

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Denk Dich fit - Lerne leicht®

Integratives/Interaktives

Hirnleistungstraining - IHT® für

Gesunde

in Kooperation mit der [Memory-Liga e. V. Zell a. H.](#)
sowie dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Herausgeber:**Prof. Dr. med. Bernd Fischer**

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory – Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070 www.wissiomed.de

Mitarbeiterinnen:**Dr. med. Uta Fischer**

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie.

20 Jahre Konsiliartätigkeit in der ersten deutschen Memoryklinik. Seit 1972 an der Entwicklung des Hirnleistungstrainings beteiligt. 2. Vorsitzende der Memory - Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070 www.wissiomed.de

Hannjette Mosmann

Gesundheitspädagogin. Fachfortbildungsleiterin des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD®. Schriftführerin der Memory-Liga. Geschäftsführerin des WissIOMed®-Akademie. IHT® - Ausbildungsleiterin für FachassistentInnen für Hirnleistungstraining für Gesunde FAH®, für Fachkräfte für Hirnfunktionstraining für Kranke FKH®, für VitalitätstrainerInnen®. Trägerin des Memory-Preises.

Adresse: 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. : 07832-5828 Fax: 07838-4804

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832-4804, e - mail: wissiomed@t-online.de Internet: www.WissIOMed.de

Edition10. Aktualisierung, 2011

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

Einleitung:

Die Informationslawine

Warum ist die Erhaltung und Entfaltung der geistigen Leistungsfähigkeit für uns heute so wichtig?

Unsere Welt ist informationsreicher und schneller geworden.

Ein Durchschnittsbürger des 17. Jahrhunderts erhielt während seines ganzen Lebens so viele Informationen wie heute in einer Samstagsausgabe, z.B. Frankfurter Allgemeinen Zeitung steht.

Vom Jahre 0 bis zum Jahre 1000 n.Chr. verdoppelte sich die Informationsmenge.

Heute verdoppelt sich die Informationsmenge alle 2 bis maximal 4 Jahre.

Die Information (Schule, Ausbildung, Radio, Fernsehen, Zeitungen, Bücher) veraltet heute sehr rasch.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Früher war es schwierig, Informationen über Ausbildung, Weltereignisse in genügender Anzahl und ausreichend rasch zu bekommen.

Dortmals war es wichtig sich Informationen - z.B. über seinen Beruf zu lernen - sein ganzes Leben lang zu behalten und bei Bedarf exakt abrufen zu können.

Die gute Speicherfunktion des Langzeitgedächtnisses war von entscheidender Bedeutung.

Heute ist es wichtig, sich die richtige Information aus einer Unzahl von Informationen auszuwählen (z.B. welche Zeitung, Zeitschrift erwerbe ich, welches Programm sehe ich mir im Fernsehen an, welchen Volkshochschulkurs besuche ich, was kaufe ich ein, welches Auto erwerbe ich, wohin gehe ich heute Abend, was und wann lerne ich, was für ein Buch lese ich u.s.w.?).

Danach ist es gleichwichtig, sich auf diese ausgewählte Information zu konzentrieren, über sie nachzudenken, sie als gut, mäßig oder schlecht zu bewerten, sie, wenn es wichtig erscheint, aufzuschreiben und zu lernen, mit Bekannten, Freunden, Ehepartner darüber ein Gespräch zu führen.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Der lebenslange geistige Dauerbrenner IHT®

Um heute eine Tätigkeit im Beruf und im Alltag schnell und erfolgreich

durchführen zu können, benötige ich eine optimale hohe geistige

Leistungsfähigkeit in den Bereichen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit,

Konzentration, Denken, Problemlösen, Lernen, Erinnern, Handeln, Sprechen,

Kommunizieren.

Emotionen und Motivationen können helfen, diese Fähigkeit optimal zu entfalten.

Wir alle wissen heute.

Wenn wir in jedem Lebensalter körperlich in Form sein wollen, müssen wir uns

täglich ca. 20 Minuten etwas körperlich anstrengen, einmal dabei ins Schwitzen

kommen.

Wir alle müssen heute und für die Zukunft wissen.

