



Rabea Rentschler ist Redakteurin bei G&G.

rentschler@spektrum.de

AUF ZACK!

Letztens hätte ich eine dieser Wachmacher-Wunderpillen für mehr Konzentration gut gebrauchen können. Mit ihrer Hilfe wäre ich trotz Schniefnase und Schlafmangel wohl schneller mit der Bearbeitung eines Artikels fertig geworden – und zwar ohne Flüchtigkeitsfehler! Doch obwohl man allenthalben davon liest, sind Pharmakologen noch weit von der Herstellung solcher »Brainbooster« entfernt.

Vermutlich kennt jeder Situationen, in denen ein Fitmacher für die mentale Leistungsfähigkeit genau das Richtige wäre. Die G&G-Redaktion verfolgt die Entwicklungen auf diesem Gebiet seit Jahren. Wir baten Experten, über den aktuellen Stand der Forschung zu berichten: Was wissen wir über Wirkungen von Substanzen wie Donepezil, Methylphenidat oder Modafinil, wenn sie nicht zur Bekämpfung von Krankheiten wie Demenz oder ADHS eingenommen werden, sondern das Gehirn auf Trab bringen sollen? Darüber geben Mathias Berger und Claus Normann vom Universitätsklinikum Freiburg in ihrem Beitrag ab S. 70 Auskunft.

Wir fragten uns allerdings auch, welche Folgen es für jeden Einzelnen und die Gesellschaft hätte, wenn Hirndopingmittel in jeder Drogerie frei erhältlich wären. Deshalb luden wir sieben Fachleute aus Medizin, Philosophie und den Rechtswissenschaften ein, die Chancen und Risiken des Neuro-Enhancements abzuwägen (S. 82).

Wie beruhigend, dass man seinen Geist auch auf natürliche Weise stärken kann. Die in diesem Heft zusammengestellten Artikel erklären, wo sich hier ansetzen lässt: angefangen bei klassischen Mnemotechniken (S. 42) bis hin zu effektivem Anti-Aging mittels bewusster Ernährung (S. 54) und Bewegung (S. 60).

Wie wichtig die Konzentrationsfähigkeit im Alltag ist, lesen Sie gleich im ersten Artikel dieses Dossiers. Wussten Sie, dass so banale Ablenkungen wie das Justieren eines Navigationsgeräts oder der Griff zur Sonnenbrille das Unfallrisiko beim Autofahren verdreifachen? Besonders gefährdet sind Pendler, denn sie kennen ihre tägliche Strecke auswendig und schalten hinterm Steuer gerne mal ab. Ich gehöre auch dazu, und bevor ich den Beitrag von Annette Schäfer (S. 10) las, hätte ich nicht geglaubt, dass kaum eine Tätigkeit mental so anspruchsvoll ist wie Autofahren. Deshalb: Wechseln Sie ab und zu die Route zur Arbeit, dann gelingt die Balance zwischen Aufmerksamkeit und Routine im Straßenverkehr leichter.

Eine konzentrierte Lektüre wünscht Ihre

Dieses Dossier bündelt die wichtigsten G&G-Artikel zu den Themen Konzentration, Gedächtnis, mentale Fitness und Hirndoping aus den letzten Jahren.