

# GEISTIG

# FIT

## Uschi Glas macht Schüler fit



Aus dem Inhalt:

E-Book-Reader machen munter • Lässt Diabetes das Gehirn schrumpfen • Merkspanne im Alltag zu wenig gefordert • Gedächtnistraining mit Fisch • Worauf es im Leben ankommt ... und viele Übungen zum Gehirntraining

# Inhalt

Uschi Glas macht Schulkinder und Senioren geistig fit .....	3
Gedächtnistraining mit Fisch .....	5
Buchtipp: Noch mehr Brainpower .....	5
E-Book-Reader machen munter .....	6
➤ Aufgabe: e-Bücher mit Tücken .....	7
Lässt Diabetes das Gehirn schrumpfen? .....	8
➤ Aufgabe: Wortverwandlung ZUCKER-BACKEN .....	9
Fehlerhafte Selbsteinschätzung .....	10
Buchtipp: Je älter desto besser .....	10
Fitness-Tipp: Brain-Walking .....	11
Brainfood: Vitamine sind Nervenvitamine .....	12
Worauf es im Leben wirklich ankommt .....	13
➤ Aufgabe: Bildersprache .....	15
Merkspanne: Im Alltag zu wenig gefordert .....	16
Gut gelaunt durch fröhlichen Gang .....	17
➤ Aufgabe: Spielkarten suchen .....	18
Lehrgänge auf Schloss Zinneberg .....	20
Lösungen Textteil .....	20

## Übungsteil:

Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben .....	21
Übungen .....	22
Lösungen .....	38



Sie können ein kostenloses Probeexemplar **GEISTIG FIT** anfordern bei der GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg. Bitte 3 x 62 Cent in Briefmarken beilegen und kein Rückcouvert schicken.

Herausgeber:	Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420 85555 Ebersberg, <a href="http://www.gfg-online.de">www.gfg-online.de</a>
Jahrgang:	25
Erscheinungsweise:	6 x jährlich
Verlag:	VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg
Satz und Gestaltung:	Friederike Sturm
Titelfoto:	brotZeit e. V.
Druck:	K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg
Bezugsbedingungen:	Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90 Einzelheft €5,90 Für Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. sind Bezugspreis und Versandkosten im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Leserzuschriften:	Auswahl und Kürzung behält sich die Redaktion vor.
Nachdruck:	Der Nachdruck von Aufgaben oder einzelnen Artikeln ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Verlag erlaubt.

© VLESS Verlag, Ebersberg 2015

## Uschi Glas macht Schulkinder und Senioren geistig fit

brotZeit e. V. (siehe Kasten) geht auf eine Idee der bekannten Schauspielerin Uschi Glas zurück, die dieses Projekt seit 2008 aktiv und mit viel Erfolg vorantreibt. Der Verein gibt in rund 140 Schulen den etwa 30 % der Schülerinnen und Schüler, die bisher regelmäßig in den Unterricht kamen, ohne gefrühstückt zu haben, die Chance, ausgewogen ernährt an den Lehrveranstaltungen teilzunehmen. Dadurch wird nicht nur der Hunger gestillt und somit Leid gelindert. Denn ein leerer Magen kann weh tun. Noch häufiger führt er zu veränderten Zuständen des Bewusstseins und der Gefühle:

- Die Aufmerksamkeit kann kaum auf die Lehrpersonen und ihre Mitteilungen gerichtet werden,
- die Konzentrationsfähigkeit ist gemindert,
- die Reizbarkeit und Bereitschaft zu aggressiven Handlungen und Reaktionen sind erhöht.

Darunter leidet das soziale Miteinander in den Schulklassen.



### Durch Frühstück konzentriert und sozialer

Regelmäßiges und dabei ausgewogenes Frühstück zu Schulbeginn hebt die Chancen, die körperlichen, musischen und geistigen Begabungspotenziale auszuschöpfen und die soziale Verträglichkeit zu stärken. Dass bereits in den anschließenden ein bis zwei Stunden die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, die Merkspanne und das Selbstvertrauen steigen, wissen wir bereits aus den Experimenten und Überblicksstudien von G. Eissing (Technische Universität Dortmund) und G. Wagner (Institut für Sporternährung e. V., Bad Nauheim). Aber wirkt sich das auch auf die Konzentrationsfähigkeit und das soziale Miteinander aus? Hierzu

#### Wer ist Uschi Glas?

Frau Helga Ursula Glas-Hermann ist unter dem Namen Uschi Glas vor allem als Schauspielerin weithin bekannt und - wie entsprechende Auszeichnungen und extrem hohe Einschaltquoten bei ihren TV-Filmen belegen - sehr beliebt. Als Schauspielerin begann sie 1965 mit Rollen in Kino- und Fernsehfilmen, insgesamt etwa 100. Ihren Durchbruch in der Bekanntheit erlebte sie 1968 durch den Kinofilm "Zur Sache Schätzchen". Als Schauspielerin ist sie heute noch tätig, nicht nur fürs Fernsehen und Kino, sondern auch im Theater. Im Musik-Genre war und ist sie als Schlagersängerin und Sängerin von Weihnachts- und Volksliedern ebenfalls aktiv. Sie hat außerdem an Drehbüchern (mit-)gearbeitet und zwei Bücher veröffentlicht. Zusätzlich engagiert sie sich sozial stark, u. a. als Schirmherrin der Deutschen Stiftung Patientenschutz, durch Unterstützung von Kinderschutz e. V. und SOS Kinderdorf e. V. und schließlich durch die Initiierung und Durchführung des Projekts brotZeit e. V.