Wenn wir in jedem Alter eine hohe geistige Leistungsfähigkeit haben wollen,

müssen wir uns täglich nur für 10 Minuten ein klein wenig geistig anstrengen,

einmal dabei - bildlich gesprochen - geistig leicht „ins Schwitzen“ kommen.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Diese Trainingsmöglichkeit eröffnet sich in idealer Weise mit IHT®.

Dieses Training erhöht die geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen für Schüler, Studenten, Erwachsene im erwerbstätigen Alter und für Erwachsene im höheren Lebensalter.

Die Vorteile der geistig „Dauertrainierten“ sind offensichtlich.

Für Schüler, Azubis und Studenten bedeutet dies:

- Grundlegendes Wissen in den einzelnen Bereichen (z.B. Englisch, Deutsch, Informationstechnologie, Mathematik, Naturwissenschaften, Geschichte) rasch zu erwerben.
- Zu lernen, wie man am besten lernt.
- Über neues Wissen rascher einen Überblick zu gewinnen und dieses Wissen abrufbereit zu halten und es situationsangepasst zu ergänzen.
- Ein Übersichtswissen über die Grundfunktionen des menschlichen Gedächtnisses zu erwerben.
- Zu lernen, die richtigen Fragen zu stellen, um den Sinn des dargebotenen Wissens zu erschließen.
- Die Basisvoraussetzung für kreative Leistungen zu trainieren.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

- Zu lernen, sich einem informationellen Netzwerk anzuschließen oder ein informationelles Netzwerk zu erstellen, z.B. von Personen mit gleichen Informationszielen aber unterschiedlichen Konzepten.
- Kommunikationsfähigkeit, Debattenfähigkeit, Diskussionsfähigkeit zu entwickeln.
- Teamfähigkeit zu erlernen, z.B. Fähigkeiten zu entwickeln sich auf den anderen einzustellen, seine Sicht der Dinge respektieren - ohne sie zu akzeptieren - und im Gespräch gemeinsam Lösungen anzustreben.
Fähigkeiten zu entwickeln, dem anderen die Grenzen der eigenen Toleranz aufzuzeigen.
Diese Fähigkeiten sind wichtige Formen der emotionalen/sozialen Intelligenz.
- Zu lernen, Berufe aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, z.B. Motivation, Team, Vernetzung, Finanzen, persönliches Entwicklungspotential, Zukunftsaussichten.
- Zu lernen, sich für eine Berufsausrichtung zu entscheiden.

Berufstätige Erwachsene profitieren von einer hohen geistigen Leistungsfähigkeit, weil sie

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

- Neues Wissen rascher aufnehmen, verarbeiten und in den beruflichen und privaten Alltag nutzbringend einbringen können.
- Dadurch mit der täglichen Informationsfülle besser umgehen und das Wesentliche rascher für sich herausziehen können.
- Dadurch ihre beruflichen Qualitäten bei den schnell zunehmenden Fachwissen immer auf den neuesten Stand halten können.
- Das ganze Leben lernfreudig, neugierig und flexibel bleiben.
- Kreative Ideen verwirklichen können.
- Mit sich selbst zufriedener werden.

Für langlebige Erwachsene ist eine hohe geistige Leistungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung:

- Für eine möglichst lange geistig aktive Lebensspanne.
- Für eine hohe Lebensqualität.
- Um Langeweile und damit Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit zu vermeiden.
- Damit auch bei auftretenden Gehirnerkrankungen noch die geistige Leistungsfähigkeit und damit Unabhängigkeit länger erhalten bleiben.

Auf dem neusten Stand?

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

up to date?

zeitgemäß?

Ist unser Gehirn auf unsere neue Zeit eingerichtet?

Seit ca. 200 000 Jahren nimmt das menschliche Gehirn kaum noch an Größe zu.

Trotzdem ist jedem offensichtlich, dass es sich neuen Herausforderungen schnell und erfolgreich anpassen kann.

Wie aktualisiert ein schon „so altes Gehirn“ seine Programme („Software“)?

Die fast unbegrenzte Dynamik unseres Gehirns ist aus folgenden Fakten nahtlos abzuleiten.

Ca. 1 Billion! Nervenzellen besitzt unser Gehirn.

