

Gehirntrainer, ein neues Betätigungsfeld für 50Plus?

(Marcel Liechti, Dipl. Gehirntrainer GfG)

In den kommenden 10-15 Jahren braucht es mehrere Tausend professionell ausgebildete Gehirntrainer um den Bedarf der älteren Bevölkerung, geistig fit zu bleiben, zu garantieren. Ist das ein neues Betätigungsfeld für 50Plus? Ich meine ja! **50Plus** sind dazu geeignet, weil sie mit ihrem reifen Alter und grossen Lebenserfahrung vertrauenswürdig und kompetent sind; ein echter Erfolgsfaktor. Jüngere Gehirntrainer sehe ich eher in der Personalschulung von Betrieben, Fitnesscentern und Sportclubs. Somit kann diese Bevölkerungsgruppe zusätzlich Geld verdienen, und das bis ins hohe Alter! **Ein 50Plus löst auf einen Schlag drei Probleme: Eigenschulung, „noch Gebraucht zu werden“ und finanzielle Aufbesserung.**

Nach dem BFS (Bundesamt für Statistik 2012) gibt es in der Schweiz 1582 Alters- und Pflegeheime mit rund 90'000 Insassen, sowie 1.34 Mio 65Plus. Durch gezieltes professionelles Gehirntraining könnten den Senioren/innen gezielt mehr Freude und Lebensqualität gegeben werden. Nur wo sind die Fachleute? Hier tut sich eine Marktlücke für 50Plus auf! Wie?

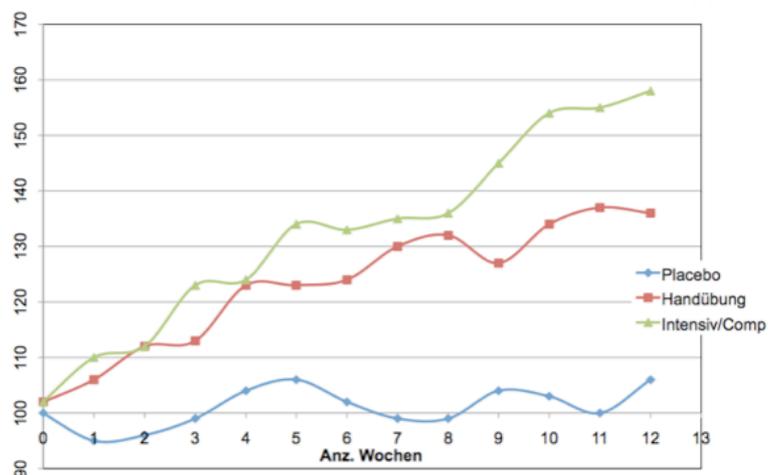
50Plus sollen zuerst mit Gehirntraining eigene Erfahrungen sammeln, dann sich ausbilden lassen und später Ihr erworbenes, zertifiziertes Wissen als Trainer weitergeben. Eine nützliche Tätigkeit bis ins hohe Alter, die auch finanziell interessant ist .

Ein Gehirntraining für Senioren wird anhand spezieller geistiger Übungen durchgeführt. Neben diversen Gehirnübungen bietet NeuronalFit einen Intensivkurs namens PrimusFlex an, der mittels eines festen Trainingsplanes Konzentration und Gedächtnis von Senioren nachweislich steigert. Sollten sich Senioren im Umgang mit dem Computer unwohl fühlen bietet NeuronalFit ein

„Handlösung“ an. D.h. Viele Übungen lassen sich von Hand durchführen, der Effekt ist etwas geringer wie folgende Graphik aufzeigt, jedoch immer noch beeindruckend:

Es ist durch mehrere Studien erwiesen, dass die Zunahme der Plastizität für Senioren nach einem 12 wöchigen gezielten Gehirntraining bis zu 40 % erhöht werden kann. Dieser Effekt bleibt über mehrere Monate bestehen. Noch nach Jahren kann die gewonnene Erhöhung der Plastizität nachgewiesen werden.

Zunahme Flüssige Intelligenz durch Gehirn-Training



Wo sind die Ausbilder, wo sind die Gehirntrainer?

Unmittelbar nach einem meiner Seminare über professionelles Gehirntraining fragte mich der Leiter eines Alterszentrum: Wo finde ich fähige Gehirntrainer? Ich möchte einen solchen in meinem Zentrum einsetzen.

Meine Antwort: Wir bilden ihren fähigsten Betreuer zum Gehirntrainer aus!

Genau das ist das Problem. Es gibt noch kaum [zertifizierte Gehirntrainer](#). Es gibt Berater, die bieten Gehirnjogging- oder Gedächtnisberatung an; dies jedoch kaum nachhaltig, ohne Systematik und messbarem Erfolg.

Seit diesem Jahr bietet Neuronalfit einem Diplomlehrgang zum [Dipl.](#)

[Gehirntrainer nach GfG](#) Standard an(GfG = Gesellschaft für Gehirntraining in Deutschland). Die S-GfG (Schweizerische GfG) wird noch dieses Jahr gegründet.

Teilnehmer sind typischerweise: Lehrer, Berater, Fitnessstrainer, Sporttrainer, Ausbilder, 50Plus, Lehrlingsbetreuer, Altersbetreuer, Pfleger, etc. Prinzipiell kommt also jedermann in Frage.

50Plus sind die perfekte Zielgruppe, wieso?

Ein erfolgreicher Gehirntrainer sollte idealerweise folgende Eigenschaften haben:

- grosses Interesse am Menschen
- Langjährige berufliche Erfahrung
- Interesse an körperlicher und geistiger Fitness
- Praktische Lebenserfahrung und Unabhängigkeit
- Pädagogisches und psychologisches Geschick
- Wunsch Mitbürgern zu helfen
- Hohe emotionale Kompetenz
- Freude am Vermitteln von Wissen
- etc.

