

Liebe/r Leser/in,

was halten Sie von Gehirnjogging? Denken Sie dabei z.B. an Kreuzworträtsel oder das Nintendo-Spiel von „Dr. Kawashima“? Diese Übungen sind ohne Zweifel ein gesunder Freizeitvertreib. Jedoch haben Sie nur sehr geringe Auswirkungen auf Ihre geistige Leistung. Doch ist es überhaupt möglich sein Gehirn zu verbessern?

Inzwischen beweisen zahlreiche Studien die Wirksamkeit von Gehirntraining. Inzwischen haben Forscher herausgefunden, dass Sie mit einem gezielten Training sehr wohl etwas für Ihre Alltagskompetenz erreichen können! Sie können damit den IQ erhöhen, Produktivität sowie Denk- und Merkfähigkeit steigern. Überrascht Sie das?

Der Schlüssel liegt im Training des Arbeitsgedächtnisses. Mehr Hintergrundinfos, Zusammenhänge und Trainingsansätze für Ihre geistige Gesundheit liefert Ihnen die heutige Aufgabe.

Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Ihr Computerwissen-Team

Mentale Fitness: Softwareupdate für Ihr Gehirn - Teil 1

Heutzutage wissen wir sehr gut über unsere körperliche Gesundheit Bescheid und wir versuchen sie mit allen Mitteln zu schützen. Doch wie steht es um die geistige Gesundheit? Viele haben Angst vor dem Verlust der mentalen Leistungsfähigkeit oder einer Demenzerkrankung im Alter. Was die wenigsten wissen: Genau so, wie wir unseren Körper trainieren können, ist auch unser Gehirn trainierbar - mit langfristigen Erfolgen.

Warum es notwendig ist, die mentale Fitness zu trainieren

Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen im Alltag?

- Sie können sich schwer Namen merken.
- Sie vergessen, was Sie gerade erledigen oder sagen wollten.
- Beim Schreiben passieren Ihnen Flüchtigkeitsfehler.
- Sie brauchen immer länger, um Ihre Aufgaben zu erledigen.
- Sie sind oft unkonzentriert.

Wenn Sie solche Situationen kennen, zeigt das: Ihr Arbeitsgedächtnis funktioniert nicht so gut wie es könnte! Mit seiner Hilfe verarbeiten Sie Informationen, verstehen komplexe Sachverhalte und lernen Neues dazu. Das Arbeitsgedächtnis benutzen Sie in jeder Sekunde Ihres Lebens. Es zählt zu einer der wichtigsten geistigen Fähigkeiten von uns Menschen. Letztlich ist es auch ausschlaggebend für unsere Intelligenz und geistige Gesundheit.

Die Forschung beweist: Gehirntraining funktioniert!

Inzwischen wissen Hirnforscher, dass es zahlreiche positive Auswirkungen auf Ihre geistige Fitness hat, wenn Sie das Arbeitsgedächtnis regelmäßig und individuell angepasst trainieren. Hier einige Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien:

Gehirntraining steigert die Intelligenz: Das wies die US-amerikanische Hirnforscherin Dr. Susanne Jaeggi in der sogenannten Dual-N-Back Studie erstmals nach. Die Erkenntnisse waren selbst für die Forscher erstaunlich: Teilnehmer, die trainierten, konnten ihren IQ steigern. Je länger sie trainierten, desto erfolgreicher waren sie.

Gehirntraining wirkt in jeder Altersgruppe: Die bislang größte Gehirntrainings-Studie (sog. COGITO-Studie) zeigte: Mithilfe von Training lassen sich geistige Fähigkeiten deutlich verbessern – sowohl bei jungen als auch bei älteren Personen –, und das bei nie zuvor trainierten Aufgaben!

Gehirntraining mindert den Verlauf von Alzheimer: Mehrere Studien britischer Forscher bestätigten, dass sich die geistige Stimulation durch Gehirntraining positiv auf den Verlauf von Alzheimer auswirkt und sich als vorbeugende Maßnahme eignet.

