

## Definition – was ist das genau?

„Gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Denkfunktionen, Sprachfunktionen und allen Gedächtnissystemen.“

Hier setzen wir das wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit hin überprüfte Therapieprogramm der Ärztin, Psychologin und Soziologin Dr. Franziska Stengel ein. Es handelt sich um eine Methode des Kognitiven Trainings, die mit Hilfe von Fragestellungen und Inhalten aus dem täglichen Leben alle oben genannten Hirnleistungen trainiert. Hierbei wird stets darauf geachtet, dass das Training ohne Stress und Leistungsdruck durchgeführt wird.

Je nach Fragentyp werden beim Denker unterschiedliche geistige Funktionen angesprochen und damit die unterschiedlichsten Gehirngebiete aktiviert. Die Fragen erwecken Neugier und erhöhen auf diese Weise die Denk- und Gedächtnisleistung.

Das Stengel-Training hat in verschiedenen wissenschaftlichen Studien gezeigt, dass es nicht nur die oben genannten Hirnleistungen messbar verbessern kann, sondern zusätzlich auf die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden wirkt. Neben antidepressiven Wirkungen sind auch schmerzlindernde Effekte beschrieben. Teilnehmer berichten, dass sie sich Dinge nicht nur wieder besser merken können, im Alltag schneller und besser reagieren, sondern auch wieder konzentrierter Auto fahren können und überhaupt flexibler am Alltagsgeschehen teilnehmen können. Kompetenz und Selbstvertrauen steigern sich.

## Gehirntraining – wozu?

Das gesunde Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lern- und anpassungsfähig. Dies lässt sich einerseits für ein Training der verschiedenen geistigen Leistungen nutzen. Da sich das Gehirn andererseits auch an eine Unterforderung anpasst, indem es langsamer Informationen verarbeitet oder auch vergesslicher wird, ist es notwendig, das Gehirn stetig anzuregen und zu fördern. Daher gehört zur Gesunderhaltung geistige Bewegung genauso wie körperliche.

Wer also bis ins hohe Alter möglichst geistig leistungsfähig leben möchte, sollte seine grauen Zellen anregen und trainieren. Forschungsergebnisse zeigen demnach wenig überraschend, dass Pflegebedürftigkeit und dementielle Erkrankungen durch kognitives Training verzögert oder verhindert werden können.