

Kognitives Training im Alter

r -- Ball K, Berch DB, Helmers KF et al. Effects of cognitive training interventions with older adults: a randomized controlled trial. JAMA 2002 (13. November); 288: 2271-81 [\[LINK\]](#)

Kommentar: Andreas E. Stuck

Studienziele

Kognitive Trainingsmethoden sind ein viel versprechender Ansatz zum Erhalten und Verbessern von mentalen Funktionen bei älteren Leuten. Es fehlen aber gut kontrollierte Studien, die einen Nutzen bezüglich Funktionen des täglichen Lebens gezeigt hätten. In der aktuellen Studie wurden drei verschiedene kognitive Trainingsmethoden untersucht.

Methoden

Mittels verschiedener Strategien wurden Freiwillige zwischen 65 und 94 Jahren gesucht und in die Studie aufgenommen. Nach dem Zufall wurden sie einer der 3 Interventionsgruppen für ein Gedächtnis-, Problemlösungs- oder Prozessgeschwindigkeitstraining oder der Kontrollgruppe zugeteilt. Die Trainingsprogramme beinhalteten jeweils 10 Gruppensitzungen, bei gut der Hälfte wurden nach 11 Monaten zusätzlich 4 Sitzungen zur Auffrischung durchgeführt. Als Endpunkte wurden kognitive Funktionen und Funktionen des alltäglichen Lebens untersucht.

Ergebnisse

2'832 Personen machten bei der Studie mit; davon beendeten 98% die Studie und 80% konnten 2 Jahre später nachuntersucht werden. Alle 3 Trainingsmethoden führten zu einer Verbesserung in den Tests bezüglich der trainierten Funktionen, die auch nach 2 Jahren noch nachweisbar blieb. Quantitativ waren die Wirkungen grösser bezüglich Prozessgeschwindigkeit und Problemlösung als bezüglich Gedächtnis. Beim Training der Prozessgeschwindigkeit und der Problemlösung fand sich auch ein zusätzlicher Effekt durch die Auffrischung nach 11 Monaten. Ein statistisch signifikanter Effekt auf Funktionen des alltäglichen Lebens konnte hingegen nach den 2 Beobachtungsjahren nicht nachgewiesen werden.

Schlussfolgerungen

Die Studie zeigt, dass die untersuchten kognitiven Trainingsmethoden bei älteren Menschen die trainierten Funktionen anhaltend verbessern können. Die beobachtete Verbesserung entspricht einer durchschnittlich über 7 bis 14 Jahre zu erwartenden Abnahme der kognitiven Funktionen. Möglicherweise konnte wegen der kurzen Beobachtungsdauer nicht gezeigt werden, dass damit auch Funktionen des alltäglichen Lebens verbessert würden.

Diese sorgfältig durchgeführte Studie belegt, dass durch kognitives Training der altersabhängige kognitive Abbau erfolgreich um etwa 7 bis 14 Jahre hinausgezögert werden kann. In anderen

Studien zeigten Präparate wie Ginkgo keinen Effekt und die Verabreichung von Wachstumshormon als Mittel gegen die Alterung ist wegen der Gefahr von Nebenwirkungen nicht empfehlenswert. 1,2 Damit ist das Training der kognitiven Funktion (Gedächtnis, Problemlösungsstrategien, Verarbeitungsgeschwindigkeit) die am besten belegte Massnahme gegen das kognitive «Rosten» im Alter.

Andreas Stuck

- 1 Solomon PR, Adams F, Silver A et al. Ginkgo for memory enhancement: a randomized controlled trial. JAMA 2002 (21. August); 288: 835-40
- 2 Blackman MR, Sorkin JD, Munzer T et al. Growth hormone and sex steroid administration in healthy aged women and men: a randomized controlled trial.