Darüber hinaus konnten Studien nachweisen, dass ein Arbeitsgedächtnistraining **sicherer im Straßenverkehr** macht und **Kinder gut auf die Schule vorbereitet**.

Mentale Fitness: Softwareupdate für Ihr Gehirn - Teil 2

Welches Training ist das richtige?

Doch wie muss ein Training beschaffen sein, damit es die mentale Fitness aufrecht erhält und sogar die Intelligenz steigert? Reicht es, hin und wieder ein Sudoku auszufüllen oder Dr. Kawashimas Training zu absolvieren? Wer wirklich langfristig etwas erreichen will, so haben wir festgestellt, benötigt ein Training, das sich an Sie anpasst. Das heißt, es beinhaltet verschiedene Schwierigkeitsstufen.

Wir vom Computerwissen-Team haben uns für das interaktive Training von www.NeuroNation.de entschieden. Der Grund: Die angebotenen Kurse beruhen auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die Übungen sind abwechslungsreich, machen Spaß und motivieren. NeuroNation gilt als weltweit größte Onlineplattform für wissenschaftlich fundiertes Gehirntraining. Zusammen mit Neurowissenschaftlern und aus erfolgreichen Studien der Hirnforschung entwickelt NeuroNation sein personalisiertes Trainingsprogramm stetig weiter.

Ihre Erfolge mit dem richtigen Gehirntraining

Das Training von NeuroNation wurde erst kürzlich vom AOK Bundesverband und dem Bundesministerium für Gesundheit ausgezeichnet. Dadurch, dass es Ihr Arbeitsgedächtnis verbessert, ergeben sich weitere günstige Effekte für Ihre geistige Gesundheit. Sie sind in der Lage:

- Sich Namen und Dinge besser merken
- Konzentrierter zu sein
- Produktiver und schneller zu arbeiten
- Komplexe Zusammenhänge besser zu verstehen
- Klügere Entscheidungen zu treffen
- Probleme besser zu meistern

Jörg, Diplom-Ingenieur aus Berlin



"NeuroNation ist bereits fester Bestandteil meines Alltags geworden. Es bietet Übungen, welche sich meiner Leistung anpassen und jeden Tag aufs neue Fordern. Ich kann nur jedem dazu raten es einmal auszuprobieren".

Das bietet das NeuroNation-Training

Basis des spielerischen Gedächtnistrainings von NeuroNation ist der „MemoWork“ Kurs. Dieser stammt direkt aus einer Studie der Freien Universität Berlin. Das Programm trainiert Ihr Gehirn wie einen Muskel. Sie können sich das in etwa wie einen Personal Trainer im Fitnessstudio vorstellen: Er erkennt Ihre Stärken und Schwächen und stellt einen Trainingsplan zusammen, damit Sie beste Ergebnisse erzielen.

Weiterhin profitieren Sie von einer individuellen Fortschrittskontrolle, einem soziales Netzwerk und über 50 Übungen in den Kategorien Rechnen, Sprache, Gedächtnis, Logik und Sensorik.

Unser Tipp: Es gibt ein Basisangebot, bei dem Sie eine begrenzte Anzahl Übungen nach der Registrierung kostenlos nutzen können. Den gesamten Kurs können Sie bereits ab 7,- € pro Monat absolvieren, was im Vergleich zu den Kosten eines Fitnessstudios eine geringe Investition ist. Denn schließlich ist ein fitter Kopf mindestens so wichtig wie ein fitter Körper!

Quelle:



vom 09.09.2013

Zauberwürfel für Wahnsinnige

27. August 2013



Von [Achim Wagenknecht](#), Freeware & Open Source, News & Trends, Linux, OpenOffice, Picasa, GIMP, Multimedia ...

Wenn Sie Ihr Gehirn mal so richtig zum Qualmen bringen wollen, dann habe ich die ultimative Herausforderung für Sie.

