

# Gedächtnistraining - Nutzen und Limitationen

Autor(en): **Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 128: **Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815359>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Spiele wie Schach, Jass oder Memory können den Geist wachhalten – und machen Spass. Foto: Fotolia

## Gedächtnistraining – Nutzen und Limitationen

**Zunehmende Vergesslichkeit soll nicht einfach hingenommen werden. Die Forschergruppe um Prof. Dr. med. Peter Fuhr der Universität Basel beschreibt Nutzen und Grenzen von Gedächtnistraining bei Parkinson.**

Bei der Parkinsonerkrankung kommt es neben den im Vordergrund stehenden motorischen Beeinträchtigungen auch zu kognitiven Defiziten, d. h. zu Einbußen im Gedächtnis, in der Aufmerksamkeit oder in der Wahrnehmung. Mit dem Fortschreiten der Krankheit können diese Einbußen zunehmen. Kognitives Training stellt eine vielversprechende, nicht-pharmakologische Behandlungsmöglichkeit für kognitive Leistungseinschränkungen dar. Denn diese Art von Behandlung ist leicht zugänglich und bringt keine unerwünschten Nebenwirkungen mit sich.

Unter kognitivem Training versteht man das Trainieren von spezifischen, das Denken betreffende Funktionen. Dessen Ziel ist es, die geistigen Fähigkeiten aufrechtzuer-

halten und zu stärken, um so eine Verbesserung der Alltagsfunktionalität zu erlangen.

### Arten von Gedächtnistraining

Es gibt unzählige Angebote für kognitive Trainings. Es besteht einerseits die Möglichkeit, die geistige Leistungsfähigkeit in Gruppensitzungen zu verbessern, andererseits kann auch individuell trainiert werden. Institutionen wie der Schweizerische Verband für Gedächtnistraining ([www.gedaechtnistraining.ch](http://www.gedaechtnistraining.ch))

### *Es gibt unzählige Angebote für kognitive Trainings.*

bieten ganzheitliche Trainingsprogramme an. Das bedeutet, dass nicht nur ein spezifischer Aspekt des Gehirns trainiert wird, sondern viele verschiedene. Diese können mit anderen unterstützenden Behandlungsmöglichkeiten, wie Maltherapie, Tanzen oder Ähnlichem, verbunden werden. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, in regionalen Institutionen, etwa Alters- und Pflegeheimen oder Memory-Kliniken, an begleiteten Trainingsprogrammen teilzunehmen ([www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen)).

Diese basieren oft auf wissenschaftlich entwickelten Computerprogrammen (z. B. NEUROvitalis, CogniPlus, RehaCom). Obwohl sie teuer sind, erwiesen sich diese Programme nur bedingt als nützlicher als andere Trainingsoptionen.

Für diejenigen, die ein individuelles Training bevorzugen, sind computerbasierte Spiele und Apps für Tablet oder Smartphone verfügbar. Beliebte «Gehirnjogging-Apps» sind z. B. NeuroNation, Lumosity oder Peak, die kostenlos heruntergeladen und genutzt werden können. Falls eine grössere Auswahl an Übungen gewünscht wird, sind Premium-Versionen gegen eine monatliche Gebühr erhältlich. Diese Angebote bieten vielfältigere Übungen und andere nützliche Funktionen an, wie Statistiken oder Verbesserungsverläufe in übersichtlichen Grafiken.

Die Kosten für die Premium-Versionen belaufen sich auf ca. 3 bis 10 Franken monatlich.

Für Personen, denen computerbasierte Trainings nicht zusagen, gibt es die Möglichkeit, ihre geistigen Fähigkeiten mit Denksportaufgaben wie Kreuzworträtsel, Sudokus oder Knobelaufgaben aus Zeitungen oder Zeitschriften zu verbessern. In Buchhandlungen gibt es Praxisbücher mit Übungen, die sich speziell an ältere Menschen richten.