Für ihre Tätigkeiten erhielt sie über 30 Auszeichnungen, darunter den Bayerischen Verdienstorden und das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse.

Quellen: Wikipedia und [www.uschiglas.de/](http://www.uschiglas.de/)

hatten D. Rosenkranz (Technische Hochschule Nürnberg) und E. Görtler (MODUS - Institut für Wirtschafts- und Sozialforschung, Bamberg) die Wirkungen des Frühstücks von brotZeit e. V. geprüft, indem sie die Lehrer und Schulleiter dazu befragten. Das Ergebnis im Vergleich zu Kontrollschülern:

- Besseres Lern- und Arbeitsverhalten,
- Zunahme der Konzentrationsfähigkeit,
- Verbesserung des Sozialverhaltens, insbesondere beim Übernehmen von Verantwortung.

Wahrscheinlich hat brotZeit e. V. auch langfristige Wirkungen, indem es dazu beiträgt, die geistige und soziale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu fördern und ihre Chancen zu erhöhen, gut integrierte und verantwortungsvolle Mitglieder in der Gesellschaft zu werden, die ein selbständiges und zufriedenstellendes Leben führen können.

### brotZeit deckt einen verbreiteten Mangel in der Gesellschaft auf

Was erst vor sechs Jahren begann, befindet sich in einer explosionsartigen Aufwärtsentwicklung: Bei brotZeit e. V. machen immer mehr Schulen und selbstverständlich auch Schülerinnen und Schüler mit. Schon bald nach Vereinsgründung wurde das Angebot durch Schachspiel und Hausaufgabenbetreuung sowie Beratung in der Freizeitgestaltung ergänzt. Von ersterem ist durch die begleitenden Studien anhand der Schulnoten belegt, dass es zusätzlich die Leistungsfähigkeit in Deutsch, Mathematik und Heimat- und Sachkunde erhöht. Von der Hausaufgabenbetreuung und Hilfe bei der Freizeitgestaltung sind ähnliche Wirkungen anzunehmen, wengleich hierzu keine Studienergebnisse vorliegen. Und noch etwas ist wahrscheinlich: Die fast 800 Senioren, die ehrenamtlich die Essensausgabe und Hausaufgaben betreuen, tun im Rahmen ihrer brotZeit-Aktivitäten selbst etwas für ihre geistige Fitness und allgemein für ihre



#### Was ist brotZeit e. V.?

Im Jahr 2008 begann Uschi Glas-Hermann, ihre Idee Wirklichkeit werden zu lassen. Mit damals 65 Jahren startete sie mit ihrem Mann, Dieter Hermann, ihren Feldzug gegen Hunger im Unterricht, erst als Eigeninitiative, ein Jahr später als gemeinnütziger Verein. Unter dem Projektnamen brotZeit e. V. sorgten sie und ihre Helfer, besonders aktive Senioren dafür, dass auch die 30% der Grundschüler ein ausgewogenes Frühstück erhalten, die sonst hungrig am Unterricht teilgenommen hätten. Inzwischen ist daraus gewissermaßen ein geistiges Fitmacher-System für Schulkinder und Senioren geworden.

*Frühstücken - leben - lernen*

Diese Entwicklung begann 2008 mit vier geförderten Schulen. Drei Jahre später hatte sich deren Zahl verzehnfacht (48) und weitere drei Jahre danach weiterhin verdreifacht (Schätzung im laufenden Jahr 2014: 135 Schulen). Inzwischen verteilen sich die Schulen auf die sechs Förderregionen München, Berlin, Heilbronn, Leipzig, Hamburg und Rhein/Ruhr. Die ausgegebenen Frühstücke erhöhten sich von 1.450 im Jahr 2008 auf 163.577 (2011), bis sie im letzten Jahr eine ¼ Million erreichten.

Sehr früh in der Vereinsentwicklung arbeiteten auch Senioren ehrenamtlich mit. Die Einen, um das Frühstück auszugeben, die Anderen, um im erweiterten Angebot von brotZeit die Schulkinder zusätzlich zu betreuen, in anderen Worten, um ihnen Zeit zu geben (v. a. Hausaufgabenbetreuung und Beratung in der Freizeitgestaltung). Deren Anzahl ist seit 2009 von 28 Senioren bis jetzt um etwa das 30-Fache angestiegen.

Überwiegend entnommen dem Geschäftsbericht '13 von brotZeit e.V.: frühstücken - leben - lernen

Überwiegend entnommen dem Geschäftsbericht '13 von brotZeit e.V.: frühstücken - leben - lernen

Lebensqualität. Angesichts ihrer Auseinandersetzung mit für sie neuen komplexen Aufgaben senken sie das Risiko, wie die Mehrheit der Ruheständler rasch geistig abzubauen.

Eine einfache Idee, nämlich hungernden Kindern und Jugendlichen zu helfen, hat sich bereits in ein System verwandelt, das zusätzlich "reife" Erwachsene fördert. Es ist u. a. ein geistiges Fitmacher-System. Die rasche Ausbreitung auf inzwischen täglich weit über fünf tausend Frühstückskinder und etwa 800 aktive Senioren in sechs deutschen Regionen zeigt, dass in der gesamten Gesellschaft ein riesiger Bedarf an brotZeit e. V. bzw. an entsprechenden Einrichtungen herrscht.

