

# Bewegung verstärkt die Wirkung

Autor(en): **Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2017)**

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

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815360>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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.