

## Sektion GUS

### Was ist dran an Gehirnjogging?

Am 5. Oktober 2009 trifft sich die Regionalgruppe München/Südbayern zu einer Veranstaltung unter der Überschrift »Gehirnjogging – was ist dran?« Der in den 1980er-Jahren geprägte Begriff »Gehirnjogging« wurde 1992 als Mentales Aktivierungs-Training (MAT®) präzisiert und bezeichnet bestimmte geistige Übungen durch die der im präfrontalen Kortex angesiedelte Arbeitsspeicher wirksam »hochgefahren« werden kann.

Unser Referent ist Dr. Siegfried Lehrl, Akademischer Direktor an der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik der Universität Erlangen- Nürnberg. Er erläutert an Beispielen, warum das körperliche Organ Gehirn stets mental gefordert werden muss. Im Mittelpunkt stehen die Erhaltung, Steigerung und Wiedergewinnung der geistigen Leistungsfähigkeit mit einfachen biologischen und psychologischen Maßnahmen. Während der Körper einem normalen Alterungsprozess unterliegt, bleibt die geistige, mentale Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches länger aufrechterhalten. Zu Lehrls Forschungsarbeit gehört auch die Entwicklung von Konzepten und objektiven Messverfahren, um den Erfolg der Maßnahmen im Einzel- und Gruppensetting im Rahmen psychologischer und psychotherapeutischer Interventionen zu prüfen.

Wir hoffen, nicht zu viel zu versprechen, wenn wir sagen, dass alle Teilnehmer die Veranstaltung geistig fitter in guter Erinnerung behalten werden.

Fortbildungspunkte sind wie immer bei der PTK Bayern beantragt. Diese Veranstaltung findet außerdem im Rahmen der »Münchener Woche seelischer Gesundheit« statt.

Ort: Im ASZ – Schwabing Ost, Siegesstraße 31 (Ecke Feilitschstraße), 80802 München, U3/U6 Haltestelle Münchner Freiheit.

Anmeldung dringend erwünscht unter:

E [Welker@bdp-bayern.de](mailto:Welker@bdp-bayern.de)

F 089 - 336 958

*Thomas Welker*

Regionalgruppenleitung Gesundheitspsychologie München/Oberbayern

---