

vom Computer aus. Für die Erledigung unserer alltäglichen Aufgaben ist körperliche Bewegung nicht mehr erforderlich. So müssen wir bewusst dafür sorgen, dass wir uns noch genug bewegen.

10 bis 15 Kilometer  
pro Woche reichen

Wie viel Bewegung unser Gehirn braucht, haben Wissenschaftler gemessen. Kirk Erickson von der Universität Pittsburgh ließ 300 gesunde Personen befragen, welche Strecke sie pro Woche zu Fuß gingen. Ein Jahrzehnt später machten die Forscher Aufnahmen von den Gehirnen dieser Personen und danach überprüften sie noch deren geistige Leistungsfähigkeit. Bei mehr als einem Drittel der Probanden wurden eine Schrumpfung des Gehirns und zum Teil erhebliche Leistungsverluste festgestellt.

Interessant ist nun der Vergleich mit den Angaben der früheren Befragung. Verluste an Hirnvolumen und kognitive Beeinträchtigungen erlitten vor allem Personen, die angegeben hatten, sie würden nur relativ wenig zu Fuß gehen. Wer wöchentlich etwa 10 bis 15 Kilometer zu Fuß ging, blieb von solchen negativen Veränderungen weitgehend verschont. Weitere Strecken brachten aber keine zusätzlichen Vorteile mit sich. Offenbar reichen 10 bis 15 Kilometer als Schutzmaßnahme für das Gehirn aus.

Bei normaler Geschwindigkeit sind das gerade mal 2,5 Stunden. Pro Woche wohl gemerkt. Also wirklich nicht viel. Drei Spaziergänge von jeweils einer knappen Stunde. Allerdings sollten Sie dabei schon auf die vorgegebenen 10 Kilometer kommen. Ein lockeres Dahin-Schlendern bringt's nämlich nicht. Erst bei strammem Gehen kommt der Kreislauf ausreichend in Schwung. Dann kommt es auch zu den positiven Effekten im Gehirn, die der Gesunderhaltung unserer grauen Zellen dienen.

## Mentale Aktivierung im betrieblichen Gesundheitsangebot

Der demografische Wandel betrifft mit zunehmenden Auswirkungen alle Lebensbereiche. Auch die Arbeitswelt. Der Altersdurchschnitt der Arbeitnehmer wird ansteigen. Nicht nur wegen der Erhöhung des Rentenalters. Mehr wiegt die Forderung, dass immer mehr Menschen tatsächlich auch bis zur Erreichung des Rentenalters arbeiten. Hierbei kommt der Erhaltung körperlicher und mentaler Gesundheit zentrale Bedeutung zu.



Gleichzeitig nehmen die Anforderungen an die geistige Flexibilität im modernen Arbeitsumfeld zu. Die notwendige Anpassung an neue, sich immer schneller verändernde Techniken und Prozesse stellt nicht nur Arbeitnehmer in jungen oder mittleren Jahren vor schwierige Aufgaben.

Menschen jenseits der 50 werden oft in besonderem Maße gefordert. Sie müssen in ihrer beruflichen Tätigkeit nicht nur Neues lernen, sondern zusätzlich noch vertraute Abläufe verlernen.

Hier stellt sich eine große Aufgabe, die Unternehmen und Arbeitnehmer gemeinsam meistern müssen. Ein wesentlicher Beitrag der Unternehmen sind die betrieblichen Angebote zur Erhaltung der Gesundheit. Die diesbezüglichen Aktivitäten deutscher Unternehmen werden qualitativ mehr und mehr ausgebaut. Als positives Beispiel darf die Bosch Gruppe Deutschland genannt

werden. Unter dem Markennamen "befit" hat das Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt, das den u.a. Teilnehmern Informationen und Training zur Förderung körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit vermittelt.

In diesem Programm des Gesundheitsmanagements nimmt das Training der geistigen Leistungsfähigkeit einen festen Platz ein. Diesbezüglich hat sich Bosch für das Mentale Aktivierungs-Training MAT als wissenschaftlich fundiertes und überprüftes Verfahren entschieden. In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle in der Bosch-Zentrale in Stuttgart-Schillerhöhe hat das GfG-Trainerkolleg ein spezielles Programm entwickelt, welches exklusiv in den befit-Seminaren von GfG-Trainern umgesetzt wird.

Das für Bosch konzipierte Seminar-Programm legt den Schwerpunkt auf das Training der mentalen Basisfunktionen. Mit eigens dafür ausgewählten Übungen werden gezielt Verarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne gefördert. Das bewirkt eine nachhaltige Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit insgesamt. Die Teilnehmer sind wieder in der Lage, ihre mentalen Potentiale



besser zu nutzen. Durch die Standardisierung des Seminar-Programms ist gewährleistet, dass die Kurs-Module zum Training der geistigen Fitness einheitlich sind, unabhängig davon, an welchem der rund 70 Bosch-Standorte in Deutschland sie angeboten werden. Ein weiterer Fortschritt in der Qualitätssicherung des betrieblichen Gesundheitsangebots. Gut für das Unternehmen und gut für die Mitarbeiter. Schließlich

schlägt sich geistige Leistungsfähigkeit nicht nur in der beruflichen Leistung nieder. Sie trägt auch ganz entscheidend zur Steigerung der Lebensqualität insgesamt bei.

Das Bosch Gesundheitsmanagement ist ein ganzheitliches Konzept, das alle betrieblichen Handlungsfelder einschließt, die der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit und damit der Leistungsfähigkeit dienen. Es umfasst Aktivitäten aus folgenden acht Handlungsfeldern: Medizinische Vorsorge, Körperliche und Geistige Leistungsfähigkeit, Psychische Gesundheit, Integration von leistungsgewandelten und schwerbehinderten Menschen, Gesunde Ernährung, Arbeitsgestaltung, Betriebliches Eingliederungsmanagement sowie Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

## Bewegung gegen Trübsinn

## FITNESS TIPP

*Menschen, die sportlich aktiv sind, leiden weniger an Verstimmungen. Wissenschaftler haben sogar nachgewiesen, dass regelmäßig ausgeübte körperliche Aktivität sogar die Gefahr von Depressionen verringert. Diese Möglichkeit, etwas für die eigene Stimmungslage zu tun, sollten Sie nutzen. Dazu müssen Sie nicht intensiv Sport treiben. Spazieren gehen, Gymnastik oder Schwimmen sind durchaus geeignet, wirksam dem Trübsinn vorzubeugen. Jedoch kommt es auf die Regelmäßigkeit an. Mindestens einmal pro Woche sollten Sie sich körperlich betätigen. Besser aber 2 bis 3 mal. Es lohnt sich. Die Wirkung ist eine dreifache: die Gesundheit wird geschützt, die Stimmungslage wird gehoben und die geistige Fitness wird gesteigert. Ein wirklich ganzheitliches Training für Körper, Seele und Geist.*