Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2022)
Heft: 1: Spielen

Artikel: Prävention : Spielen gegen Alzheimer?
Autor: Thiriet, Roger
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036818

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

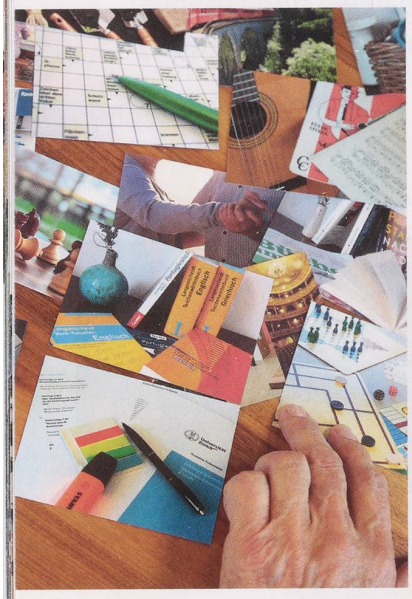
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prävention

Spielen gegen Alzheimer?

Die Stimulation des Gehirns ist eine wichtige Vorbeugungsmassnahme gegen Demenzerkrankungen. Das Spielen leistet dazu einen Beitrag.

Text **Roger Thiriet** · Fotos **Claude Giger**



Das Programm «BrainCoach» empfiehlt viele Aktivitäten – darunter auch Spiele.

Die drei wichtigsten Säulen der Demenzprävention sind allgemein bekannt: gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport, Nikotin- und Alkoholverzicht. Ebenso wichtig ist jedoch ein vierter Punkt – die Stimulation des Gehirns. «Für unser Gehirn gilt dasselbe wie für einen Muskel», sagt der Basler Neuropsychologe Andreas Urs Monsch, der die renommierte Memory Clinic der Universität Basel an der Universitären Altersmedizin Felix Platter leitet. «‹Use it or lose it› – wer's nicht braucht, verliert's» – so das Fazit des Professors. Und wie bei den Muskeln sollte auch das Training der Hirnwindungen früh beginnen und regelmässig betrieben werden. In Kombination mit den eingangs erwähnten Faktoren sollten wir dafür sorgen, dass die Hirnzellen möglichst lange in einer gesunden Umgebung leben und somit ihre volle Leistung erbringen können.

Das kognitive Buffet hilft

Helfen Spiele und das Spielen bei diesem «Gehirn-Jogging»? Andreas Monsch hat zum Gespräch ein Programm mitgebracht, das sein Institut zusammen mit Hausärztinnen und Hausärzten erarbeitet hat. Der «BrainCoach» ist auf ältere Menschen zugeschnitten, die sich im Alltag kognitiv nicht mehr oder zu wenig herausgefordert fühlen und deshalb Gefahr laufen, ihren «Gehirnmuskel» verkümmern zu lassen. Das Programm soll sie zu Tätigkeiten motivieren, die sie allein oder in Gruppen ausführen können. Mögliche Aktivitäten werden auf einem «kognitiven Buffet» in Form eines Kartensets ausgebreitet, auf dem vielerlei Beschäftigungen vorgeschlagen werden – vom Lernen einer neuen Sprache über das Chorsingen, Tanzen und Häkeln bis hin zur Gartenarbeit. Und eines dieser Kärtchen zeigt tatsächlich ein «Eile mit Weile»- und ein «Halma»-Brett sowie ein Set Jasskarten.

Dutzend-Kryzi nein, Differenzler ja

Die Frage, ob gewisse Spiele geeigneter sind als andere für die Stimulation des Gehirns, stellt sich dabei offenbar nicht. «Es gibt zwei Voraussetzungen, unter denen eine Aktivität zur Demenzprophylaxe beitragen kann», betont Professor Monsch. «In erster Linie muss einem Freude machen, was man tut – sonst verleidet es einem rasch. Und zweitens muss es das Hirn herausfordern, Ansprüche stellen.» Das gilt auch für Spiele und das Spielen. Wer beim 0815-Kreuzworträtsel bei der Frage nach der rätoromanischen Bezeichnung für einen Fluss im Engadin zum tausendsten Mal und ohne nachzudenken «En» einsetzt, tut weniger für seine Gehirnfitness als wer Woche für Woche mit den hinterhältig-kniffligen Fragen des ZEIT-Rätsels von Eckstein buchstäblich «um die Ecke» denken muss. Oder die Jasserin, die mit ihrem Kränzli einen Differenzler klopft und dabei volles Risiko nimmt. «Nicht das Spielen an sich zählt, sondern die Auseinandersetzung mit dem Spiel», bringt Monsch das Erfolgsrezept auf den Punkt.

Schach oder Jassen?

Dabei gilt auch: Unterschiedliche Spiele halten unterschiedliche Regionen des Gehirns fit. «Jassen beispielsweise trainiert die Aufmerksamkeit ‹Welche Farbe gibt die Partnerin an?›», sagt Andreas Monsch, «und das Gedächtnis ‹Welche Karten sind schon gespielt worden?›.» «Der Schachspieler hingegen fördert seine räumliche Vorstellungskraft», ergänzt der Neuropsychologe, «wenn er die nächsten Züge seiner eigenen und der gegnerischen Figuren vorausdenkt.» So braucht etwa eine gute Monopoly-Spielerin jene Gehirnregion, in der das strategische Denken angesiedelt ist, Geografie-Spiele halten das Sprachzentrum elastisch, und mit Sudokus sorgen Zahlenmenschen für ein gesundes Hirnklima.

Die Spiele und Aktivitäten wie das Lernen einer neuen Sprache, das Tanzen oder das Jassen müssen das Hirn herausfordern. Nur so bleibt es lange leistungsfähig.

Viele dieser Grund-Spielvarianten wie «Eile mit Weile» oder «Memory» haben die ältere Generation ihr ganzes Leben lang begleitet. Die meisten von ihnen haben den Sprung ins Computerzeitalter geschafft und können heute in unzähligen Varianten auch auf Notebook, Tablet und Handy gespielt werden. Dadurch hat das Angebot an konventionellen Brett- und anderen Gesellschaftsspielen aber nicht gelitten, ganz im Gegenteil. Nicht erst seit Corona und dem Shutdown sind die Innovationen und die Umsätze im Sektor Brett- und Gesellschaftsspiele regelrecht explodiert.

Es ist nie zu spät

Bleibt die Frage, in oder ab welchem Alter man das Gehirn mit spielerischer Betätigung elastisch halten sollte. «So wie es beim Rauchen nie zu spät ist aufzuhören, ist es auch bei Spielen nie zu spät, damit anzufangen», sagt Andreas Monsch. «Das Gehirn arbeitet gern, und anders als ein Muskel kann man es nicht überlasten. Aber es liegt in der Natur der Sache, dass Berufstätige in der Blüte ihres Lebens sich in der Regel weniger Sorgen um eine genügende Gehirnstimulation machen müssen als Menschen im dritten Lebensalter. Für sie gilt: Wenn sie sich unterfordert fühlen, sollten sie ungeniert am kognitiven Buffet zuschlagen!» ■

Es ist nie zu spät, mit dem Gehirntraining anzufangen – davon ist Professor Andreas Monsch überzeugt.