



STEIGERN SIE IHRE INTELLIGENZ UM 27 %¹

Gehirnforscher haben einen verblüffenden Weg gefunden: Man kann die menschliche Intelligenz innerhalb von 36 Wochen um bis zu 27 % steigern, behauptet Henner Ertel, Professor für Neuropsychologie. Als Beweis führt Ertel seine Tests mit fast 30.000 Personen im Lauf von zwölf Jahren an: Innerhalb von 36 Wochen erhöhte sich deren Intelligenzquotient im Durchschnitt von 99 auf 128. Die Gedächtnisleistung verbesserte sich um 57 Prozent, die Konzentrationsfähigkeit um 42 und die Lernfähigkeit um 39 Prozent. Außerdem wurden die Testpersonen kreativer, im Durchschnitt um 44 Prozent. Das Erfolgsrezept: Ein spezielles Lernprogramm, das auf einem Fahrrad-Ergometer absolviert wird.

27 % mehr Intelligenz für jeden. Wie soll das gehen?

....durch eine Kombination von aerobem Bewegungstraining und Lernen – unter aerobem Training versteht man die Bereitstellung von Energie durch Verbrennung von Sauerstoff. Dabei muss ein ganz bestimmter Pulswert ziemlich genau eingehalten werden. Dann kommt es zu einer deutlich besseren Informationsaufnahme und –verarbeitung sowie zu mehr Kreativität und Intelligenz.

Lernen macht klüger, das ist klar. Aber warum muss man dabei Sport treiben?

..., weil das Gehirn dann stärker durchblutet wird. Dadurch kann es Informationen besser verarbeiten – dabei können sehr komplexe und faszinierende Wechselwirkungen im Gehirn beobachtet werden – die Anzahl der Neuronen nimmt zu, es kommt zu neuen synaptischen Verbindungen – die rechte und linke Hirn-Hemisphäre werden besser miteinander vernetzt – es stehen mehr Nervenbotenstoffe wie Noradrenalin, Dopamin, Acetylcholin und Serotonin zur Verfügung – Stresshormone werden abgebaut und man steigert damit die Konzentration und das Gedächtnis.

Was macht den Unterschied zwischen niedriger und hoher Intelligenz aus?

Ein „Dummer“ muss unheimlich viel Gehirnschmalz einsetzen und Reize durch viele Gehirnareale lenken, um eine bestimmte Aufgabe zu lösen, für die ein Intelligenter wesentlich weniger Aufwand betreibt – und deshalb auch schneller ist. Das intelligente Gehirn hat eine Verarbeitungsstrategie entwickelt, die es sehr schnell zu den Punkten führt, die wichtig für die Lösung einer Aufgabe sind.

Die meisten Menschen lernen falsch. Was heißt das: falsch?

Es gibt eine Schlüsselstelle für das Lernen: den **Hippocampus**. Er zählt zu den evolutionären ältesten Strukturen des Gehirns und ist eine zentrale Schaltstation des limbischen Systems. In ihm fließen Informationen verschiedener sensorischer Systeme zusammen, die verarbeitet und von dort zum Cortex, der Hirnrinde, zurückgesandt werden. Man kann sich den Hippocampus wie einen Pförtner vorstellen der Informationen durchlässt oder auch nicht - je nachdem, ob er Lust dazu hat. Das ist nämlich nicht garantiert, denn der Hippocampus langweilt sich unheimlich schnell – wenn da ständig dieselbe trockene Information kommt, hat er keinen Spaß und schließt die Tür. **Das Gehirn will immer Neues erleben, sonst mag es nicht mehr – darauf ist es von der Evolution ausgerichtet.**

Gibt es einen Trick, um den Hippocampus zu überlisten?

Ja. **Abwechslung und Spaß**. Bei der Wiederholung desselben schaltet der Hippocampus schnell ab. Bei Männern übrigens noch viel früher als bei Frauen. Es hilft jedoch oft schon, wenn man die Stimmlage verändert.

¹ P.M. Jänner 2005

Wie lange muss man das Trainingsprogramm denn durchziehen, bis es Wirkung zeigt?

Wenn man es machen **muss**, dann funktioniert es nicht – man darf es machen: Das ist ja die wichtigste Voraussetzung für das Lernen. Lernen muss Spaß machen, nur so arbeitet das Gehirn optimal. **Jeden zweiten Tag mindestens 30 Minuten, das ist das Minimum.**

Bestimmen Sie Ihren Lernpuls unter www.deinegesundheit.at

Die Bestimmung des Lernpulses ist eine körperliche Maßnahme, um den persönlichen Erfolg zu steigern. Genauso gibt es auch Maßnahmen zur Steigerung der mentalen und wirtschaftlichen Fitness. Dazu laden wir Sie herzlich ein, bei einem kostenfreien Erstgespräch Ihre 3 Säulen des Erfolges analysieren zu lassen.

Das Institut für Gesundheitsmanagement

Das uralte Bedürfnis, erfolgreich zu sein bewegt jeden Menschen.

Ist Erfolg Veranlagung, Glück, Zufall? **NEIN!**

Jeder Mensch trägt das Fundament für seinen Erfolg in sich.

Erfolg stützt sich auf drei Säulen:

- die mentale Säule
- die körperliche Säule
- die wirtschaftliche Säule

Der persönliche Erfolg ist das Ergebnis eines ausgewogenen Verhältnisses dieser drei Bereiche.

Sie erhalten bei uns

- Power-Seminare für Ihr Unternehmen und
- Erfolgs-Programme, die individuell auf Sie abgestimmt werden.

Es geht uns darum, die mentalen Stärken mittels Biofeedback zu erfassen und eine Fokussierung auf Ziele vorzunehmen. Im Erfolgsprogramm werden die mentalen Stärken verankert und die Kongruenz der persönlichen mit den Unternehmenszielen verstärkt.

Unsere Methoden sind durch die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung und Neurowissenschaften abgesichert.