

Beschäftigung gestalten

Existenz gründen

Lebenslang lernen

Freiwillig engagieren

Gesundheitlich vorsorgen

Aktuell

Wir über uns

Service



Ich möchte ...

„Ihr geistiges Alter ist 36“: Seniorinnen und Senioren testen Gehirnjogging-Software

Auch im Alter lässt sich die geistige Fitness trainieren. Dafür gibt es mittlerweile auch elektronische Hilfsmittel, wie zum Beispiel Gedächtnistrainer oder Lernprogramme. Einen spürbaren Effekt auf die geistige Leistungsfähigkeit versprechen verschiedene elektronische Gedächtnistrainer. Mitglieder der Senior Research Group haben eines der auf dem Markt befindlichen Programme getestet: Dr. Kawashimas Gehirnjogging. „Erfahrung ist Zukunft“ war beim Test dabei.

Bilder einprägen, Worte aus sich bewegenden Buchstaben bilden, Rechenaufgaben lösen: Das sind einige der Denksportaufgaben, die Spielerinnen und Spieler beim Gehirnjogging lösen müssen. Die Software verspricht, auf diese Weise die geistige Leistungsfähigkeit zu trainieren.

Denksport und Rätselaufgaben sind bei vielen älteren Menschen beliebt – da lag es nahe, es einmal mit einem Videospiel zu versuchen: Drei Produkttesterinnen und -tester der Senior Research Group haben für "Erfahrung ist Zukunft" die Software unter die Lupe genommen.

Die Senior Research Group ist eine Initiative des Fachgebiets Arbeitswissenschaft und Produktergonomie an der Technischen Universität Berlin. Ihre Mitglieder sind Seniorinnen und Senioren, die regelmäßig Produkte auf ihre "Altersfreundlichkeit" testen. Damit geben sie Unternehmen wertvolle Entwicklungstipps.

Wie alt ist Ihr Geist?

Das Videospielgerät, auf dem das Gehirnjoggingprogramm läuft, wird in der Hand gehalten. Die Aufgaben erscheinen auf einem kleinen Bildschirm, die Antworten werden mit einem Stift markiert oder gezeichnet. Dabei kommt es unter anderem auf Geschicklichkeit und Schnelligkeit als auch auf mathematische Kenntnisse an.

Außerdem berechnet das Programm nach jeder Aufgabe das "geistige Alter" der Spielenden, also wie fit das Gehirn in Bereichen wie Konzentration, sprachlicher Intelligenz, Kreativität und logischem Denken ist. Das passiert ähnlich wie bei einem Intelligenztest.

Sobald eine Aufgabe erfolgreich beendet ist, können weitere ausgewählt werden. Je nach erreichter Leistung variiert deren Schwierigkeit. So können die Anwenderinnen und Anwender feststellen, wie schnell sie "geistig altern" oder ob sie sich sogar verbessern. Die Mitglieder der Research Group waren recht erfolgreich: "Mein geistiges Alter ist 36 Jahre", stellte ein Tester fest. Denn das geistige Alter hängt nicht unbedingt mit dem Lebensalter zusammen.

Konzentration und Einprägungsvermögen gefragt

Das Programm kam bei den Seniorentesterinnen und -testern insgesamt gut an: Es fördere die Konzentrationsfähigkeit und das Einprägungsvermögen, so ihr Fazit. Denk- und Geschicklichkeitsspiele seien bei Seniorinnen und Senioren beliebt, da sie beim Spielen das Gefühl haben möchten, etwas für sich zu tun, sagte ein Tester. Bei den Jüngeren dienen Spiele vor allem dem Zeitvertreib. Dagegen möchten sich Ältere beim Spielen geistig und körperlich fit halten. Daher sei das Gehirnjoggingprogramm auch für Ältere interessant. Die Aufgaben seien fordernd und abwechslungsreich, die Motivation bleibe erhalten.

Allerdings seien Ältere oft skeptisch gegenüber Computern, so die Mitglieder der Research Group. Das getestete Spiel sei für sie aber nach etwas Eingewöhnung einfach zu bedienen gewesen.



Foto: Erfahrung ist Zukunft
Konzentriert: Ein Produkttester der Senior Research Group beim Gehirnjogging

Druckansicht 

Kontext

[Senior Research Group](#)

[Fachgebiet Arbeitswissenschaft und Produktergonomie TU Berlin](#)

[Vorsorge für Körper und Geist](#)

["Gehirnjogging": Die grauen Zellen spielend trainieren](#)