



# Jassen als Therapie

Der Neuropsychologe Peter Brugger erklärt, wie sich geistige Fitness verbessern lässt. Und weshalb er Betroffenen Jassen verschreibt.

## Journal: Der Begriff geistige Fitness hat Konjunktur. Was ist darunter zu verstehen?

**Peter Brugger:** Fitness wird meist auf den Körper bezogen und umfasst Kraft, Ausdauer sowie die Flexibilität von Körper und Muskeln. Bei geistiger Fitness ist es ähnlich, wobei es um kognitive Leistungsfähigkeit, Konzentration und geistige Flexibilität geht. Und bei körperlicher wie geistiger Fitness sind Motivation und Freude sehr wichtig. Fehlen diese, läuft nichts.

## Lässt sich die geistige Fitness auch im Alter und bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson beeinflussen?

Auf jeden Fall! Es ist nie zu spät. Bei Parkinsonbetroffenen kommt etwas hinzu: Bei ihnen ist Bewegung noch wichtiger. Und die Bewegungen, zum Beispiel bei Schrittübungen, sollten möglichst gross sein.

## Kann der Abnahme kognitiver Fähigkeiten vorgebeugt werden?

Ja. Das wird auch als kognitive Reserve bezeichnet. Sie hilft, Beeinträchtigungen im Gehirn auszugleichen. Das lässt sich bereits im Alter von 20 Jahren aufbauen. Hilfreich sind etwa ein guter Bildungsgrad, vielfältige sportliche Aktivitäten und ein gutes Gehör. Über kognitive Reserven verfügt auch, wer eine Fremdsprache spricht.

## Wie kann jemand geistig fitter werden?

Funktionen, die nicht gebraucht werden,



**Peter Brugger**  
Neuropsychologe und Teamleiter  
Neuropsychologie am  
Rehazentrum Valens;  
er ist emeritierter  
Professor für Verhalten-  
neurologie an der  
Uni Zürich.

Auf der Website der Schweizerischen Hirnliga finden sich umfassende Informationen, wie sich das Gehirn gesund erhalten und trainieren lässt, inklusive konkreter Denksportaufgaben.  
[www.hirnliga.ch](http://www.hirnliga.ch)

gehen verloren. Kognitive Fähigkeiten sind wie ein Muskel: Um sie zu erhalten, braucht es regelmässiges Training. Und wie im Sport ist es gut, sich ab und zu richtig anzustrengen. Routine ist da nicht hilfreich. Sie hilft höchstens, das Einrosten zu verlangsamen. Doch um zu trainieren, sollten Routinen durchbrochen werden.

## Was wirkt am effektivsten im Alltag?

Als Neuropsychologe darf ich keine Medikamente verschreiben. Aber ich verschreibe Parkinsonbetroffenen, zu jassen. Wer das früher gern gemacht hat, sollte wieder damit beginnen, mit der Partnerin, dem Partner und mit Freunden. Es geht auch um sozialen Austausch. Gut ist es auch, motorische und kognitive Aufgaben zu kombinieren. Indem man zum Beispiel Spielkarten nach Farben sortiert und gleichzeitig Tiernamen aufzählt.

## Was bringt es, Kreuzwörterrätsel oder Sudoku zu lösen?

Das bringt nicht viel. Es handelt sich um Routineaufgaben, und meistens werden sie allein gelöst. Zudem lässt sich die so erworbene Fähigkeit nicht auf andere Aufgaben übertragen. Besser ist es, regelmässig ein neues Brettspiel zu lernen. Geeignet sind auch motorische Spiele wie Boccia, die in der Gruppe geübt werden müssen. Oder man lernt eine neue Sprache, am besten auch grad mit anderen Anfängerinnen und Anfängern.