

3D-Games helfen Gedächtnis auf die Sprünge

Zwar richten sich Computerspiele meist eher an jüngere Leute, doch auch ältere Menschen sollten vielleicht mehr spielen. Denn speziell 3D-Games sind gut für das Gedächtnis, so das Ergebnis einer im "Journal of Neuroscience" veröffentlichten Studie der University of California, Irvine (UCI) <http://uci.edu>.

Nachhaltiger Effekt

Demnach helfen die Spiele dem Erinnerungsvermögen offenbar so sehr auf die Sprünge, dass das effektiv Jahrzehnte an alterungsbedingtem Abbau wettmacht. Wichtig ist aber, dass es Games mit aufwendiger 3D-Umgebung wie "Super Mario 3D World" sind. Ein aktiver Lebensstil gilt als eine Möglichkeit, das Gedächtnis fit zu halten. Doch nicht jeder hat die Möglichkeit, beispielsweise viel zu reisen.

"Es gibt viele andere Möglichkeiten, uns kognitiv beschäftigt und aktiv zu halten. Videospiele könnten eine guter, gangbarer Weg sein", meint UCI-Neurobiologe Craig Stark. Denn bei der aktuellen Studie mit Studenten, die eigentlich keine Gamer sind, haben Teilnehmer nach nur zwei Wochen etwas intensiveren 3D-Gamings bei einem Gedächtnistest um zwölf Prozent besser abgeschnitten. Das entspricht Starks Team zufolge der durchschnittlichen Abnahme der Gedächtnisleistung zwischen dem Alter von 45 und 70 Jahren.

Hippocampus-Training

Die Teilnehmer haben zu Beginn einen Gedächtnistest abgelegt, der speziell das Erkennen leicht veränderter Bilder prüft und somit die Gehirnregion des Hippocampus beansprucht. Dann haben sie zwei Wochen lang täglich 30 Minuten geockt, und zwar entweder das einfache 2D-Game "Angry Birds" und das deutlich aufwendigere 3D-Spiel "Super Mario 3D World".

Am Ende der Testphase mussten die Studenten erneut zum Gedächtnistest. Dabei hat sich gezeigt, dass die Mario-Spieler eben um zwölf Prozent besser abgeschnitten haben. Die Beschäftigung mit den wütenden Vögeln dagegen brachte für das Testergebnis nichts. Da die getestete Form der Hippocampus-Gedächtnisleitung früheren Studien zufolge mit dem Alter immer weiter abnimmt, könnten 3D-Games also therapeutischen Wert haben. Warum sie 2D-Spiele so klar ausstechen, dürfte dabei mehrere Gründe haben.

"Sie enthalten viel mehr räumliche Information, die zu erkunden ist", meint Stark. "Zudem sind sie viel komplexer." Allerdings ist den Forschern zufolge noch nicht klar, ob es eher die schiere Komplexität ist oder die räumlichen Zusammenhänge und Erkundungsmöglichkeiten der 3D-Games sind, die den Hippocampus stimulieren. Eben das versucht das Team noch zu erkunden. Jedenfalls scheint es denkbar, dass Games dank ihrer Vielseitigkeit eigentlich sehr gut geeignet sind, um das Gehirn fit zu halten.

(c) by 'medicinebook.de'

URL : <http://www.medicinebook.de>

[Das Impressum finden Sie hier](#)