

Bewegung für mehr geistige Fitness

Ein Programm zur geistigen Leistungsoptimierung, mit dem bei einem relativ geringen Aufwand viel erreicht wird, ist das Arbeitsspeichertraining: Die zeitlich wenig aufwändige Übung des Arbeitsspeichers oder seiner beiden Grundgrößen, Merkspanne und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, hat Wirkungen auf viele komplexe geistige Leistungen im Alltag oder in Intelligenztests. Belege für diese Transfereffekte häufen sich in der letzten Zeit und wurden mehrfach in *GEISTIG FIT* unter der Rubrik „Wir machen uns schlau“ behandelt.

Das effiziente Programm des Kontrollierten Arbeitsspeicher-Managements K.A.M. (ausführlich in *GEISTIG FIT*, Heft 2, 2008, S. 3-6) hat nicht nur den mentalen, sondern auch den körperlichen Bereich zu berücksichtigen. Denn erst eine hohe körperliche (gehirngerechte) Fitness ermöglicht eine maximale geistige Fitness.

Die Forderung nach Effizienz, also nach einer großen Wirkung bezogen auf den Aufwand, regt demnach auch im körperlichen Bereich die Suche nach einfach und rasch durchführbaren Maßnahmen an, die den Arbeitsspeicher und seine Komponenten fördern.

Geistig intensiv und lang tätig sein

Auf somatischer Ebene bestimmt außer dem Schlaf, der Ernährung und der Sinnestüchtigkeit im Wesentlichen die Bewegung, welches Niveau an geistiger Fitness wir erreichen können. Wie muss die zur mentalen Fitness beitragende Bewegung sein?

Zu unterscheiden sind eine 1) aktuelle und eine 2) langfristige Wirkung.



1) Während der Bewegung laufen schnellere und komplexere geistige Aktivitäten als in körperlicher Ruhe ab: Das Denken und Problemlösen

fallen leichter und zusätzlich steigt der Wunsch, die angefangene Tätigkeit, also hier die geistige Aktivität, fortzusetzen. Speziell gilt: Bewegungen der Muskulatur um den Mund- und Kehlkopfbereich stärken die mentale Leistungsfähigkeit. Effektive Beispiele sind Sprechen, Kaugummikauen. Aber auch Finger-, Hand- und Armbewegungen haben hohe Wirksamkeit.

2) Längere sowie intensivere geistige Tätigkeiten stellen hohe Anforderungen an das Herz-Kreislauf-System. Deshalb tragen spezielle Herz-Kreislauf-Übungen dazu bei, sich lange konzentrieren und überhaupt ausdauernd und intensiv psychisch belasten zu können.

Welche Bewegungsart eignet sich besonders?

Im Sportbereich haben sich viele Bewegungsarten herausgebildet. Was eignet sich zur geistigen Leistungsoptimierung von vielen Menschen besonders? Bewegungsarten mit hohem Unfallrisiko wie Fußballspielen oder Boxen kommen ebenso wenig in Betracht wie Sport mit einem großen technischen Aufwand so z.B. Bootsrennen, Wasserskifahren oder Pferdepolo.

Nach Abwägung verschiedener Aspekte blieb Nordic Walking (NW) die Bewegungsart der ersten Wahl. Sie wird im Beitrag von Toni und Walter Goth auf Seite 5 vorgestellt. Deshalb sollen hier nur die aus Sicht der GfG Gesellschaft für Gehirntaining e.V. wichtigen Eigenschaften am Beispiel von Nordic Walking herausgestellt werden.

Was zeichnet NW als Maßnahme zur geistigen Fitnesssteigerung aus?

Nordic Walking baut auf dem Laufen auf, der natürlichen Fortbewegungsart des Menschen. Deshalb ist es in jedem Alter nach der frühen Kindheit meist rasch erlernbar.

Im Gegensatz zum Laufen ist NW eine nahezu ganzkörperliche Bewegung, die den Oberkörper einbezieht – sie bezieht 90 % der ca. 600 Muskeln ein. Die Bewegung erfolgt für den gesamten Körper relativ erschütterungsfrei, weil das Aufsetzen der Beine gedämpft wird. Insbesondere im Vergleich zum Dauerlauf werden die Kniegelenke stärker geschont.

In Bezug auf die soeben erörterten Vorzüge von NW wird der Schilanglauf als noch wirksamer eingeschätzt. Ihm gegenüber ist NW jedoch an keine Jahreszeit gebunden und erfordert keine Schiausrüstung.

Beim Radfahren und Schwimmen werden meist noch erschütterungsärmere Bewegungen ausgeführt. Das Radfahren beansprucht allerdings den Oberkörper kaum, und Schwimmen kann nicht überall durchgeführt werden und ist nicht die natürliche Fortbewegungsart des Menschen. Dass NW nicht primär auf Wettbewerb ausgerichtet und allein ebenso wie in der Gemeinschaft durchgeführt werden kann, erhöht den Umfang seiner Vorzüge.

Für die akute geistige Fitness ist von zentraler Bedeutung, dass mit jedem Schritt die Hände geöffnet und geschlossen werden. Die Förderung der psychischen Intensiv- und Langzeitleistungen erfolgt durch die Übungen des Herz-Kreislauf-Systems. Die gesamtkörperliche Beanspruchung hat wahrscheinlich noch den zusätzlichen Effekt, dass bei geringem zeitlichem Aufwand kaum wesentliche Teile des Körpers vernachlässigt werden und deshalb wegen Nichtgebrauchs irgendwann die gesamte körperliche Tüchtigkeit und als Folge auch die mentale Fitness stark herabsetzen. NW hat innerhalb des Bewegungsbereichs wegen seiner Effizienz eine hervorragende

Bedeutung. Es repräsentiert dabei nicht nur den Bewegungsbereich, sondern steigert obendrein die mentale Leistungsfähigkeit. Damit sind wir bei der Suche einer für das Gesamtkonzept zur geistigen Leistungsoptimierung geeigneten Bewegungsart einen entscheidenden Schritt vorangekommen.

Siegfried Lehl