

Exergaming fürs Gedächtnis

Spielerisch gegen Demenz: neue Ergebnisse aus Schweizer Forschung

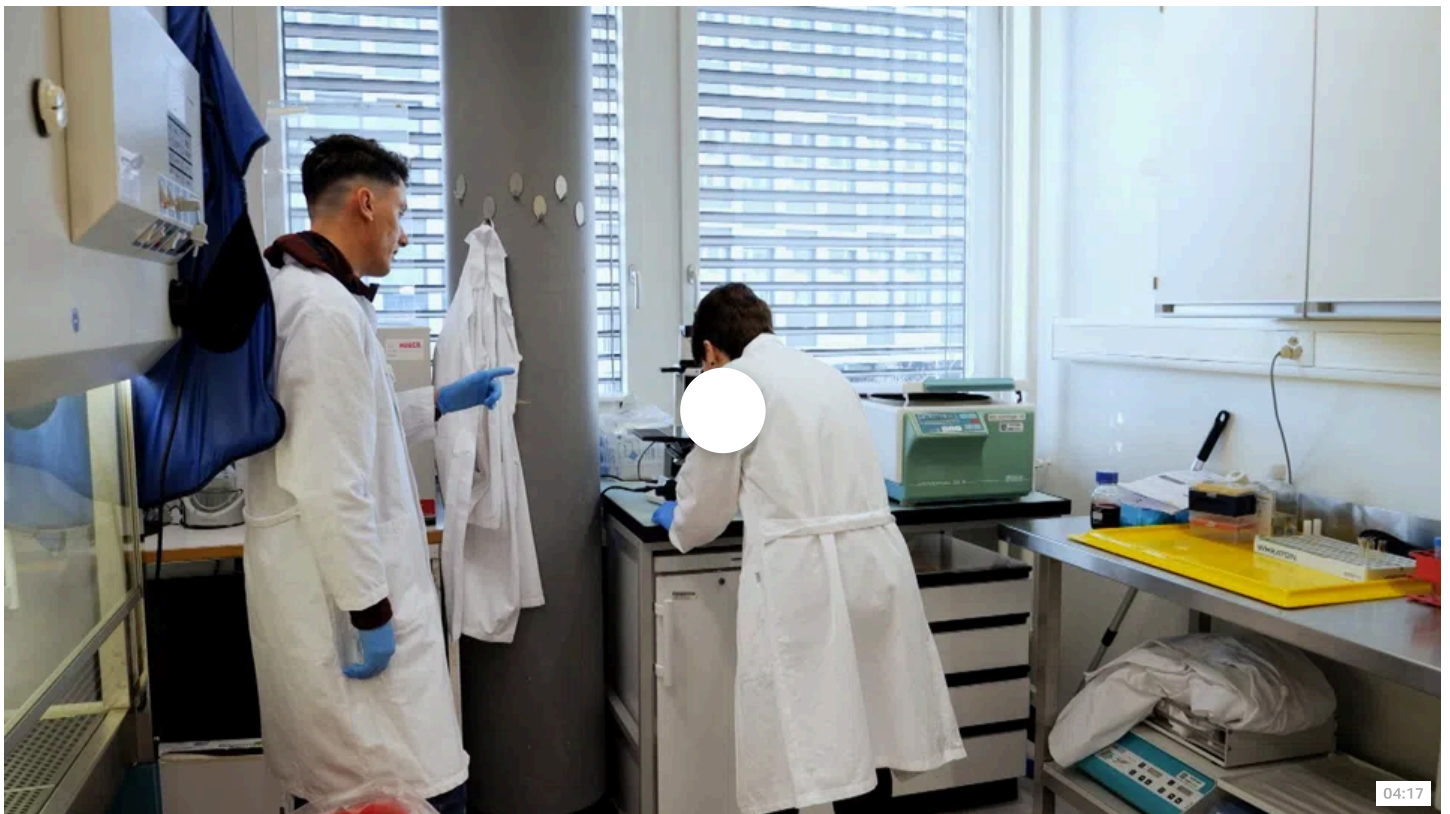
Mit sogenannten «Exergames» sollen Demenzbetroffene die Krankheit ausbremsen. Neue Ergebnisse stimmen zuversichtlich.

