

Serie:

Wir machen uns schlau

Das Hauptanliegen der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) besteht darin, die Leistungsfähigkeit des Gehirnes zu erhalten und zu steigern. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung der senso-motorischen Koordination, der Aufmerksamkeits-, Intelligenz-, Gedächtnis-, Kreativitäts-, Konzentrations- und Durchhalteleistungen. Diese Maßnahmen sollen nicht ungeprüfte, wissenschaftlich wertlose Ideen sein. Deshalb durchforsten wir für unsere Leser die wissenschaftliche Literatur und geben in dieser Rubrik regelmäßig wichtige Befunde aus der Forschung wieder.



Dr. Siegfried Lehr

Gehirn-Jogging interessierter und somit ansprechbarer würden.

Eine solche Studie ist sehr aufwändig, schon deshalb, weil das Votum einer Ethikkommission eingeholt und mehrere Ärzte, Krankengymnastinnen und –schwestern sowie eine MAT-Trainerin (Sylvia Massute) in die Durchführung einbezogen werden mussten. Die Fa. Nintendo unterstützte diese Studie.

Gehirn-Jogging hält Krankenhaus-Patienten in Schwung

In Deutschland werden jährlich etwa 16 Millionen Personen im Krankenhaus behandelt. Viele werden innerhalb weniger Tage teilnahmslos und gehen, wie mehrere wissenschaftliche Studien belegen, geistig auf Talfahrt. Sie bemerken ihre zunehmende Passivität meist nicht einmal selbst.

Wieder entlassen, benötigen sie Tage bis Wochen bis sie auf den mentalen Leistungsstand kommen, den sie vor dem Klinikaufenthalt hatten und der es ihnen ermöglicht, am Alltagsleben wieder normal teilzunehmen.

Dr. Matthias Brem von der Unfallchirurgie der Universität Erlangen, außerdem Teamarzt des 1. FC Nürnberg, und ich von der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie der gleichen Universität fragten uns, ob Patienten mit einem erheblichen chirurgischen Eingriff schon während des Klinikaufenthalts durch

Nach der Operation täglich „Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging“

Untersucht wurden 30 über 45 Jahre alte Patienten mit einer totalen Hüftendoprothese.

Bei diesen Personen fanden am Aufnahmetag, meist ein Tag vor der Operation, sowie ein bis zwei Tage und neun Tage danach Messungen ihres seelisch-geistigen Zustands und der Funktionsfähigkeit der Hüftgelenke statt.

Nach Zufall wurde die eine Hälfte der Patienten der Spielgruppe zugeordnet und die andere der Kontrollgruppe, die nicht spielen sollte. Die „Spieler“ wurden am Tag vor der Operation in den Umgang mit der Konsole Nintendo DS® und dem Spiel „Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging“ eingeführt, das sie nach der Operation täglich wenigstens 30 Minuten am Tag spielen sollten.

Nichtspieler wenig anregbar

Gleich nach der Operation gaben sowohl die meisten Teilnehmer der Spielgruppe als auch die Mehrheit der Kontrollpersonen in der von der GfG entwickelten PRO-Skala an, geistig genügend ausgelastet und nicht überfordert zu sein. Drei Viertel in jeder Gruppe fühlten sich auch mental nicht beeinträchtigt. Diese positive Selbsteinschätzung beruht sicher mit auf den schmerzlindernden und beruhigenden Medikamenten, die in den ersten Tagen nach der Operation gegeben, aber später zunehmend weggelassen wurden.

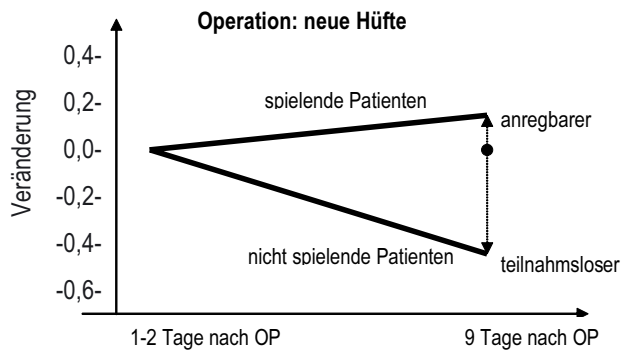


Abb: Die spielenden Patienten nahmen wieder mehr am Leben teil, die nicht spielenden wurden immer passiver

Bei der Messung neun Tage später, bei den Spielern also nach neun Tagen „Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging“ gab es einen, dazu statistisch signifikanten Unterschied: Die Spieler fühlten sich nun aktiver, geistig anregbarer, eher fähig und bereit, mit anderen zu sprechen oder sich mit Neuem zu beschäftigen. Die Nichtspieler zeigten sich im Laufe des Klinikaufenthalts hingegen teilnahmsloser als kurz nach der Operation.

Fazit: Durch tägliches Gehirn-Jogging nach einer Operation fallen die Patienten nicht in die sonst übliche Passivität ab. Wahrscheinlich finden sie sich nach dem Klinikaufenthalt auch rascher in den Alltag ein. Das erleichtert ihnen und ihren Mitmenschen das Zusammenleben.

Die Arbeit von Matthias Brem und Siegfried Lehl „Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging: Patienten anregen“ erschien in „gesund älter werden“ (2008, Heft 3, S.48-50).



Im Rahmen unseres Mitglieder-Service erhalten GfG-Mitglieder auf schriftliche Anfrage (GfG-Geschäftsstelle, Postfach 1420, 85560 Ebersberg) eine Kopie dieser Publikation. Dazu aber bitte **Schlau 6-2008** angeben.