

# Inhaltsverzeichnis

- 0 Vorwort – 5

## 1 Zielgröße Geistige Fitness

- 1.1 Was ist geistige Fitness? – 13

*Siegfried Lehrl*

- 1.2 Geistiges Durchhaltevermögen als unverzichtbare Komponente

mentaler Leistungen in Schule, Beruf und Alltag – 29

*Siegfried Lehrl & Peter Sturm*

- 1.3 Lernerfolg ist oft mehr von geistiger Fitness als dem Basis-Lernvermögen abhängig – 37

*Günter Wagner & Uwe Schröder*

- 1.4 Kreativität – eine besondere geistige Leistung – 57

*Jörg Mehlhorn*

## 2 Die geistigen Maßnahmen

- 2.1 Geistige Aktivierung mit Übungen – 63

*Siegfried Lehrl & Friederike Sturm*

- 2.2 Geistige Grenzbelastung – 81

*Siegfried Lehrl*

- 2.3 Geistige Relaxation – 91

*Peter Sturm & Birgit Wosnitza*

## 3 Die ökologischen und körperlichen Maßnahmen

- 3.1 Einflüsse der Umwelt und Sinne auf die geistige Fitness – 103

*Kristian Gerstmeyer*

- 3.2 Neurotrition – Wie die Ernährung die Gehirnaktivitäten und die geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst – 123  
*Nora Bönnhoff, Irina Ohlmer, Uwe Schröder & Günter Wagner*
- 3.3 Wirkung des Frühstücks auf die geistige Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern in Abhängigkeit von Alter, Schulform und sozialem Status – 141  
*Aileen Zipp & Günter Eissing*
- 3.4 Geistige Fitness durch Nahrungsergänzung steigern – 159  
*Bettina Irmler & Georg Wolz*
- 3.5 Ernährungsbezogene Körperintelligenz als Faktor für geistige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – neurologische, ernährungsphysiologische und didaktische Aspekte – 167  
*Thomas Frankenbach*
- 3.6 Geistig Schnell und komplex denken – die falsche Erwartung korrigieren – 187  
*Matthias Brem, Simon Hendrich, Kai Kahl, Siegfried Lehrl & Gregorz Zurek*
- 3.7 Das Minitrampolin zur mehrfachen Förderung der geistigen Fitness – Schwingen statt Springen – 199  
*Toni Goth & Walter Goth*
- 3.8 Der »richtige« Schlaf für geistige Fitness – 217  
*Susanne Sielaff-Bock*

#### **4 Programme für die Praxis**

- 4.1 Anwendung in der Normalbevölkerung: Brain-Tuning – ein Arbeitsspeicher-Management – 225  
*Siegfried Lehrl & Peter Sturm*
- 4.2 Das Programm »Rundum fit – auch im Kopf« – 233  
*Dennis John und Annette Scheder*

**4.3 Arbeitsspeicher-Management im Internet – 247**

*Peter Sturm & Martin Geisler*

**4.4 Anwendung bei kognitiver Leistungsminderung: MAKS – 251**

*Elmar Gräßel*

**5 Besondere Situationen**

**5.1 Ferien und Urlaub als Gefährder der geistigen Fitness – 261**

*Siegfried Lehrl*

**5.2 Klinikaufenthalte – 273**

*Matthias Brem & Tanja Sattler*

**5.3 Heuschnupfen, Asthma und Co – Feinde geistiger Fitness – 287**

*Uwe Schröder*

**6 Die Zukunft: Abbau der Hindernisse des raschen Fortschritts – 297**

*Siegfried Lehrl & Günter Wagner*

**Anhang**

**Autorinnen und Autoren – 313**