Jede dieser Nervenzellen gibt an bis zu ca. 10 000 anderen Nervenzellen über Verbindungsstellen (sog. Synapsen) Informationen weiter und auf jeder Nervenzelle sind bis zu ca. 10 000 Verbindungsstellen von anderen Nervenzellen untergebracht.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Somit kann jede Nervenzelle von 10 000 anderen Nervenzellen laufend Informationen empfangen und 10 000 anderen Nervenzellen laufend Informationen weitergeben.

Eine Billion Nervenzelle besitzt damit bis zu ca. 10 000 Billionen Synapsen.

Wenn Sie jede hundertstel Sekunde 1 Verbindungsstelle (Synapse) zählen, würden Sie, um alle 10 000 Billion Synapsen zu zählen, etwas über 3 Millionen Jahre benötigen.

Diese Zahl weist darauf hin, in welchem hohem Ausmaß die Nervenzellen miteinander vernetzt sind.

Dadurch können Informationen sehr schnell zu jeder Stelle des Gehirns befördert werden. Diese maximale Vernetzung ist eine Herausforderung für unser Vorstellungsvermögen.

Versuchen wir an einem Beispiel die Tatsache zu veranschaulichen.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Nehmen wir an, wir hätten auf der Welt anstatt 8 Milliarden 1 000 Milliarden

Menschen und Sie wären einer davon.

Sie würden jede Sekunde von 10 000 Personen Anrufe entgegennehmen und Sie selbst würden jede Sekunde 10 000 Personen anrufen.

Weiterhin hätten Sie online Ihre eigenen Anrufe so geschaltet, dass Sie mit Hilfe von jeweils maximal vier unterschiedlichen Personen über hintereinandergeschalteten Telefonkontakten bei Bedarf sofort indirekten Gesprächskontakt mit jedem anderen der 1 000 Milliarden Menschen aufnehmen könnten.

Alle 1 000 Milliarden Menschen hätten online ihre Anrufe ebenfalls so geschaltet, dass sie mit Hilfe von jeweils maximal vier unterschiedlichen Personen über hintereinandergeschalteten Telefonkontakten bei Bedarf sofort indirekten Gesprächskontakt mit jedem anderen der 1.000 Milliarden Menschen aufnehmen könnten.

Im Gehirn läuft die extreme Vernetzung der Nervenzellen über Umschaltstationen (Synapsen) ab.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Wollte man einen Schaltplan erstellen aus dem ersichtlich wäre, welche Zelle sich mit welcher Zelle über welche anderen Zellen in Verbindung setzen kann, wären auch viele tausend parallel geschalteter Computer schon von der Menge der möglichen Vernetzungen her überfordert.

Weiterhin könnten die Computer das nicht leisten, was unser Gehirn tagtäglich anstandslos bewältigt.

Es stellt sich in jeder Sekunde auf immer neue Situationen ein und ändert entsprechend dieser Situationen den Schaltplan.

Weiterhin passt es gleichzeitig den Schaltplan dauernd den eigenen Gefühlen und Handlungen an.

Die oben gestellte Frage:

„Ist unser Gehirn auf unsere neue Zeit eingerichtet?“

können wir demnach mit ja beantworten.

Das Gehirn freut sich, wenn es dauernd gut im Training ist, auf Neues, um zeigen zu können, was in ihm steckt.

Das laufende „Gehirn - up - date“ - IHT® Training

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail:memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Trainieren wir unsere geistige Leistungsfähigkeit (IHT®), trainieren wir unsere Synapsen.

Sie werden größer, sie werden „blitzblank“, sie arbeiten besser und schneller, sie vermehren sich beim IHT®, dem Training der geistigen Leistungsfähigkeit.

Zusätzlich bewirkt das IHT® - Training eine Verbesserung des Hirnstoffwechsels und der Hirndurchblutung.

Die Hauptwirkung des IHT® im Gehirn ist die Optimierung der Funktion der Synapsen.

Die magische 7

Die sieben Prinzipien des integrativen/interaktiven Hirnleistungstrainings - IHT® bei gesunden Personen

Prinzip 1: Alle für einen

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Einer für alle.

1. Alle Funktionsbereiche des (cognitive Bereiche) des Gehirns, die mit Gedächtnisleistungen zusammenhängen, werden durch IHT® trainiert.

