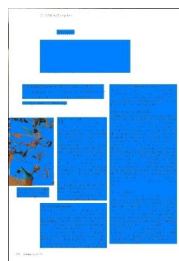




Akzent Magazin / Pro Senectute beider Basel
4010 Basel
061/ 206 44 44
<https://bb.pro-senectute.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 7'750
Parution: 4x/année



Page: 26
Surface: 104'422 mm²

alzheimer
Schweiz Suisse Svizzera

Ordre: 1056466
N° de thème: 536.007
Référence: 82967929
Coupage Page: 1/3

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.

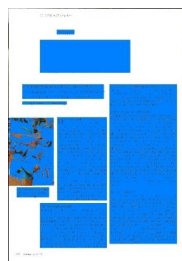


Die Spiele und Aktivitäten wie das Lernen einer neuen Sprache, das Tanzen oder das Jassen müssen das Hirn herausfordern. Nur so bleibt es lange leistungsfähig.



Akzent Magazin / Pro Senectute beider Basel
4010 Basel
061/ 206 44 44
<https://bb.pro-senectute.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 7'750
Parution: 4x/année



Page: 26
Surface: 104'422 mm²



Ordre: 1056466
N° de thème: 536.007
Référence: 82967929
Coupure Page: 2/3

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 be spielsweise 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 Hirnklimate.

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.

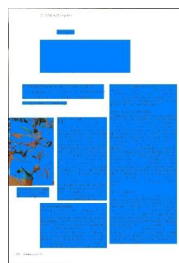
Es ist nie zu spät

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!» ■



Akzent Magazin / Pro Senectute beider Basel
4010 Basel
061/ 206 44 44
<https://bb.pro-senectute.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 7'750
Parution: 4x/année

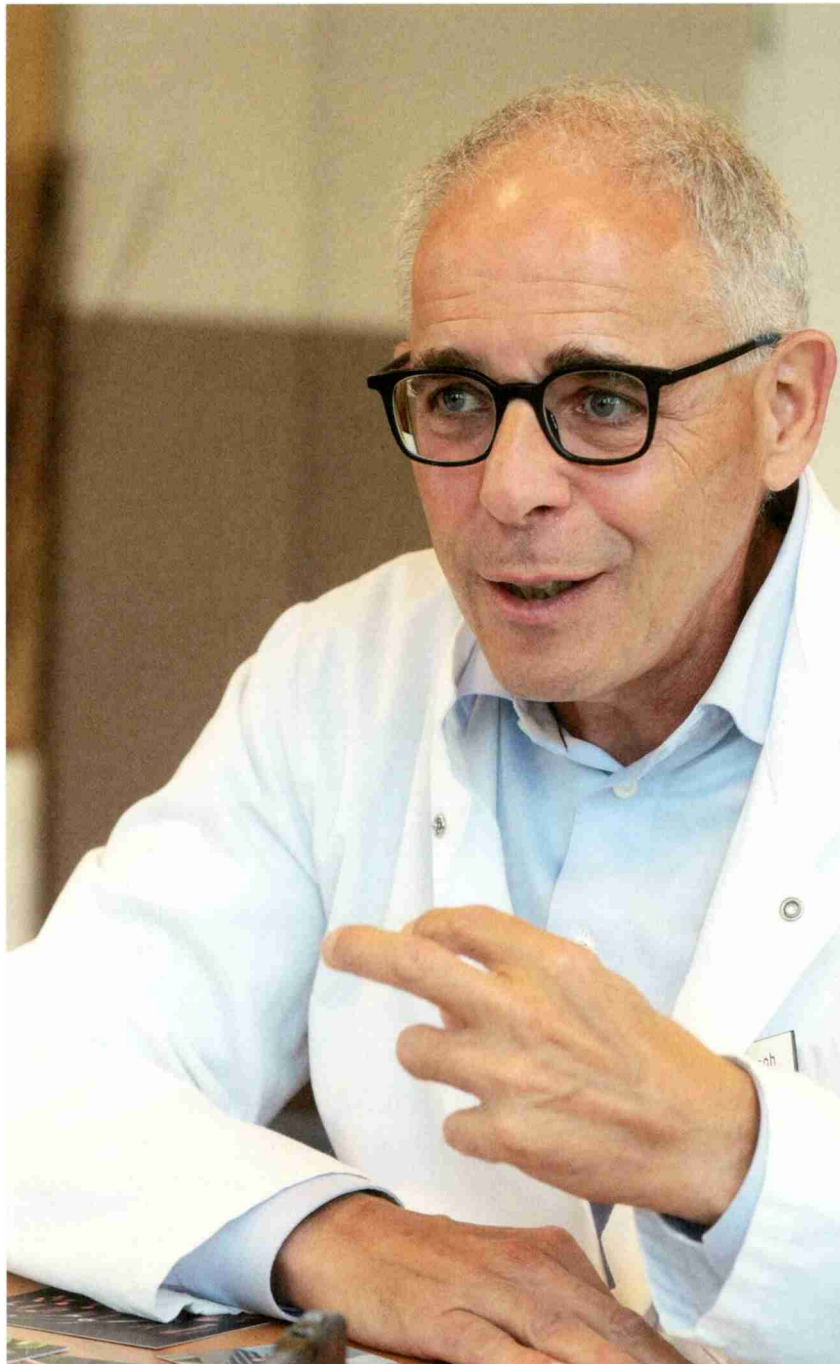


Page: 26
Surface: 104'422 mm²

 **alzheimer**
Schweiz Suisse Svizzera

Ordre: 1056466
N° de thème: 536.007

Référence: 82967929
Coupage Page: 3/3



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