

## 2. GfG-Kongress im Fortbildungszentrum der Landesärztekammer Bad Nauheim, am 7. und 8. Mai 2011

Kongressprogramm: Stand 01. April 2011

### ***topMENTAL – ein neues Programm für geistige Fitness***

**Vorträge mit jeweils ca. 5 Minuten Diskussion am Samstag, 07. Mai 2011**

(10<sup>30</sup> h bis 18<sup>00</sup> h, begleitend Ausstellungen; ab 19 h Gemütliches Beisammensein mit Abendessen)

10 <sup>30</sup> h	<b>Begrüßungen</b>	<b>Gregarek, Benos; Vertreter der Stadt und Kliniken</b>
11 <sup>00</sup> h	<b>Was lässt sich gegen den geistigen Verfall in Deutschland tun?</b> Was wir für uns selbst anwenden und anderen anraten können – mit Blick auf die neue SOMECO-Treppe	Lehrl
11 <sup>20</sup> h	<b>topMENTAL: Das umfassende Programm nach dem Baukastenprinzip</b>	Gregarek
11 <sup>40</sup> h	<b>Kaffeepause</b>	
12 <sup>00</sup> h	<b>Sich geistig fit essen und trinken</b> Die wichtigste Mahlzeit für geistige Fitness – Frühstück oder Mittagessen?	Wagner
12 <sup>25</sup> h	Geistig fit durch gesunde Ernährung - aber wie schützen wir uns vor Pestiziden und chemischen Düngemitteln?	Benos
12 <sup>50</sup> h	<b>Sich geistig fit sehen und hören</b> Änderung der Sehschärfe bedeutet IQ-Änderung – was die Studien zeigen	Gerstmeyer
13 <sup>15</sup> h	<b>Mittagspause</b>	
14 <sup>15</sup> h	<b>Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente für geistige Fitness einnehmen</b> Schlüsselnährstoffe unterstützen die geistige Fitness - Omega3-Fettsäuren und Phospholipide können entscheidend helfen	Tovar
14 <sup>40</sup> h	Nootropica: Geistige Leistungssteigerer (cognitive Enhancers) in jedem Lebensalter?	Frieling
15 <sup>05</sup> h	<b>Sich geistig fit bewegen</b> Bewegung für geistige Fitness für drinnen und draußen	T. Goth, W. Goth
15 <sup>30</sup> h	<b>Kaffeepause</b>	
15 <sup>35</sup> h	Trampolinschwinger: bisher kaum erkannte Möglichkeiten	N.N
16 <sup>00</sup> h	<b>Sich geistig fit entspannen und schlafen</b> Gedankenkreise unterbrechen - Neue Energie tanken mit MRT	<b>Geier</b>

**Fortsetzung: Vorträge mit jeweils ca. 5 Minuten Diskussion am Samstag, 07. Mai 2011**

16 <sup>25</sup> h		Kaffeepause	
17 <sup>00</sup> h	<b>Geistige Fitness durch mehrere Maßnahmen</b> Das MAKs-Projekt – ein Leuchtturmprojekt des Bundesgesundheitsministeriums		Gräsel, Eichenseer
17 <sup>30</sup> h	<b>Sich geistig fit essen und trinken</b> Geistig fitter durch höhere Qualität – bereits Kinder bestimmten die Qualität ihres Frühstücks		Eissing
18 h	<b>Ende des Vortragsprogramms dieses Tages</b>		
19 h	<b>Gemütliches Beisammensein mit Abendessen</b>		Giersch

**Vorträge - jeweils mit Vorführungen bzw. sehr viel Praxis und Diskussionen - am Sonntag, 8. Mai 2010**

(9<sup>00</sup> h bis 14<sup>30</sup> h, begleitend Ausstellungen)

