



Gehirnjogging am Computer hält nicht, was es verspricht **Gemeinsame Erklärung von internationalen** **Kognitions- und Neurowissenschaftlern**

KURZFASSUNG¹

Immer mehr Menschen wollen ihre geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Computerbasierte kognitive Trainingsprogramme, in den USA als „brain games“ und hierzulande als „Gehirnjogging“ bezeichnet, greifen diesen Wunsch auf. Den Verbrauchern wird kundgetan, dass sie durch Gehirnjogging klüger werden, konzentrierter arbeiten können und schneller und besser lernen. Vor allem verspricht die Werbung direkt oder indirekt, dass man bei Einhaltung des Trainingsplans alterungsbedingte Verlangsamung und Vergesslichkeit verringern, Geist und Gehirn grundlegend stärken, die Alltagskompetenz erhöhen und einer Demenz im Alter wirkungsvoll begegnen kann.

Es ist üblich, dass Werbung Produktvorteile hervorhebt. Die Werbung für Gehirnjogging erweckt den Eindruck, dass diese Versprechungen eine solide wissenschaftliche Grundlage haben, da die Spiele von „Neurowissenschaftlern entworfen“ worden seien, die an führenden Universitäten und Forschungszentren tätig sind. Die Wirkung dieser Werbeversprechungen wird verstärkt, wenn sie von seriösen Medien aufgegriffen werden.

Deswegen fühlte sich eine Gruppe von Kognitions- und Neurowissenschaftlern verpflichtet, sich mit einer Stellungnahme direkt an die Öffentlichkeit zu wenden. Die Gruppe ist sich in folgendem einig: Für die Behauptung, dass Gehirnjogging neuronale Funktionen in einer Weise verändert, die die allgemeine kognitive Leistungsfähigkeit im Alltag erhöht und der Verlangsamung kognitiver Funktionen oder Gehirnkrankheiten im Alter vorbeugt, gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Hierzu ein Zitat aus der ausführlichen Stellungnahme:

¹ Übertragung vom Englischen ins Deutsche: Julia Delius und Ulman Lindenberger



Wir widersprechen der Behauptung, dass Gehirnjogging einen wissenschaftlich nachgewiesenen Weg darstellt, das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter zu vermindern oder umzukehren. Für diese Behauptung gibt es derzeit keine überzeugenden wissenschaftlichen Belege. Das Versprechen eines Wundermittels lenkt von Befunden ab, die zeigen, dass geistige Leistungsfähigkeit im Alter mit einem gesunden und aktiven Lebensstil zusammenhängt. Nach Meinung der Unterzeichner nutzen übertriebene und irreführende Behauptungen die Ängste älterer Menschen vor drohenden kognitiven Verlusten aus. Wir plädieren für weitere Forschung in diesem Bereich und die sorgfältige Prüfung von Forschungsergebnissen.

Die ausführliche Fassung der gemeinsamen Stellungnahme in deutscher Sprache finden Sie [hier](#).

Die Originalversionen der Stellungnahmen in englischer Sprache finden Sie [hier](#).