

## "Das Training führt nicht zu einer generellen Leistungssteigerung"

**Die Doktorandin Sabrina Guye erforscht, wie man gesund altert. Dazu gehört ein abwechslungsreicher, aktiver Alltag, während dem das Gehirn stimuliert wird. Wie das Gedächtnistraining genau wirkt, sei jedoch noch immer relativ unklar.**

*Interview: Sibille Moor*

---

### **Sie erforschen die Grundlagen des gesunden Alterns. Was gehört dazu?**

*Sabrina Guye:* In unserer Forschung am Universitären Forschungsschwerpunkt „Dynamik Gesunden Alterns“ untersuchen wir, welche kognitiven und neuronalen Voraussetzungen es uns ermöglichen, komplexe und alltagsrelevante Fähigkeiten bis ins hohe Alter zu stabilisieren und zu verbessern. Dazu gehört beispielsweise auch die Entwicklung kognitiver Trainingsinterventionen und die Erforschung von Trainings- und Transfer-effekten.

### **Gibt es einen Faktor, der am wichtigsten ist, um gesund zu altern?**

Wer zeitlebens darauf achtet, einen aktiven und abwechslungsreichen Alltag zu

pflegen und sich ein anregendes Umfeld zu schaffen, der tut seinem Gehirn einen grossen Gefallen. Dazu gehören regelmässige intellektuell stimulierende Aktivitäten, physische Tätigkeiten wie Ausdauer- oder Kraftsport, die aktive Pflege sozialer Kontakte und natürlich eine gesunde Ernährung.

### **Es gibt viele Studien zur Wirksamkeit des Gedächtnistrainings. Sie kommen jedoch zu ganz unterschiedlichen Schlüssen. Woran liegt das?**

Einerseits unterscheiden sich die Studien stark in verschiedenen relevanten Aspekten wie beispielweise der Dauer oder Art der Intervention, der Zielgruppe (gesunde oder beeinträchtigte Personen) oder der Weise, wie die Wirksamkeit überhaupt erfasst wird. Somit ist ein di-

rekter Vergleich zwischen verschiedenen Studien immer schwierig. Andererseits gibt es aber auch grosse qualitative Unterschiede in den methodischen und statistischen Verfahren die herangezogen werden, um die Wirksamkeit der Interventionen zu evaluieren.

### **Was gilt es Ihrer Meinung nach beim Gedächtnistraining zu beachten?**

Wir und viele andere Forschungsgruppen forschen intensiv an der Entwicklung von wirksamen kognitiven Trainingsinterventionen. Aktuell gibt es überzeugende Befunde, dass sich bestimmte Fähigkeiten relativ spezifisch

trainieren lassen. Sprich, gezieltes Üben von Strategien oder Prozessen kann die trainierten Fähigkeiten (z.B. das Kurzzeitgedächtnis) kurzfristig verbessern. Es ist allerdings wichtig zu beachten, dass immer noch relativ unklar ist, ob diese spezifischen Verbesserungen dann auch positive Auswirkungen auf andere, nicht-trainierte Fähigkeiten – beispielsweise die Intelligenz oder die generelle Alltagskompetenz – haben. Ebenso weiss man nicht, wie lange diese Verbesserungen anhalten. Kognitive Gedächtnistrainings führen also nicht zu einer ganz generellen Leistungssteigerung, auch wenn dies gerne so vermarktet wird.



#### **Zur Person**

Sabrina Guye ist Doktorandin am Universitäten Forschungsschwerpunkt „Dynamik Gesunden Alterns“ an der Universität Zürich. Sie inte-

ressiert sich dafür, wie labor-basierte Interventionen (z. B. kognitives Training) und „real-life“-Aktivitäten (z. B. soziale oder physische Alltagsaktivitäten) die kognitive Gesundheit im Alter beeinflussen. In ihrer Forschung untersucht sie die Wirksamkeit computer-basierter kognitiver Trainingsinterventionen bei älteren Menschen, aber auch die Rolle individueller Differenzen (z. B. in Persönlichkeit, Überzeugungen oder Trainingsmotivation) für die Vorhersage der Trainingswirksamkeit. Seit 2014 ist Sabrina Guye pre-doctoral fellow bei LIFE (International Max Planck Research School of the Life Course).

## **Die SVGT-Trainerinnen legen Wert auf ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit allen Sinnen. Gibt es zu dessen Nutzen oder Wirksamkeit Studien?**

Es gibt Befunde aus der Lernforschung die zeigen, dass bi-sensorische Trainingsprogramme, also solche, die beispielsweise visuelle und auditorische Signale nutzen, gegenüber uni-senso-

Der Vorteil dieses Ansatzes kann darin liegen, dass dem Nutzer die relevanten Informationen über verschiedene sensorische Kanäle zugänglich gemacht wird und er diese auch so verarbeiten muss. Zudem scheinen solche Ansätze den tatsächlichen Alltag eher abzubilden. Dieser besteht ja fast immer aus multi-sensorischen Eindrücken.

---

## **"Gruppenbasierte Interventionen sind effizienter"**

rischen Programmen, die nur visuelle Signale benutzen, effizienter sind.

## **Welchen Wert sehen Sie in einem ganzheitlichen Gedächtnistraining?**

## **Welchen Aspekt messen Sie dem sozialen Effekt des Gedächtnistrainings bei?**

Es gibt Befunde dazu, dass gruppenbasierte Interventionen effizienter sind als Interventionen, bei denen Personen alleine von zu Hause aus trainieren. Ob dieser Effekt tatsächlich nur auf den sozialen Aspekt zurückgeführt werden kann, ist jedoch noch unklar. Es ist auch möglich, dass Aspekte wie eine bessere technische und motivationale Unterstützung durch den Trainer oder eine bessere Einhaltung des Trainingsregimes dazu beitragen.