Diese Bereiche betreffen:

- Wahrnehmung
 - Aufmerksamkeit, einschließlich Schnelligkeit
 - Arbeitsgedächtnis
 - Lernen
 - längerfristiges Gedächtnis / Langzeitgedächtnis
 - Erinnern
 - Handeln (incl. Sprechen und Bewegen)
 - Gefühl
- Je nach Schwierigkeit der Aufgabe und eigenem Zustand (motiviert, wach, gesättigt usw.) werden die einzelnen kognitiven Bereiche in unterschiedlicher Höhe aktiviert.
- Weiterhin sind für die optimale Entfaltung der einzelnen Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit unterschiedliche Aktivationshöhen erforderlich.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit erfordern je nach Situation eine mittlere

bis hohe Aktivationslage.

Denken und Planen erfordern eine mittlere Aktivationshöhe.

Beim Lernen einzelner Fakten ist eine maximale Aktivationslage günstig.

Beim Erinnern ist die Aktivationslage günstig, die beim Lernen dieser Fakten vorhanden war. --

Beim Handeln

u.a. Sport ist manchmal eine mittlere Aktivationslage günstig (Langstreckenlauf).

Häufig ist jedoch eine maximale Aktivationslage erforderlich (100 Meterlauf; Tischtennis; Endspurt Langstreckenlauf)

Bei Fingerübungen (einfach) reicht eine mittlere Aktivationslage aus.

Bei Fingerübungen (komplex) ist eine maximale Aktivationslage günstig.

Beim Gespräch und bei eigenen Vorträgen ist eine mittlere Aktivationslage günstig.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Aus Hunderten von Übungen sei eine herausgegriffen.

Zeichnen Sie Ihre linke und rechte Hand mit den einzelnen Daumen- und Fingergliedern auf ein Blatt Papier auf.

Alle Buchstaben des Alphabets sind auf den einzelnen Finger- und Daumengliedern verzeichnet.

Sie beginnen am linken Daumen. Dort tragen Sie in das oberste Daumenglied Buchstaben „A“, in das untere Daumenglied den Buchstaben „B“ ein.

Am linken Zeigefinger tragen Sie in das oberste Fingerglied den Buchstaben „C“, in das mittlere Fingerglied den Buchstaben „D“ und in das untere Fingerglied den Buchstaben „E“ ein. Mit den anschließenden Fingern der linken Hand verfahren Sie entsprechend dem angegebenen Schema.

Bei der rechten Hand beginnen Sie wiederum mit dem Daumen. Hier tragen Sie in das oberste Daumenglied den Buchstaben „O“ ein usw.

Die nachfolgenden Aufgaben können Sie alleine oder zu zweit durchführen.

Überlegen Sie sich ein längeres Wort, z.B. „Südamerika“.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Schauen Sie auf die Zeichnungen, um den jeweiligen Buchstaben zu lokalisieren.

Beginnen Sie mit den letzten Buchstaben.

1 Person:

Tippen Sie den jeweiligen Buchstaben mit dem Zeigefinger der jeweiligen anderen

Hand auf **Ihrem eigenen** Finger- bzw. Daumenglied so schnell als möglich an.

z.B.: Buchstabe S:

Das untere Fingerglied des Zeigefingers der rechten Hand wird mit dem

linken Zeigefinger angetippt.

2 Personen:

Tippen Sie den jeweiligen Buchstaben mit Ihrem Zeigefinger der rechten oder

linken Hand auf den entsprechenden Finger- bzw. Daumenglied Ihres Partners so

schnell als möglich an.

2 Personen erschwerte Übung:

Nachdem Sie auf der Zeichnung den jeweiligen Buchstaben mit offenen Augen

lokalisiert haben, **schließen Sie die Augen.**

Danach versuchen Sie, das jeweilige Finger- bzw. Daumenglied Ihres Partners zu

ertasten und anzutippen.

Welche Funktionsbereiche des Gedächtnisses trainiere ich mit dieser Übung?

- Ich muss den jeweiligen Buchstaben wahrnehmen
- Ich muss aufmerksam sein
- Ich muss, da ich das Wort rückwärts buchstabieren muss und auf den Finger- bzw. Daumengliedern antippen muss, mein Arbeitsgedächtnis, meinen Lernprozess, Teile meines Langzeitgedächtnisses, das Handeln (incl. Bewegung und Sprechen) sowie meine Emotion aktivieren.
- Somit werden alle Funktionen des Gedächtnisses mit dieser Übung trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Schnelligkeit, der Informationsverarbeitung und des Arbeitsgedächtnisses, sowie bei geschlossenen Augen auf dem zusätzlichen Training des räumlichen Vorstellungsvermögens.

