



Foto: zVg

# «Wir können unser Gehirn fit halten»

Geübte Jasserinnen und Jasser merken sich die Karten, rechnen im Schnellzugtempo, können Strategien entwickeln und vieles mehr. Das tönt nach einer guten Betätigung, um das Gehirn fit zu halten. Ob das tatsächlich so ist, wollten wir von Dr. phil. Barbara Studer\*, Neuropsychologin an der Universität Bern, wissen.

*Interview: Claudio Brentini*

## **Barbara Studer, könnte man sagen, Jassen ist ein perfektes Gehirntaining?**

Nun, es ist zumindest ein sehr gutes Training, wie generell alle Gesellschaftsspiele.

## **Was macht diese so wertvoll?**

Wenn wir beim Jassen bleiben, sind, neben den rechnerischen und kognitiven Aufgaben während des Spiels, der Aufmerksamkeit, der Entwicklung von Strategien, vor allem auch die sozialen Komponenten sehr wichtig.

## **Soziale Kontakte sind wichtig für unser Gehirn?**

Sehr wichtig sogar, sie sind essenziell, das belegen wissenschaftliche Studien.

## **Wie?**

Man hat zum Beispiel in einem Frauenkloster in England neurowissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt. Die Nonnen waren ja täglich im Kontakt, im Austausch mit ihren Mitschwestern und pflegten intensiv soziale Kontakte. Nach ihrem Ableben stellten die Wissenschaftler erstaunt fest, dass die Gehirne der Nonnen zwar zum Teil klar sichtbare Zeichen von strukturellem Abbau aufwiesen, die Nonnen selbst zeigten aber zu Lebzeiten keine Anzeichen von Demenz. Der soziale Kontakt und der aktive Lebensstil fungierten also quasi wie eine Art Schutz vor dem kognitiven Abbau.

## **Haben wir also doch einiges selbst in der Hand, was den Abbau unseres Gehirns angeht?**

Sehr vieles sogar. Dies zu wissen ist aus meiner Sicht sehr wichtig. Die Art und Weise, wie wir leben, bestimmt massgeblich, wie gesund unser Gehirn ist. Früher dachte man, das Gehirn baut im Alter ab und man kann nichts dagegen tun. Heute wissen wir: Auch im Alter kann ich lernen, Neues kennenlernen, mein Gehirn fit halten und weiterentwickeln.

## **Was braucht das Gehirn konkret?**

Generell kann man sagen, dass Gehirntaining nie einseitig ist, sondern alle Aspekte des Lebens umfasst. Also stimulierende Aufgaben, Herausforderungen, aber auch Freude, Lachen, ein aktives Leben mit sozialen Kontakten, gesundes Essen, körperliche Betätigung, eine positive Einstellung und vieles mehr.

## **Sonst?**

Sonst ruht sich das Gehirn aus und spart Energie, was es am liebsten tut.

## **Kann man also sagen, dass das Gehirn faul ist?**

Absolut, ja. Das tut es, um uns vor unnötigem Energieverlust zu schützen. Umso wichtiger ist es, dass wir es fordern, aber nicht überfordern. Nicht verbissen etwas tun, sondern mit einer positiven Einstellung.

Die Gefahr ist doch aber, dass wir im Alter sagen, dass wir zu alt sind, um etwas Neues zu lernen. Eine solche Haltung beeinflusst unser Gehirn negativ, weil dieses sich darauf einstellt. Wenn ich hoffnungsvoll durchs Leben gehe, mir selber etwas zutraue und meine Routine immer wieder durchbreche und Neues wage, halte ich mein Gehirn auf Trab.



Gemeinsam spielen und Spass haben ist nachweislich gesund für unser Gehirn.

## **Was geschieht denn, wenn ich immer alles in gewohnter Routine erledige?**

Dann kann sich das Gehirn zurücklehnen, weil es die Routine ohne viel Aufwand und Energie erledigen kann, im Sinne von: Kann ich, kenn ich, mach ich locker. Was das Gehirn aber braucht, damit seine Funktionen intakt bleiben, ist die Aktivierung mit neuen, unbekannten Aufgaben oder Abläufen. So entstehen neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen und die Plastizität des Gehirns wird aktiviert und gestärkt. Genau das ist der beste «Hirnschutz».

