

Neurologie

Hirnjogging-Produkte sind oft nutzlos

6. Mai 2009, 15:34 Uhr

Von der Wirkung diverser Hirnjogging-Produkte sind Wissenschaftler wenig überzeugt. Weil so viele davon aber unglaubliche Dinge versprechen, fordern die Forscher jetzt unabhängige und wissenschaftliche Prüfungen. Die Forscher sind alles andere als technikfeindlich. Dennoch empfehlen sie auch körperliche Bewegung.



Foto: Bloomberg_News_/Landov

Senioren testen unter Anleitung schon mal Computer- oder Konsolenspiele, die das Gehirn auf Trab halten sollen. Ob das etwas nützt, ist umstritten

Namhafte Neurowissenschaftler und Alternsforscher haben den Nutzen von sogenannten Hirnjogging-Produkten in Frage gestellt. Es gebe derzeit keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass kommerzielle Trainingsprogramme oder Denkspiele einer Demenzerkrankung vorbeugen oder verzögern könnten, heißt es in einer von 30 Experten unterzeichneten Erklärung, die das Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung veröffentlichte. Die Forscher fordern, die Wirksamkeit von Hirnjogging-Produkten wissenschaftlich und unabhängig zu prüfen.

Die Experten unterstützen ausdrücklich die weitere Forschung zu softwarebasierten Trainingsprogrammen. „Moderne Technik bietet ein großes Potential für die soziale und geistige Anregung im Alter“, erklärte Ulman Lindenberger, Direktor am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Kommerzielle Anbieter würden aber häufig „das Blaue vom Himmel versprechen“ und damit werben, geistige Fähigkeiten im Alter durch Hirntraining zu erhalten oder zu steigern. Wissenschaftlich sei dies aber zumeist nicht bewiesen.

„Das Zaubermittel, das die alterungsbedingte Minderung der Hirnleistung oder gar Alzheimer aufhält, gibt es bislang nicht“, betonte auch Laura Carstensen, Direktorin des Stanford Center on Longevity in den USA und Mitinitiatorin des Memorandums.

Trainingsprogramme und Denkspiele können demnach die Fertigkeiten verbessern, die sie trainieren. Hingegen zeigen nur sehr wenige dieser Programme eine positive Wirkung auf allgemeine geistige Fähigkeiten oder Leistungen. Wird zum Beispiel eine Gedächtnistechnik zum Einprägen von Wortlisten trainiert, so gelingt es einem anschließend besser, sich Listen von Wörtern zu merken.

Es gibt jedoch bislang nur wenig Hinweise darauf, dass dieses Training die Gedächtnisleistung insgesamt verbessert, und es dann besser gelingt, den verlegten Autoschlüssel zu finden. Auch körperliche Bewegung könne zur Verbesserung der Hirnfitness beitragen, betonen die Experten.

AFP/cl
