

Denksport kann im Alter bestimmte Fähigkeiten
trainieren

Es gibt aber keine wissenschaftlichen Nachweise, dass ein Gehirntaining die allgemeine geistige Fitness verbessert

Köln, den 22. Dezember 2009. Viele Anbieter von Denksportprogrammen werben damit, dass „Gehirnjogging“ hilft, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Manche versprechen sogar, dass sich im Alter eine Demenz aufhalten lässt. Doch es gibt keine wissenschaftlichen Belege, dass Spiele oder andere Denksportübungen Derartiges leisten können. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in seinen heute auf [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) veröffentlichten Informationen hin.

Menschen profitieren etwas vom Denksport – aber nur in den trainierten Bereichen

Im Alter wird unsere Wahrnehmung langsamer und es fällt schwerer, etwas Neues zu lernen. Viele Menschen versuchen dann, sich geistig fit zu halten, etwa indem sie sich eine neue Sprache aneignen oder Kreuzworträtsel lösen. Auch Computerspiele, die das Gehirn auf Trab halten sollen, werden immer beliebter. „Jemand, der beispielsweise regelmäßig versucht, auf einem Bildschirm möglichst schnell bestimmte Symbole zu finden, tut tatsächlich etwas für sein Reaktionsvermögen“, erklärt Professor Dr. med. Peter Sawicki, der Leiter des IQWiG. „Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass Denksportübungen nur auf die speziell trainierten Bereiche wirken. Wenn Sie schnell Symbole finden, bedeutet das also nicht, dass Sie sich auch Namen besser merken können.“

Niemand muss sich zu Denksport zwingen, wenn es ihm keinen Spaß macht

Es mangelt an wissenschaftlichen Nachweisen, die zeigen, dass ein Gehirntaining die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern kann. „Wer keinen Gefallen an Denksport findet, braucht also kein schlechtes Gewissen zu haben: Aus gesundheitlichen Gründen muss sich niemand mit derartigen Übungen beschäftigen“, so Sawicki weiter. „Wer andererseits Freude an Denksportaufgaben hat, kann Verschiedenes ausprobieren. Buchstabenfolgen zu ergänzen, kann beispielsweise das logische Denken fördern. Und Eselsbrücken können eine Möglichkeit sein, sich besser an etwas zu erinnern.“

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de-Newsletter](http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen:

Geistige Fitness: Sind Denksportaufgaben im Alter ein gutes Training? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.596.de.html>)

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.