Windows+Linux / Englisch / Open Source. Sie kennen doch den Zauberwürfel, das mathematische Dreh-Puzzle aus den 80ern, oder? Rubik's Cube - wie der "Zauberwürfel" eigentlich heißt - ist eins der erfolgreichsten Spielzeuge der Welt. Er besteht im Original wie jeder Würfel aus sechs Außenflächen, die in diesem Fall aber aus jeweils neun farbigen Quadraten aufgebaut sind. Jede Seite des Würfels hat eine eigene Farbe. Von den 27 kleinen Würfeln, aus denen Rubik's Cube aufgebaut ist, bleibt der mittlere unsichtbar.

Rubik's Cube haben Sie längst gelöst? Zu einfach? Kein Problem, wozu gibt es Open Source! Hier finden sich auch viele experimentelle Programme, die teilweise sehr skurril sind. Zwei davon sind die Fortsetzung des Zauberwürfels für die Genies des räumlichen Denkens. Durchgeknallte Programmierer haben Rubik's Cube in die vierte und sogar in die fünfte Dimension übersetzt, Links siehe unten. Viel Spaß beim (Durch-) Drehen! Wenn Sie es etwas einfacher mögen, dann nehmen Sie das Original oder dessen digitale Version namens Arcus.

Wenn Sie Arcus starten, bekommen Sie zunächst keinen Würfel zu sehen. Erst wenn Sie im Menü auf "File / New Instance" klicken, erscheint das Fenster mit dem Würfel - und dazu noch zwei weitere Fenster: eine Kommandozeile (Console) und ein Verlaufsfenster (History). Wenn Sie mit der linken Maustaste klicken und ziehen, können Sie den Würfel als Ganzes in alle Richtungen drehen. Mit der rechten Maustaste drehen Sie die einzelnen Segmente. Diese reagieren jedoch nicht unmittelbar, sondern erst, wenn Sie die Maustaste wieder loslassen.

Linux-Fans haben es hier übrigens leichter: Suchen Sie einfach in Ihrem Paketmanager nach "rubik". Die KDE-Version namens "Kubrick" zeigt gleichzeitig Vorder- und Rückansicht, lässt sich leichter bedienen und hat einen praktischen Demo-Modus. Zudem können Sie hier unter "Spiel / Würfelart wählen" auch Würfel in anderen Größen aufrufen, sogar solche, die man mechanisch gar nicht bauen kann.

Mehr zum Thema:

Zauberwürfel: sourceforge.net/projects/arcus/

Eine Lösung für den Zauberwürfel: www.keks.de/wuerfel/

- in 4 Dimensionen code.google.com/p/magiccube4d/
- und sogar in 5D: gravitation3d.com/magiccube5d/

Dieses Spiel packen Sie nicht!

10. November 2011



Von [Achim Wagenknecht](#), Freeware & Open Source, News & Trends, Linux, OpenOffice, Picasa, GIMP, Multimedia ...

Frauen können Multitasking, Männer nicht? Fordern Sie Ihre Partnerin mit diesem Spiel heraus: es vereint zwei Spiele in einem!

Das Spiel 2H4U wurde mit dem Ziel entworfen, es dem Spieler so richtig schwer zu machen. Nehmen Sie die Herausforderung an? 2H4U wird mit einem zweigeteilten Bildschirm gespielt. Während in der oberen Hälfte eine Tetris-Variante läuft, müssen Sie gleichzeitig im unteren Bereich Pong spielen.

Leider wird das Spiel ohne Anleitung geliefert. Aber das macht nichts, schließlich gibt es ja Computerwissen.de. Hier sind die Tasten, die Sie brauchen:

- A: Baustein nach links
- D: Stein nach rechts
- W: Stein drehen
- S: Stein fällt schneller
- P: Pause
- Pfeiltasten: unterer Balken nach links und rechts
- Esc: Zurück zum Menü