9 <sup>00</sup> h	<b>Begrüßung zum 2. Veranstaltungstag</b>		Benos
9 <sup>10</sup> h	<b>(Biologisches) Alter und geistige Fitness</b> Wie man sich biomental verjüngt und wie man den Erfolg misst		Sturm
9 <sup>50</sup> h	<b>Essen und Trinken für geistige Fitness</b> Wie wirkt die Nahrungsergänzung durch Koffein auf die psychomotorische Koordinations- und geistige Leistungsfähigkeit? – Ein Experiment		Schröder & Institut für Sporternährung, Bad Nauheim
10 <sup>30</sup> h	<b>Das EU-Schulmilchprogramm und die geistige Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern – - am Beispiel von Schulmilch-Schokolade</b>		Wagner & Lehrl
11 <sup>00</sup> h		Kaffeepause	
11 <sup>30</sup> h	<b>Bewegung für geistige Fitness</b>		Goth & Goth; N.N.
12 <sup>15</sup> h	<b>Geistige Aktivierung, Entspannung und Schlaf</b>		Eichenseer; MAT-/MRT-Trainer
13 <sup>00</sup> h		Mittagessen	
14 <sup>00</sup> h	<b>Ergebnisse zu den biomentalen Altersänderungen freiwilliger Anwesender und Verabschiedung</b>		Sturm
14 <sup>30</sup> h		Ende	

**GfG-Informationen vor Ort und Ausstellungen, die einen Teil der Vorträge ergänzen (Masuch)**

## **Informationen zu den Referenten und weiteren Aktiven:**

1. Benos, Joannis; Prof. Dr. med., Chefarzt a. D., Ärztlicher Leiter der GfG-Kongresse, Wiss. Beirat GfG, Nürnberg
2. Eichenseer Birgit; Dr. rer. biol. hum., Dipl.-Psych., Dipl.-Psych.-Ger., Uni Erlangen
3. Eissing, Günter; Prof. Dr.-Ing., Professur für Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung, TU Dortmund
4. Frieling, Helge; Prof. Dr. med., Molekulare Psychiatrie, Geschäftsführender Oberarzt und stellv. Klinikdirektor, Med HSchule Hannover
5. Geier, Mirjam; GfG-LV-Vors. Bad Württemberg, GfG-Trainerin , Freiberufliche Trainerin und Systemischer Business Coach, Waldenbuch
6. Gerstmeyer; Kristian, Dr. med., Kataraktchirurg, Wiss. Beirat GfG, Augenklinik Minden
7. Giersch, Klaus-Peter; Dipl.-Theologe, Supervisor, Vizepräs. GfG, GfG-Trainer, Montabaur
8. Goth, Toni; Mastertrainer NW, Lehrerin a.D., GfG-Trainerin, Kirchehrenbach
9. Goth, Walter; Präs. GNFA, Sportlehrer a. D., Mastertrainer NW, GfG-Trainer, Kirchehrenbach
10. Gräbel, Elmar; Prof. Dr. med., Leiter Bereich Med Psych & Med Soz, Wiss. Beirat GfG, Uni Erlangen
11. Gregarek, Eva-Marie; GfG-LV-Vors. Hessen, GfG-Trainerin, Wiesbaden
12. Lehl, Siegfried; Dr. phil., Dipl.-Psych., Präs. GfG, Uni Erlangen
13. Masuch, Roswitha; GfG-LV-Vors. NRW, GfG-Trainerin, Vettweiß-Kelz
14. Schröder, Uwe; Dipl.-oec. troph., 2. Vors. Kuratorium Thera-Fit e.V., IS Bad Nauheim
15. Sturm, Peter; Dipl.-Psych., Geschäftsführer GfG-TrainerKolleg, Ebersberg
16. Tovar, Karlheinz; Dr. rer. nat.; Biologe, Geschäftsführer Megamaris GmbH, Erbes-Büdesheim
17. Wagner, Günter; Dipl.-oec. troph., Vorstand IS, Wiss. Beirat GfG, IS Bad Nauheim

### **Abkürzungen:**

- GfG: Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
- GfG-LV-Vors: Vorsitzende des Landesverbands der GfG
- GNFA: German Nordic Walking Fitness-Association
- IS: Institut für Sporternährung e.V. Bad Nauheim
- Med HSchule: Medizinische Hochschule
- Med Psych & Med Soz: Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie
- NRW: Nord-Rhein-Westfalen
- NW: Nordic Walking
- TU: Technische Universität