möglichkeiten der Abhilfe dieses Phänomens, die auch innerhalb der GfG entwickelt wurden, schleicher und schwerer ins öffentliche Bewusstsein. So wird in den oben erwähnten Beiträgen das Auswendiglernen von Gedichten als Abhilfemöglichkeit genannt. Beklagt wird, dass sogar in Schulen das Erlernen von Gedichten kaum noch einen nennenswerten Stellenwert besitzt. Dafür könnten die Kinder aber bereits sehr früh mit technischen Hilfsmitteln, wie Computer, Handy und anderen Geräten umgehen. Gedichte auswendig lernen ist nicht unbedingt das wirksamste Mittel, um dem Nachlassen der geistigen Spannkraft entgegenzuwirken. Gedichte lernen ist langwierig und wird deshalb von vielen Menschen nicht praktiziert. Um mit einem Bild zu sprechen: für viele Menschen bedeutet das Auswendiglernen eines Gedichtes ungefähr die gleiche Anstrengung, wie den Versuch, ungeübt einen Marathon zu laufen.

Wir brauchen ein angemesseneres und der Konditionslage von vielen Menschen und auch Kindern entsprechendes mentales Training. Dazu müssen wir die Erkenntnisse der Psychologie über Lernen, Denken, Erinnern und Vergessen und die Erkenntnisse der Neurowissenschaften über Gehirnprozesse kennenlernen. Wie steht es um das Wissen von Merkspanne und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit? Wer weiß, dass diese beiden Komponenten die Kapazität unseres Arbeitsspeichers ausmachen? Wer weiß, dass eben dieser Arbeitsspeicher einem den eigenen Kapazitäten angepassten Training zugänglich ist? Wer kennt die MAT-Übungen, die eben diese Faktoren gezielt trainieren und mit Hilfe derer Grundfunktionen unseres bewussten Denkens relativ einfach, alltagstauglich und mit wenig finanziellem und zeitlichem Aufwand in Schuss gehalten werden?

Ebenso wie im körperlichen Konditions- und Ausdauertraining müssen wir uns in unserer heutigen Welt zunehmend mit Ausdauertraining für unsere kognitiven Fähigkeiten beschäftigen. Ob man das Kind unbedingt „well-thinking“ nennen muss, sei dahingestellt. Wichtig ist, dass man weiß, **WAS** trainierbar ist und **WIE** dies geschehen kann, damit uns unsere mentalen Grundfunktionen trotz hilfreicher Alltagstechnik erhalten bleiben.

MAT-Gehirnjogging hilft gezielt und fundiert, diese Grundfunktionen auf Trab zu halten. Wider die „digitale“ Demenz und wider den zunehmenden Gedächtnisverlust bei jedem einzelnen von uns. Gerade wenn wir die positiven Effekte einer hochtechnisierten Welt für uns nutzen wollen, sollten wir künstlich für die Gesunderhaltung unseres Denkkorgans sorgen: damit wir auch morgen noch unbesorgt unser Handy verlieren können, ohne dass uns dieser externe Speicherverlust die Leere ihres eigenen Denkkorgans offenbart.

Tanja Rommel-Sattler

Brain-Food:

Funktionsgetränke: mehr Energie für die mentale Fitness

Wer Sport treibt, weiß: entscheidende Spiele und sportliche Siege werden nicht nur mit den Beinen, sondern mit und im Kopf gewonnen. Dies gilt auch für das „richtige“ Leben, im Beruf, bei Konferenzen und Tagungen, an der Universität und in der Schule. Schnell reagieren, schöpferisch assoziieren, sich rasch viel merken und daran erinnern und sich gut konzentrieren können, sind grundlegende Bausteine der mentalen Fitness. Die Idee, derartige Situationen mit Essen und Trinken zu unterstützen, ist nicht neu. Bekannt ist z. B., dass eine ausreichende Wasserversorgung zur geistigen Leistungsfähigkeit beiträgt. Ein Getränk ohne Kohlenhydrate liefert aber keine direkt verwertbare Energie für Hirn-, Nerven- und auch Muskeltätigkeiten, die aber in vielen alltäglichen Situationen notwendig und gewünscht ist. Deshalb gehört auch die angemessene, regelmäßige Energieversorgung in Form von Kohlenhydraten in den Bereich Brain-Food. Kohlenhydrathaltige Funktionsgetränke haben dabei den Vorteil, dass sie neben der Energie den notwendigen Wasseranteil gleich mitliefern.

Studie zur Wirkungsweise

Zahlreiche neue, funktionale Produkte, die gezielt und genau terminierbar die mentale Leistungsfähigkeit unterstützen sollen, versuchen sich derzeit am Markt zu platzieren. Diplom-Oecotrophologe Günter Wagner, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Gesellschaft für Gehirntraining e.V., hat in einer Multi-Center-Studie am Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim, zusammen mit Dr. Siegfried Lehl von der Universität Erlangen die Wirkung eines derartigen Getränkes am Beispiel von *Rosba-*