

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2017)

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

**Artikel:** Bewegung verstärkt die Wirkung

**Autor:** Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815360>

### **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:** 09.01.2026

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

# Bewegung verstärkt die Wirkung

**Körperliche Aktivität unterstützt das Gedächtnistraining, zeigt eine Basler Studie. Verglichen wurden zwei Computerspiele.**

Eine Basler Forschergruppe um Prof. Dr. med. Peter Fuhr hat zwei Arten von computerbasierten Trainings bei Parkinsonpatienten im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie miteinander verglichen: CogniPlus und Nintendo Wii.

CogniPlus ist eine computerisierte, wissenschaftlich fundierte Trainingsbatterie, mit der spezifisch kognitive Funktionen trainiert werden. Für die Studie wurden vier Aufgaben gestellt, welche die geistige Leistung – Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Planen, exekutive Funktion – trainierten.

Nintendo Wii ist eine Spielkonsole, die seit dem Jahre 2006 frei erhältlich ist. Sie besitzt, wie viele andere Spielsysteme, eine Fernbedienung (Controller), die zusätzlich über einen eingebauten Bewegungssensor verfügt. Dabei werden im Raum Position und Bewegungen des Spielenden via Controller registriert und in entsprechende dreidimensionale Bewegungen der Spielfiguren auf dem Bild-

schirm umgesetzt. In der vor drei Jahren in der Zeitschrift «Neurology» publizierten Studie trainierten die Teilnehmenden mit vier naturgetreuen Sportspielen: Tischtennis, Fechten, Bogenschiessen, Sportfliegen.

Die Studie, an der 40 Parkinsonpatienten teilnahmen, kam zum überraschenden Ergebnis, dass die Nintendo-Wii-Trainingsgruppe eine stärkere Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit erzielte, als die CogniPlus-Trainingsgruppe.

Körperliche Aktivität scheint die Wirkung von kognitivem Training bei Parkinsonpatienten zu verstärken. Dies ist eine wichtige Erkenntnis für die Behandlung und Verbesserung von kognitiven Beeinträchtigungen bei der Parkinsonkrankheit.

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

## CogniPlus®

CogniPlus ist eine computerisierte, wissenschaftlich fundierte Trainingsbatterie, mit der spezifisch kognitive Funktionen trainiert werden.



## TIPPS

### Gedächtnishilfen im Alltag

- **Terminkalender:** Benutzen Sie einen Terminkalender, in den Sie wichtige Termine, Geburtstage oder Ähnliches eintragen.
- **Notizbuch:** Legen Sie sich ein handliches Notizbuch zu, das Sie, wenn möglich, immer bei sich tragen, um wichtige Informationen, Abläufe oder Ideen festzuhalten.
- **Feste Rituale:** Versuchen Sie, feste Rituale oder Abläufe für alltägliche Dinge einzuführen, etwa bei der Medikamenteneinnahme, bei körperlichen und geistigen Trainings oder vor dem Zubettgehen.

## Rätsel-Ecke: Sudoku

6		9			8			1
	1	7			3	5	8	6
		4				3	7	
	8	2						
	6		7		2		1	
						8	6	
	2	1				9		
3	7	6	9			1	5	
5			1			6		4

**Regel:** In jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem 3x3-Quadrat darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Auflösung siehe Seite 47.