## **Zum Beispiel mit ungewohnten Jasskarten spielen?**

Das wäre tatsächlich eine Herausforderung und eine kognitive Aktivierung des Gehirns.

## **Und Bewegung?**

Unser Körper und unsere Gesundheit sind wichtige Teile für ein leistungsfähiges Gehirn. Übrigens ist Tanzen etwas vom Besten, was man für das Gehirn tun kann.

## **Das Ideale wäre also ein Jass-Tanz-Lach-Anlass?**

(lacht) Dem würde ich definitiv nicht widersprechen. Für die Gehirngesundheit wären dann Intervalle ideal. Also eine Runde Jassen, dann Bewegung, dann vielleicht bei der nächsten Runde beim Jassen stehen und nicht sitzen, zwischendurch eine Tanzrunde mit toller Musik, gemeinsam etwas Gesundes essen – das wäre wirklich schon fast perfekt.

## **Also Spass, Bewegung, kognitive Herausforderungen und dies alles im Austausch mit anderen.**

Definitiv eine sehr gute Kombination.

## **Was ist mit Pausen? Denn das Bisherige tönt fast schon so, dass ich ununterbrochen aktiv sein muss.**

Pausen und Ruhe, vor allem auch Schlaf, sind sehr wichtig. Dann kann das Gehirn sortieren, Ordnung reinbringen, verarbeiten, entgiften und einiges mehr. Das Gehirn schläft ja nie, braucht aber auch mal Ruhe von Stimulation von aussen.

## **Einsamkeit im Alter ist ein grosses Thema. Ausgehend davon, dass soziale Kontakte wichtig sind, wird Einsamkeit wohl eher schädlich für das Gehirn sein, oder?**

Einsamkeit ist tatsächlich etwas vom Schlimmsten, was wir unserem Gehirn und unserer Psyche antun können, auch wenn ich gut verstehe, dass es gerade in der aktuellen Zeit nicht immer ganz einfach ist, im Austausch mit anderen zu bleiben. Aber Einsamkeit lässt das Gehirn schrumpfen, das zeigen bildgebende Studien sehr eindrücklich. Für unsere Gesundheit und unser Glück ist es fundamental, Sozialkontakte zu pflegen, zu suchen, sich auszutauschen, tragende Beziehungen zu haben und gute Zeiten miteinander zu verbringen. In dem Sinne, und hier schliessen wir den Kreis, sind Gesellschaftsspiele wie Jassen wirklich sehr gewinnbringend, weil man ja, Omen est Nomen, diese Spiele in der Gesellschaft mit anderen spielt.

## **Gibt es wissenschaftliche Studien zu diesem Thema?**

Ganz allgemein bestätigen neueste Langzeitstudien mit über 4000 älteren Personen die schützende Wirkung von Gesellschaftsspielen vor kognitivem Abbau, Depression und Demenz. Zum Effekt von Jassen spezifisch habe ich keine Studie gefunden, aber zum Beispiel gibt es spannende Studien, die den positiven Effekt von Schachspielen auf die Denkleistung aufzeigen. Diese hatten zur Folge, dass Schach an manchen Orten sogar als Schulfach eingeführt wurde. Ich sehe viele Parallelen zum Jassen und gehe daher davon aus, dass die meisten positiven Einflüsse des Schachspiels auch für das Jassen gelten.

## **Zum Schluss die wichtigste Frage: Jassen Sie?**

(lacht) Leider nicht mehr so viel, aber ich liebe Brett- und Kartenspiele und spiele viel mit meinen Kindern. Ich kann Gesellschaftsspiele wie Jassen, als Neurowissenschaftlerin, nur empfehlen. ♠

\* Dr. phil. Barbara Studer ist leitende Neuropsychologin und Dozentin an der Universität Bern. Sie ist Gründerin der hirngoach GmbH, mit welcher sie ältere Personen in ihrer mentalen Fitness und Gesundheit unterstützt. Mehr Informationen unter [www.hirngoach.ch](http://www.hirngoach.ch).