Gestern, 15:16 Uhr

TEILEN

Gegen gewisse Demenzformen gibt es zwar erste Medikamente. Allerdings kommen diese nur für wenige Betroffene infrage. In der Schweiz sind sie noch nicht einmal zugelassen. Umso wertvoller sind darum alternative Ansätze: Exergames, zum Beispiel.

Dabei handelt es sich um digitale Spiele, die Denkaufgaben mit körperlicher Aktivität kombinieren. Konkret sieht das zum Beispiel so aus: Die Spielerin muss sich eine Einkaufsliste merken. Anschliessend muss sie durch einen Schritt nach rechts oder links entscheiden, ob ein Produkt auf der Liste stand oder nicht.



Archiv: Demenz verstehen und Hoffnung geben

Aus mitenand vom 20.04.2025

Was simpel klingt, kann die geistige Leistung messbar verbessern. Und das lässt sich sogar im Gehirn nachweisen. So schreiben es Forschende der ETH und der Ostschweizer Fachhochschule nun in einer [Studie](#).

Das Gehirn kann sich umorganisieren – auch bei Demenz

Die Hinweise verdichten sich: Exergames können die kognitiven und physischen Fähigkeiten Demenzbetroffener verbessern. Und damit auch ihre Lebensqualität. Wie sich ihre Hirnstrukturen dabei verändern, ist jedoch noch weitgehend unbekannt. Eine Wissenslücke, die

Forscherinnen und Forscher der ETH Zürich und der Ostschweizer Fachhochschule nun schliessen wollen.

Dafür liessen sie 40 Menschen mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung mit Exergames trainieren: zwölf Wochen lang, fünf Mal die Woche, je 25 Minuten lang. Um das Training noch wirksamer zu gestalten, atmeten die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer nach den Übungen langsam und kontrolliert. Das soll diejenigen Gehirnregionen aktivieren, die für kognitive Prozesse relevant sind.

Die Ergebnisse ihrer Untersuchungen veröffentlichen die Forscherinnen und Forscher jetzt in der Fachzeitschrift BMC. Personen in der Kontrollgruppe – also mit üblicher Therapie ohne Exergames – entwickelten sich, wie es für die Krankheit typisch ist: Das Volumen der Hirnbereiche, die fürs Gedächtnis entscheidend sind, nahm ab. Bei den fleissigen Exergamerinnen und -gamern war das anders: Bei ihnen ist beispielsweise der Hippocampus, eine zentrale Gedächtnisregion, grösser geworden. Das zeigt [gemäss den Studienautorinnen und -autoren](#) eindrücklich, dass das Gehirn plastisch ist – sich also umorganisieren und strukturell verändern kann. Und das eben nicht nur bei gesunden, sondern auch bei Personen mit ersten Demenzanzeichen.

Die Ergebnisse stimmen zuversichtlich. Ob Exergaming eine Demenz aber tatsächlich verzögern oder gar verhindern kann, müssen längerfristige Studien noch zeigen. Sie sollen klären, wie wertvoll das Gaming als Ergänzung oder Alternative in der Demenztherapie ist.

kulm

Mehr zum Thema

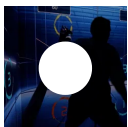


Therapie per Spiel

«Ich erinnere mich wieder» – wie Games Demenz begegnen

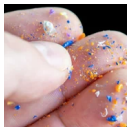
24.04.2025

Mit Video



«Exergaming»: Computerspiele zur Fitness-Therapie

[SRF News Videos](#) vom 01.04.2024, 10:00 Uhr



Studie mit Fragezeichen

Mikroplastik und Demenz: das steckt dahinter

13.02.2025

Mit Audio



Verletzungen und Demenz

Trend Exergaming: Was Videospiel-basiertes Fitnesstraining bringt

31.03.2024

Mit Video

TEILEN

Wissen > Gesundheit >

Meistgelesene Artikel