PS. Ist Ihnen aufgefallen, dass zwei Buchstaben doppelt vorkommen.

Wenn Sie sie erkennen, haben Sie zusätzlich besonders Ihre Wahrnehmung und Aufmerksamkeit noch einmal besonders gefordert.

2. Prinzip 2: Denken:

Das Belastungstraining des Gehirns

Im obigen Beispiel waren die Trainingsmaßnahmen so angelegt, dass kleine Probleme - z.B. zeitliche Verzögerungen, Fehler, Fehlerkorrekturen, neue kleine Herausforderungen - bei der Durchführung des Programms auftauchen sollen.

Damit ist gewährleistet, dass die vorhandene geistige Kapazität kurzfristig ausgelastet wird. Damit ist die Voraussetzung für einen geistigen Trainingseffekt gegeben.

3. Denk Dich fit - Lerne leicht®

Wie dargelegt, muss denken, wenn es trainiert werden soll, anstrengend sein.

Prinzip 3: Lernen:

Die Leichtigkeit des „Seins“

Lernen soll im Gegensatz zum Denken weitgehend mühelos und leicht sein.

Früher angewandte Gedächtnisprogramme, die von den alten Griechen stammen, sind nur sehr eingeschränkt verwendbar.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Die neuere Gedächtnisforschung gibt uns Mittel in die Hand, die jeder gesunden Person ermöglichen innerhalb eines Trainingstages ihre Lernfähigkeit so deutlich zu optimieren, dass sich ihr zukünftiges Lernen mühelos und leicht gestaltet.

„Wer mühsam lernt, benützt die falschen Lernsysteme.“ (B. Fischer)

Prinzip 4: Das „doppelte Lottchen“

Hirnleistungstraining als Aktivationsoptimierer

Das IHT® bringt das Gehirn in einen optimalen Wachheitszustand.

Wenn es müde ist, wird es durch IHT® aktiviert.

Wenn es übererregt ist („überdreht“) wird es durch IHT® leicht entspannt.

IHT® ist somit eine Optimierer der geistigen Wachheit, der geistigen

Frische.

Er ist ein „Aktivationsoptimierer“

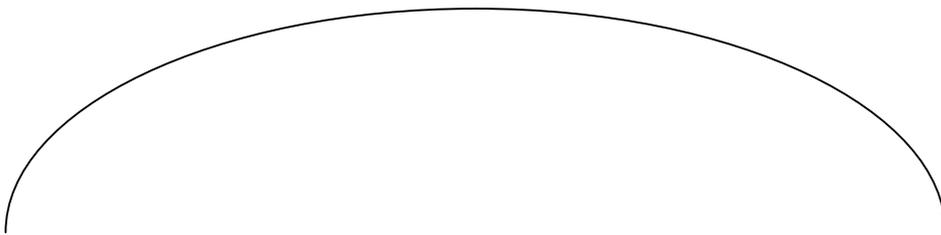
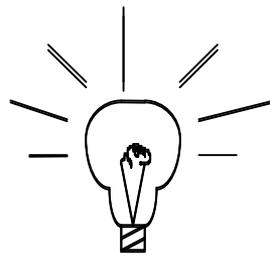
Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail:memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Wirkungen des Gehirntrainings:

= Wachmacher des Gehirns

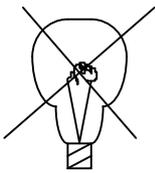
= „Aktivationsoptimierer“



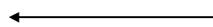
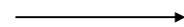
Müde

Wach

Überdreht



„Aufwärmtraining“



Erholungstraining

Entspannungstraining

„Meditationsübung“

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

Prinzip 5: „Die besten Gedanken kommen mir beim Wandern“

Gehen/Bewegen im Eigenrhythmus kann IHT® unterstützen.

Wenn das Gehirn müde ist, wird es durch Gehen aktiviert.

Wenn es übererregt ist, wird es durch Gehen leicht entspannt.

Gehen/Bewegen ist somit ebenfalls eine Optimierer der geistigen Wachheit,
der geistigen Frische.

