

NEUROLOGIE: Hirnjogging ist Zeitverschwendung

Hamburg, 24. Mai 2010 – An 11.430 Personen ist in einer sechswöchigen Studie die Wirkung von „Hirnjogging“-Spielen überprüft worden – mit ernüchterndem Ergebnis, wie das Magazin GEO in seiner Juni-Ausgabe berichtet. Zwar erzielten die Versuchspersonen mit der Zeit immer bessere Werte in den konkreten, bei dem Experiment eingesetzten Denk-Spielen. Aber dieser Erfolg ist in keiner Weise übertragbar auf die geistigen Leistungen jenseits dieser ganz speziellen Aufgaben. Statt ein einziges Spiel zur Perfektion zu treiben, ist es für ältere Menschen daher wesentlich nützlicher, ein breites Spektrum von Aktivitäten zu trainieren. Nur eine Vielfalt an Herausforderungen hält das Hirn fit für die komplexen Anforderungen des Alltags. Clive Ballard, ein Mitarbeiter der an der Studie beteiligten britischen Alzheimer's Society, bringt es auf den Punkt: „Unsere Ergebnisse sind deutlich. Anstatt seine Zeit mit Spielen zu verbringen, die angeblich das Gedächtnis fit halten, geht man besser einfach spazieren. Das ist wirksamer.“

Die aktuelle Ausgabe von GEO ist ab sofort im Handel erhältlich, hat 164 Seiten und kostet 6,30 Euro.

Unter www.geo.de/presse-download finden Sie das aktuelle Heftcover zum Download.

Für Rückfragen:

Maike Pelikan
GEO Marktkommunikation
20444 Hamburg
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 21 57
Telefax +49 (0) 40 / 37 03 - 56 83
E-Mail pelikan.maike@geo.de
Internet www.geo.de