**Wirksamkeit des Trainings**

Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass kognitive Trainings u. a. Verbesserungen in den Bereichen Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Allgemeinwissen bewirken können. Diese Wirkung nimmt jedoch nach Beendigung des Trainings relativ schnell ab. Es ist deshalb wichtig, dass das Training über einen möglichst langen Zeitraum regelmässig durchgeführt wird, um eine nachhaltige Verbesserung der Denkprozesse zu bewirken. Verbesserungseffekte sind zudem sehr spezifisch, d. h., das Trainieren einer bestimmten Aufgabe verbessert zwar die Fähigkeit, explizit diese Aufgabe schnell und gut lösen zu können, ein Übertragungseffekt auf alltägliche Aufgaben ist jedoch weniger zu erwarten.

Ein regelmässiges Training gelingt leichter, wenn es motivierend gestaltet ist und Spass macht. Es sollte des-

halb den eigenen Bedürfnissen angepasst sein. Um einen frühzeitigen Abbruch des Trainings zu verhindern, ist es hilfreich, wenn dieses im Alltag eingebaut und immer zur gleichen Uhrzeit durchgeführt wird. Eine optimale Häufigkeit und Dauer des Trainings wurde wissenschaftlich nicht überzeugend nachgewiesen. Verschiedene Studien konnten jedoch zeigen, dass ein Training von zwei- bis dreimal pro Woche während mindestens 30 Minuten bereits Wirkung zeigt.

Ergänzend zu kognitivem Training ist es auch wichtig, sich körperlich zu betätigen. Gemäss Studien können körperliche Aktivitäten, wie beispielsweise Nordic Walking oder Spaziergänge, das kognitive Training unterstützen und sogar verstärken.

**Schlussfolgerung**

Kognitives Training ist leicht zugänglich und zu Hause durchführbar. Es ist völlig unschädlich und frei von Nebenwirkungen. Manchmal zeigt sich ein erstaunlicher Erfolg. Die Integration des Trainings in den Alltag ist optimal. In Verbindung mit körperlicher Aktivität wird die Chance auf Wirksamkeit noch erhöht.

*Denise Bamberger, BSc,  
Prof. Dr. med. Peter Fuhr,  
Prof. Dr. med. Ute Gschwandtner,  
Antonia Meyer, MSc*

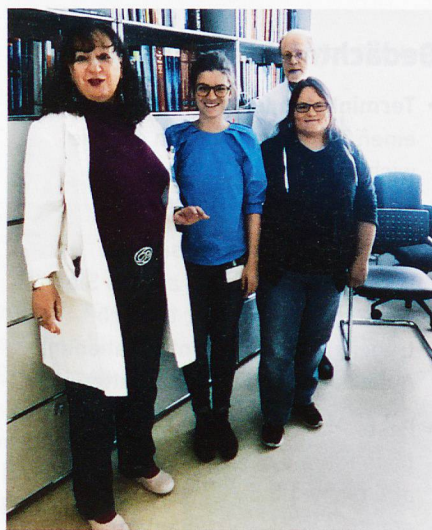


# Vor- und Nachteile von Gedächtnistrainingsarten

|                                  | Apps <sup>1</sup> | Seniorengruppen <sup>2</sup> | Trainingsbücher |
|----------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|
| Individuelles Training           | ++                | ++                           | +               |
| Zugänglichkeit                   | +++               | +                            | ++              |
| Sozialer Kontakt                 | -                 | +++                          | -               |
| Ganzheitliches Trainingsprogramm | ++                | +++                          | ++              |

**Legende:** - nicht gut geeignet; + geeignet; ++ gut geeignet; +++ sehr gut geeignet  
<sup>1</sup> z. B. NeuroNation, Lumosity, Peak, <sup>2</sup> Weitere Infos unter: [www.gedaechtnistraining.ch](http://www.gedaechtnistraining.ch) oder [www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen)

**Lesebeispiel der Tabelle:** Gedächtnistraining in Seniorengruppen hat in allen Aspekten Vorteile, v. a. ist es ein ganzheitliches Trainingsprogramm und fördert die sozialen Kontakte.



Von links: Prof. Dr. med. Ute Gschwandtner, Antonia Meyer, MSc, Prof. Dr. med. Peter Fuhr, Denise Bamberger, BSc  
 Foto: zvg Universität Basel