

Demenzforschung entdeckt Bridge

*Neue Studien belegen: Wer regelmäßig Bridge spielt,
senkt sein Alzheimer-Risiko und stärkt seine kognitiven Fähigkeiten.
Das Kartenspiel wirkt sich auch positiv auf das Immunsystem aus.*

Bridge-Spieler haben es schon lange geahnt, jetzt gibt es wissenschaftliche Beweise: Das strategische Kartenspiel ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch gesund. Eine der ersten Untersuchungen von Smith und Hartley aus dem Jahr 1990 zeigte bereits, dass Bridge-Spieler im Vergleich zu Nichtspielern ein besseres Arbeitsgedächtnis und höhere Denkfähigkeit aufweisen.

Besonders interessant sind die Erkenntnisse von Professorin M.C. Diamond von der University of California. Sie stellte fest, dass regelmäßiges Bridge-Spielen das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung um 75 Prozent reduziert. Das Kartenspiel aktiviert bestimmte Hirnregionen und erhöht die Anzahl weißer Blutkörperchen, was zu einer verbesserten Immunabwehr führt.

Verständnis zwischen Jung und Alt

Eine aktuelle Studie aus Polen liefert weitere vielversprechende Ergebnisse: Im Warschauer Alzheimer Zentrum untersuchte der Mathematiker Marek Malysa die Wirkung von Bridge auf Patienten mit leichten kognitiven Einschränkungen. Die Testgruppe, die ein Jahr lang Bridge spielte, zeigte eine deutlich langsamere Abnahme ihrer geistigen Fähigkeiten – etwa um die Hälfte im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Das Kartenspiel hat noch einen weiteren positiven Effekt: Es bringt Jung und Alt zusammen. „Bridge verbessert die Kommunikation zwischen den Generationen und kann helfen, Vorurteile gegenüber altersbedingten Gedächtnisproblemen abzubauen“, sagt Malysa, der das Projekt „Bridge 60+“ leitet.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen damit, was begeisterte Bridge-Spieler schon lange wussten: Ihre Leidenschaft fürs Kartenspiel ist nicht nur ein spannendes Hobby, sondern auch eine Investition in die eigene Gesundheit.



Für weitere Informationen zu diesem Thema:
Quelle: <http://www.worldbridge.org/2020/06/18/bridge-and-dementia-prevention/>

