

Großes Interesse am Gehirnjogging als Fitmacher und Umsatzbringer Rettet Denksport die Pflegekasse?

WIESBADEN – Besser, schneller und länger sollen die Gehirne funktionieren, wenn man nur das richtige Pülverchen schluckt, die passenden Denkübungen absolviert oder den idealen Lebensstil pflegt. Alles nur Geldmache – oder die richtige Antwort auf die älter werdende Gesellschaft?

Wer regelmäßig sein Gehirn trainiert, bleibt länger fit im Oberstübchen. Die These ist naheliegend – aber die Studienlage nicht eindeutig. So stellte das IQWiG, das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, Ende 2009 fest: „Denksport kann im Alter bestimmte Fähigkeiten trainieren. Es gibt aber keine wissenschaftliche Nachweise, dass ein Gehirntraining die allgemeine geistige Fitness verbessert.“ Und ein Memorandum von 30 Kognitions- und Neurowissenschaftler des Stanford Centers und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung, das über Angebote zur Steigerung der geistigen Fähigkeiten informieren soll, hatte zuvor bereits festgehalten, dass softwarebasierte Trainingsprogramme und Denksport-Übungen nur jene Fähigkeiten verbessern, die sie trainieren.

Denk-Training nur so gut wie Sprachunterricht?

Dagegen gebe es bislang nur wenige Hinweise darauf, dass ein spezielles Training die Gedächtnisleistung insgesamt verbessert, dass kognitive oder soziale Interventionen einer Demenzerkrankung vorbeugen können oder dass eine solche Methode wirkungsvoller ist als Fremdsprachenunterricht, ein Spaziergang mit dem Enkel oder das Ausprobieren eines Kochrezeptes – also Lernen generell.

Wie funktioniert Gehirnjogging?

Ziel des Mentalen Aktivierungstrainings (MAT) ist es, über ein geistiges „Warm up“ zur eigentlichen Leistung zu motivieren. Einsatzgebiet kann also auch das „Mittagstief“ sein, das sich über ein etwa zehnmütiges Lösen einfacher Aufgaben überwinden lässt. Man glaubt, dass solche Übungen den Dopaminspiegel hochregeln. Therapeutische Einsatzgebiete sind z.B. Vorbeugung/Dämpfung einer Demenz, Stabilisierung der Psyche und ADHS. Auch hier geht es möglichst um einen Einstieg in reale Aufgaben wie Enkelbetreuung oder Ausstellungsbesuch. Aber auch weitere künstliche Aufgaben schulen die „fluide Intelligenz“, die Fähigkeit, neue Probleme ohne Rückgriffe auf Gelerntes zu lösen.



Die Gesellschaft für Gehirntraining (GfG), die 1989 aus der Zusammenarbeit von Medizinern, Informationspsychologen und Ingenieuren hervorgegangen ist, steht für eine neuroinformationspsychologische Intelligenztheorie. Ihr geht es um die Optimierung des „Arbeitspeichers“ über die Einflussgrößen Ernährung, Bewegung und Sinnesleistung. Dr. SIEGFRIED LEHRL, Vorsitzender der GfG und Erfinder des Gehirnjoggings, hält die kritischen Stellungnahmen zur Wirkung von Gedächtnisübungen teilweise für berechtigt: „Bestimmte Denksport-Übungen können sogar schaden. Wenn ich ein Bild betrachten soll, um dann aus der Erinnerung heraus Fragen dazu zu beantworten, wird eine Gedächtnisleistung verlangt, die nichts mit dem realistischen Einsatz des Gehirns zu tun hat. Kann ich die Fragen aber nicht beantworten, ist das frustrierend.“

Ziel des sogenannten Mentalen Aktivierungstrainings (MAT), also

des Gehirnjoggings, sei es dagegen, täglich Phasen von hoher geistiger Leistungsfähigkeit und darauffolgender Erholung zu induzieren. Denn so trainiere das Gehirn, sein Aktionsniveau zu erreichen, auf dem die täglichen Anforderungen erfüllt werden können.

