

Schlafen macht schlau - Gehirntaining dagegen eher nicht

LONDON/HAMBURG (dpa). Gehirnjogging ist groß in Mode - doch es macht nicht unbedingt schlauer. Britische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man zwar Erfolge beim Gehirntaining verzeichnen kann. Jedoch ließen sich diese nicht auf andere Bereiche und Aufgaben übertragen, für die nicht trainiert wurde.

Das geht aus einer gemeinsamen Studie des Medical Research Councils der Universität Cambridge und des Senders BBC hervor, die im Fachmagazin "Nature" veröffentlicht wurde. Der deutsche Psychologe Jan Born rät dagegen, Schlaf zur Gedächtnisförderung zu nutzen.

An der britischen Online-Studie nahmen knapp 11 500 Erwachsene im Alter zwischen 18 und 60 Jahren teil. Sie mussten sechs Wochen lang Übungen am Computer auf der Wissenschaftsseite der BBC machen. Dabei trainierten sie unter anderem logisches Denken, ihr Gedächtnis, räumliches Sehvermögen und ihre Konzentrationsfähigkeit.

Die Gehirnfunktion wurde vor und nach dem Training bewertet. Es kam heraus, dass sich die Erfolge bei dem Gehirntaining nicht auf andere mentale Bereiche übertragen ließen. Die Testpersonen konnten zwar ihre Leistung bei den speziellen Spielen verbessern. Aber das lag vor allem an der Übung - in Aufgaben, die sie nicht trainierten hatten, wurden sie nicht besser. Das galt auch für Spiele, die dem ursprünglichen ähnlich waren.

Dr. Adrian Owen, vom Medical Research Council for Cognition and Brain Sciences in Cambridge und Co-Autor der Studie, sagte: "Gehirntaining und das Streben, die Gehirnfunktion mit Computertests zu verbessern, ist eine Multimillionen-Industrie. Aber bisher gibt es keine stabilen Beweise, dass es wirklich funktioniert."

Der Lübecker Psychologe und diesjährige Leibniz-Preisträger Born plädiert für eine viel preiswertere Art der Hirnleistungssteigerung: Kindertagesstätten sollten Schlaf gezielt einsetzen, um das Gedächtnis von Kindern zu verbessern, schlägt Born aufgrund seiner Studien zum Tiefschlaf vor. "Wenn die Kinder nach dem Lernen regelmäßig Mittagsschlaf halten, wird sich dadurch ihre Lernleistung längerfristig deutlich verbessern", sagte der diesjährige Leibniz-Preisträger in einem Interview mit dem Magazin "Zeit Wissen" (April/Mai 2010).

Born erforscht an der Universität Lübeck den Zusammenhang zwischen Schlaf und Gedächtnis und zeigte, dass durch intensive Tiefschlafphasen Gedächtnisinhalte besser in den Langzeitspeicher des Gehirns übertragen werden.

Kommentare

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH

Ärzte Zeitung online, 21.04.2010