Also ein Profil, welches auf 50Plus massgeschneidert zutrifft. Ein interessanter Horizont also für die 3. Lebensphase.

Es gibt auch einen interessanten finanziellen Aspekt.

Wie bereits oben erwähnt gibt es allein in der Schweiz 1.34 Mio 65Plus Personen, die in nützlicher Zeit nachhaltiges Gehirntraining praktizieren sollten. Ebenso die rund 1600 Alters- und Pflegeheime, die in den nächsten Jahren Gehirntrainer suchen. Ich schätze in den kommenden 10-15 Jahren einen Bedarf von 12-15'000 Gehirntrainer! **50Plus** sind auch deshalb geeignet, weil sie mit ihrem reifen Alter vertrauenswürdig und kompetent sind; ein echter Erfolgsfaktor. Jüngere Gehirntrainer sehe ich eher in der Personalschulung von Betrieben, Fitnesscentern und Sportclubs. Auch 50Plus sind für diese Bereiche genauso kompetent einsetzbar. **Somit kann zusätzlich beachtlich Geld verdient werden, und das bis ins hohe Alter!** Ein 50Plus löst auf einen Schlag drei



Probleme: Eigenschulung, „noch Gebraucht zu werden“ und finanzielle Aufbesserung.

Ein Gehirntraining für Senioren ist eine gute Möglichkeit, sich auch noch im höheren Alter geistig fit zu halten. Bekanntlich erreichen wir Menschen unsere größte geistige Leistungsfähigkeit in einem Alter von 16 bis 25 Jahren. Danach lässt die mentale Leistungsfähigkeit laufend nach. Und das ist auch ganz normal so. Durch Neurogenese werden neue Gehirnzellen gebildet. Werden sie richtig trainiert kann selbst im hohen Alter die Plastizität des Gehirns (flüssige Intelligenz) merklich aufrecht erhalten werden.

Mit einem richtigen Gehirntraining für Senioren lernen sie, wie sie Ihr Gehirn fit halten und sogar verbessern können und wie sie dem geistigen Abbau im Alter entgegenwirken. Welche Fähigkeiten lassen sich mit dem Gehirntraining für Senioren steigern?

Im Grunde trainieren sie Ihr [gesamtes Gehirn umfassend](#). Das bedeutet, dass sich die Plastizität des Gehirns durch ein gezieltes Gehirntraining vergrößert, genauso werden die kognitiven Fähigkeiten verbessert. Dazu zählen etwa:

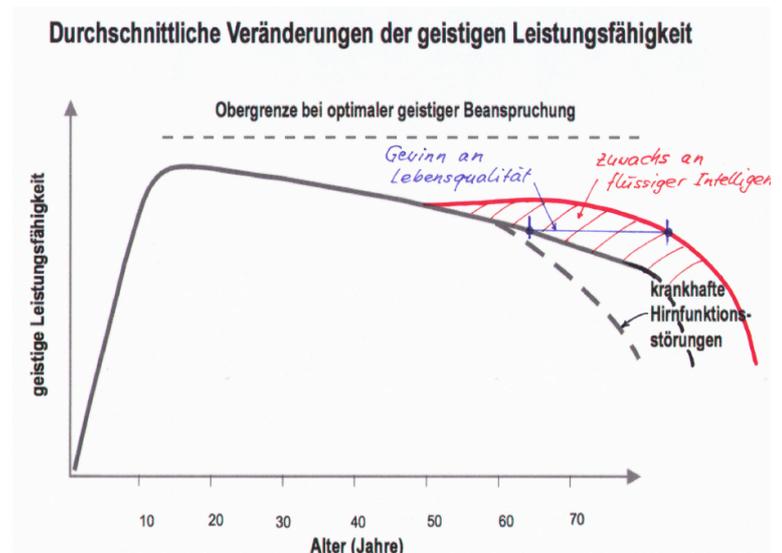
- Das Vermögen zum Planen und Handeln
- Die Kreativität und Orientierungssinn
- Das Gedächtnis und das Erinnerungsvermögen
- Die Konzentration und Aufmerksamkeit
- Informationsgeschwindigkeit und Merkspanne
- Das logische Denkvermögen und die Problemlösungskompetenz
- Das Sprach-, und Zahlenverständnis

Über die dadurch erzielten Transferwirkungen wurde bereits in früheren Artikel hingewiesen.

Was bedeutet das konkret für den Alltag?

Ein Gehirntraining für Senioren verbessert nicht nur die Leistung in den einzelnen Übungen, sondern Ihre Leistung im Alltag (Transfer). Wie wichtig das sein kann, zeigt die sogen. Dortmunder Altersstudie. Gerade im höheren Alter passieren viele Unfälle im Straßenverkehr oder Haushalt. In der Studie konnte eine deutliche Steigerung der Konzentration sowie Reaktionsgeschwindigkeit bei den teilnehmenden Senioren nachgewiesen werden.

Ein weiteres wichtiges Problem sind Demenzen (zB. Alzheimer). In den Industriestaaten findet eine stetige Verschiebung der Bevölkerungs verteilung hin zum höheren Alter statt. Daraus resultierend wird sich die Zahl der Demenzkranken bis zum Jahr 2050 verdoppeln. Ein Gehirntraining für Senioren im Altersheim oder für Rüstige bei ihnen zuhause minimiert das Risiko einer Altersdemenz merklich.



**Fazit: Sind Sie ein 50Plus voller Energie und Tatendrang?
Dann werden Sie Gehirntrainer!**

*) die männliche Form repräsentiert auch die Frauen

Mehr erfahren Sie bei [Neuronalfit.ch](https://www.neuronalfit.ch)