Zitierte Studienlage wird „MAT“ nicht gerecht

Das Bild vom wissenschaftlichen Erkenntnisstand beim MAT sei aber verzerrt, so Dr. Lehrl. Die Beobachtung der ungenügenden Studienlage beziehe sich nämlich ausschließlich auf internationale Literatur wie sie etwa in der Datenbank Pubmed abgebildet wird. Dort würden aber kaum Pionierarbeiten aufgegriffen, die in der Regel in Zeitungen ohne Impact-Faktor veröffentlicht würden.

Dabei gebe es mehrere kontrollierte Studien aus den Jahren 1986 bis 2005, die die Wirkung von MAT belegen. So konnten Transferwirkungen auf Tests festgestellt werden, die andere Leistungen als die zuvor trainierten Fähigkeiten abverlangten. Auch die Geschwindigkeit und Komplexität der Informationsverarbeitung im Alltag und die Aufmerksamkeitsleistungen, Wortfindungsgeschwindigkeit und Mathematikleistungen würden beeinflusst. In einer anderen Studie erwiesen sich die Probanden am Trainingsende als psychisch stabiler. Und bei Erwachsenen, die ihren „Arbeitspeicher“ drei bis vier Wochen lang trainierten, wurde mithilfe bildgebender Verfahren festgestellt, dass durch das Training das Gehirn schneller und umfassender auf neue Aufgaben reagieren konnte.

„Ärzte, die die geistige Leistungsfähigkeit ihrer Patienten unterstützen möchten, müssen aber beurteilen können, zu welchem Zeitpunkt Gehirnjogging das Richtige für welchen Patienten ist“, so Dr. Lehrl. Denn nicht jeder Mensch spreche auf das gleiche Training an.

Mit dem 1. GfG-Kongress „Fit im Geist – fit im Leben“ am 17. und 18. April in Bad Nauheim möchte die Gesellschaft deswegen besonders auch Ärzte ansprechen. In Vorträgen und Workshops geht es um den Nutzen von geistigen Übungen, um den Einfluss von Ernährung auf die geistige Fitness sowie um die Zusammenhänge von geistiger Aktivierung und Gesundheit.

Dr. LOTHAR GRÜNER, Gynäkologe und Belegarzt in Fürstfeldbruck, ist bereits von der Methode überzeugt. Er praktiziert das Mentale Aktivierungstraining auch selbst. „Ich bin jetzt 69, mein Praxis läuft gut und ich operiere – und genauso fit möchte ich auch bleiben“, sagt er. Er geht davon aus, das MAT als Demenzprophylaxe wirksam ist und würde gerne Kurse dazu anbieten. Mit dem Argument, dass sich mit der Gehirnaktivierung der Eintritt in die Pflegebedürftigkeit verschieben lasse, hat er mit mehreren Krankenkassen Kontakt aufgenommen. Doch trotz augenscheinlichem Interesse seitens der Kassenvertreter hat sich in Richtung Erstattungsfähigkeit keine Tür aufgetan. „Und mir ist auch kein anderer Vorstoß bekannt, der erfolgreich gewesen wäre“, so der Arzt.

Keine Wunder-Heilung – aber Symptombämpfung

Das ist schade: In einer Studie mit 80 Patienten aus fränkischen Hausarztpraxen, die an leichter bis mittelschwerer Demenz erkrankt waren, konnten durch zweimal tägliches Üben von mindestens zehn Minuten die Symptome der Erkrankung um anderthalb Jahre zurückgedrängt werden. Das würde zwar noch keine Heilung bedeuten, aber eine längere kostensparende Selbstständigkeit bei Therapiebeginn in frühem Stadium. Aus Sicht von Dr. Lehrl ist es auf jeden Fall bedauerlich, dass die Ergebnisse der Studie aus dem Jahr 1990 noch nicht weiterverfolgt wurden, um die Hinweise zu verstärken.

Anouschka Wasner

Befreiung von der Säurelast

Die Vorteile

- effektive Säureentlastung
- sehr hohe Säure-Bindungs-Kapazität

- frei von Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen
- kleine Tabletten

- zucker-, lactose- und glutenfrei
- inkl. 21 pH-Teststreifen

Verzehrempfehlung: 3-mal täglich 2 – 3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken.

PASCOE VITAL GmbH · D-35383 Giessen · vital@pascoe.de

www.pascoe-vital.de