Er ist ein „Aktivationsoptimierer“.

Leichtes Ergometertraining,

feinmotorische Übungen

- z.B. Fingerübungen und Kaugummikauen

können gleiche Effekte bewirken.

Prinzip 6: Die richtige Balance ist alles

- Wenn ich Hunger und Durst habe, auf die Toilette muss, friere u.s.w. kann ich nicht denken.

→ Um gut denken zu können, müssen diese primären Bedürfnisse zufriedengestellt sein.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

- Wenn ich einen Autounfall hatte, wenn ich stundenlang gelangweilt

„herumhänge“, kann ich nicht denken.

→ Um gut denken zu können, muss ich mich gefühlsmäßig in der „Mitte“ befinden.

Prinzip 7: „Sugarbaby“**Das Gehirn ist einfach süß**

Das Gehirn entfaltet seine optimale Wirksamkeit, wenn ca. 15 - 20 Minuten vor dem Training 1 Apfel oder 1 Stück Brot oder 1 Banane gegessen werden.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail: memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Die „Pressekonferenz“

Fragen der Reporter

Fragen aus dem Publikum

Wo kann man sich zum IHT® - Trainer ausbilden lassen?

Fa. WissIOMed, Eichendorfstr. 15, 77716 Haslach

Fax: 07832/4804;

e-mail: wissiomed@t-online.de

Internet: www.WissIOMed.de

Kurse:

1. Vorbeugung - Prävention

Lehrgang:

- FachassistentIn für Hirnleistungstraining für Gesunde - FAH®

- Fern- und Nahunterricht

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

- Personenkreis: alle Interessierte (Zusatzqualifikation)

- 2tägiges Tagesseminar

Vitalitätstrainer®
 - Personenkreis: alle Interessierte (Zusatzqualifikation)

- Tagesseminar

Bewegen und Denken
 - Personenkreis: Alle Interessierte incl. Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitslose (Zusatzqualifikation)

- 1 Tagesseminar

Lerne leicht®

„Wer mühsam lernt,

benützt die falschen Lernsysteme“

(B. Fischer)
 - Personenkreis: alle Interessierte incl. Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitslose (Zusatzqualifikation)

2. Training mit dementen Personen

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

(Gedächtnis-, Kommunikations- und emotionales, soziales

Angehörigentraining)

Lehrgang:

- Fachkraft/Fachkunde für Hirnfunktionstraining für Kranke - FKH®

- Fern- und Nahunterricht

- Personenkreis: z.B.

Altenpflegerinnen, Arzthelferinnen, Arzt/Ärztinnen,

BademeisterInnen, BewegungstherapeutenInnen,

GymnastielehrerInnen, LogopädInnen, MasseurInnen,

ModopädInnen, MusiktherapeutInnen, PädagogInnen,

SozialarbeiterInnen, SoziologInnen mit Erfahrung mit älteren

Personen - Zusatzqualifikation

Wo gibt es Tagesseminare für müheloses leichtes Lernen?

Über Termine und Orte gibt WissIOMed, Eichenbachstr. 15, 77716 Haslach

(Fax: 07832/4804) Auskunft.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Wie merke ich, dass die IHT® - Übungen Erfolg haben?

- Ich kann konzentrierter ein Buch lesen.
- Ich kann mehr Wörter pro Minute lesen.
- Ich kann nach sehr kurzer Übungszeit mehr behalten und mehr erinnern.
- Ich kann erfolgreicher diskutieren.
- Ich kann über längere Zeit interessante Gespräche führen, ohne vorzeitig zu ermüden.
- Ich habe mehr Einfälle.
- Ich gestalte meinen Tagesablauf genauer.
- Ich fühle mich frischer und froher.
- Ich habe mehr Selbstvertrauen.
- Ich fühle mich kreativer.

Gibt es Nachweise für die Wirksamkeit von IHT® bei gesunden Personen

Gedächtnistrainingsmaßnahmen erhöhen nach kurzer Zeit die Gedächtnisleistungen.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Beim IHT® wurde nachgewiesen, dass es zu einer Zunahme der Gedächtnisleistung in allen Gedächtnisfunktionen kommt, verbunden mit einer Zunahme der Lebensqualität.

Welche Gedächtnisübungen sind für gesunde ältere Menschen geeignet?

