

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: Gedächtnistraining - Nutzen und Limitationen

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

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815359>

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: 02.07.2025

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



Spiele wie Schach, Jass oder Memory können den Geist wachhalten – und machen Spass. Foto: Fotolia

Gedächtnistraining – Nutzen und Limitationen

Zunehmende Vergesslichkeit soll nicht einfach hingenommen werden. Die Forschergruppe um Prof. Dr. med. Peter Fuhr der Universität Basel beschreibt Nutzen und Grenzen von Gedächtnistraining bei Parkinson.

Bei der Parkinsonerkrankung kommt es neben den im Vordergrund stehenden motorischen Beeinträchtigungen auch zu kognitiven Defiziten, d. h. zu Einbussen im Gedächtnis, in der Aufmerksamkeit oder in der Wahrnehmung. Mit dem Fortschreiten der Krankheit können diese Einbussen zunehmen. Kognitives Training stellt eine vielversprechende, nicht-pharmakologische Behandlungsmöglichkeit für kognitive Leistungseinschränkungen dar. Denn diese Art von Behandlung ist leicht zugänglich und bringt keine unerwünschten Nebenwirkungen mit sich.

Unter kognitivem Training versteht man das Trainieren von spezifischen, das Denken betreffende Funktionen. Dessen Ziel ist es, die geistigen Fähigkeiten aufrechtzuer-

halten und zu stärken, um so eine Verbesserung der Alltagsfunktionalität zu erlangen.

Arten von Gedächtnistraining

Es gibt unzählige Angebote für kognitive Trainings. Es besteht einerseits die Möglichkeit, die geistige Leistungsfähigkeit in Gruppensitzungen zu verbessern, andererseits kann auch individuell trainiert werden. Institutionen wie der Schweizerische Verband für Gedächtnistraining (www.gedaechtnistraining.ch)

Es gibt unzählige Angebote für kognitive Trainings.

bieten ganzheitliche Trainingsprogramme an. Das bedeutet, dass nicht nur ein spezifischer Aspekt des Gehirns trainiert wird, sondern viele verschiedene. Diese können mit anderen unterstützenden Behandlungsmöglichkeiten, wie Maltherapie, Tanzen oder Ähnlichem, verbunden werden. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, in regionalen Institutionen, etwa Alters- und Pflegeheimen oder Memory-Kliniken, an begleiteten Trainingsprogrammen teilzunehmen (www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen).

Diese basieren oft auf wissenschaftlich entwickelten Computerprogrammen (z. B. NEUROvitalis, CogniPlus, RehaCom). Obwohl sie teuer sind, erwiesen sich diese Programme nur bedingt als nützlicher als andere Trainingsoptionen.

Für diejenigen, die ein individuelles Training bevorzugen, sind computerbasierte Spiele und Apps für Tablet oder Smartphone verfügbar. Beliebte «Gehirnjogging-Apps» sind z. B. NeuroNation, Lumosity oder Peak, die kostenlos heruntergeladen und genutzt werden können. Falls eine grössere Auswahl an Übungen gewünscht wird, sind Premium-Versionen gegen eine monatliche Gebühr erhältlich. Diese Angebote bieten vielfältigere Übungen und andere nützliche Funktionen an, wie Statistiken oder Verbesserungsverläufe in übersichtlichen Grafiken.

Die Kosten für die Premium-Versionen belaufen sich auf ca. 3 bis 10 Franken monatlich.

Für Personen, denen computerbasierte Trainings nicht zusagen, gibt es die Möglichkeit, ihre geistigen Fähigkeiten mit Denksportaufgaben wie Kreuzworträtsel, Sudokus oder Knobelaufgaben aus Zeitungen oder Zeitschriften zu verbessern. In Buchhandlungen gibt es Praxisbücher mit Übungen, die sich speziell an ältere Menschen richten.

Wirksamkeit des Trainings

Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass kognitive Trainings u. a. Verbesserungen in den Bereichen Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Allgemeinwissen bewirken können. Diese Wirkung nimmt jedoch nach Beendigung des Trainings relativ schnell ab. Es ist deshalb wichtig, dass das Training über einen möglichst langen Zeitraum regelmässig durchgeführt wird, um eine nachhaltige Verbesserung der Denkprozesse zu bewirken. Verbesserungseffekte sind zudem sehr spezifisch, d. h., das Trainieren einer bestimmten Aufgabe verbessert zwar die Fähigkeit, explizit diese Aufgabe schnell und gut lösen zu können, ein Übertragungseffekt auf alltägliche Aufgaben ist jedoch weniger zu erwarten.

Ein regelmässiges Training gelingt leichter, wenn es motivierend gestaltet ist und Spass macht. Es sollte des-

halb den eigenen Bedürfnissen angepasst sein. Um einen frühzeitigen Abbruch des Trainings zu verhindern, ist es hilfreich, wenn dieses im Alltag eingebaut und immer zur gleichen Uhrzeit durchgeführt wird. Eine optimale Häufigkeit und Dauer des Trainings wurde wissenschaftlich nicht überzeugend nachgewiesen. Verschiedene Studien konnten jedoch zeigen, dass ein Training von zwei- bis dreimal pro Woche während mindestens 30 Minuten bereits Wirkung zeigt.

Ergänzend zu kognitivem Training ist es auch wichtig, sich körperlich zu betätigen. Gemäss Studien können körperliche Aktivitäten, wie beispielsweise Nordic Walking oder Spaziergänge, das kognitive Training unterstützen und sogar verstärken.

Schlussfolgerung

Kognitives Training ist leicht zugänglich und zu Hause durchführbar. Es ist völlig unschädlich und frei von Nebenwirkungen. Manchmal zeigt sich ein erstaunlicher Erfolg. Die Integration des Trainings in den Alltag ist optimal. In Verbindung mit körperlicher Aktivität wird die Chance auf Wirksamkeit noch erhöht.

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



Vor- und Nachteile von Gedächtnistrainingsarten

	Apps ¹	Seniorengruppen ²	Trainingsbücher
Individuelles Training	++	++	+
Zugänglichkeit	+++	+	++
Sozialer Kontakt	-	+++	-
Ganzheitliches Trainingsprogramm	++	+++	++

Legende: - nicht gut geeignet; + geeignet; ++ gut geeignet; +++ sehr gut geeignet
¹ z. B. NeuroNation, Lumosity, Peak, ² Weitere Infos unter: www.gedaechtnistraining.ch oder www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen

Lesebeispiel der Tabelle: Gedächtnistraining in Seniorengruppen hat in allen Aspekten Vorteile, v. a. ist es ein ganzheitliches Trainingsprogramm und fördert die sozialen Kontakte.



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

Foto: zvg Universität Basel