

Inhaltsverzeichnis

0 Vorwort – 5

1 Zielgröße Geistige Fitness

1.1 Was ist geistige Fitness? – 13

Siegfried Lehl

1.2 Geistiges Durchhaltevermögen als unverzichtbare Komponente mentaler Leistungen in Schule, Beruf und Alltag – 29

Siegfried Lehl & 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 Lehl & Friederike Sturm

2.2 Geistige Grenzbelastung – 81

Siegfried Lehl

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 Irmeler & 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 Lehl & Gregor 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 Lehl & 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 Lehl

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 Lehl & Günter Wagner

Anhang

Autorinnen und Autoren – 313