Gedächtnisübungen, wie IHT® (siehe „Nousknacker“-Gehirntrainingsspiele), die alle Gedächtnissysteme trainieren.

Wie häufig müssen solche Übungen gemacht werden, um einen spürbaren Erfolg zu erzielen?

2 mal pro Woche 10 Minuten IHT® ist gut,
täglich 10 Minuten IHT® ist besser,
um die Systeme der geistigen Leistungsfähigkeit in Schwung zu bringen.

Zusätzlich sollten wir bei morgendlicher Müdigkeit trainieren.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail:memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Weiterhin kann es günstig sein 5 - 10 Minuten, z.B. vor einer Klassenarbeit, vor einer Besprechung, zu trainieren.

Es macht den Kopf klarer, weil das Training aufregende Gedanken, die einem kurz vor diesen Terminen durch den Kopf jagen, vertreibt.

In diesem Falle trägt IHT® zur leichten erwünschten Entspannung bei.

Helfen Medikamente?

Werden sie von der Krankenkasse bezahlt?

Wenn ja, welche werden bezahlt?

- Eine medikamentöse Empfehlung zur Vorbeugung von Gedächtnisstörungen kann nicht gegeben werden.

- Bei Patienten mit Demenz sind u.a. folgende Medikamente im Handel
 1. Acetylcholinesterasehemmer (Aricept®, Exexolon®, Reminyl®)
 2. Ginkgo biloba (Tebonin®)

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail:memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

3. Memantin (Auxura®)

Kann man die Klagen älterer Personen über ein schlechtes Gedächtnis von krankhaften Gedächtnisstörungen als Laie unterscheiden?

Krankhafte Störungen werden durch Spezialisten diagnostiziert.

Eine ältere Person, die über Gedächtnisstörungen klagt, sollte einen Arzt zu Rate ziehen, wenn zusätzlich folgende Erscheinungen auftreten.

- Wenn die Gedächtnisstörungen innerhalb eines halben Jahres deutlich zunehmen.
- Wenn zusätzlich Schwierigkeiten, das richtige Datum zu benennen, vorhanden sind.
- Wenn der ältere Mensch sich zunehmend verirrt.
- Wenn der Antrieb, etwas zu unternehmen, deutlich abnimmt.
- Wenn er/sie am Tag müde und in der Nacht wach ist.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de e-mail: memory-liga@t-online.de

Denk Dich fit – lerne leicht

- Wenn er/sie Schwierigkeiten bekommt zu telefonieren, mit Geld richtig umzugehen, sich anzuziehen, sich zu waschen, Kaffee zu kochen, eine Postkarte oder einen Brief zu schreiben usw.
- Wenn er/sie Sätze nicht vollendet.
- Wenn er/sie diffuse Ausdrücke („Ding“, „das da“) anstatt exakte Ausdrücke (z.B. Tasse, Schere) benützt.
- Wenn er/sie aufhört, Nachrichten zu hören und Zeitung zu lesen oder aufhört, sich über Nachrichten oder Zeitungsinhalte zu unterhalten.

PS. Wenig Bedeutung hat, wenn jemand Namen nicht gut behält.

Wo gibt es eine Verband der IHT® - Trainer?

Der Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD® vertritt die Interessen der ausgebildeten IHT® -Trainer.

Es gibt eine eigene Verbandszeitschrift, die jeder erwerben kann, mit Ausführung über das IHT® und vielen Übungsbeispielen heraus.

Die Zeitschrift kann auch von Nichtmitgliedern im Rahmen einer fördernden Mitgliedschaft erworben werden.

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail: memory-liga@t-online.de
Denk Dich fit – lerne leicht

Information: Wolfgang Schuster, Karl-Flößer Str. 4, 76189 Karlsruhe

Gibt es Bücher für IHT® ?

1. Empfehlenswerte Trainingskartenspiele für zu Hause und unterwegs!

Nousknacker® 1 für die Denkschnelligkeit

Nousknacker® 2 für das Gedächtnis

2. Bücher für das IHT®

s. www.wissiomed.de

WissIOMed Akademie

Eichenbachstr. 15

77716 Haslach

Tel. 07832/5828

Fax: 07832/4804

E-Mail: wissiomed@t-online.de

Internet: www.WissIOMed.de