

Bridge: Das ultimative Fitness-Studio fürs Gehirn

Während viele Menschen regelmäßig ins Fitnessstudio gehen, vernachlässigen sie oft das Training ihres wichtigsten Organs – des Gehirns. Das Kartenspiel Bridge erweist sich dabei als ideales Workout für die grauen Zellen, da es alle wichtigen Gedächtnisprozesse aktiviert und trainiert. Experten sind überzeugt: Ein regelmäßiges „Gehirn-Workout“ ist genauso wichtig wie körperliche Bewegung.

Wie ein Muskel benötigt auch unser Gehirn regelmäßige Herausforderungen, um leistungsfähig zu bleiben. Moderne Gesellschaftsspiele fördern die „fluide Intelligenz“, also die Fähigkeit unseres Gehirns, Probleme zu lösen. Bridge bietet hier ein besonderes Training: Als strategisches Kartenspiel fordert es logisches Denken und trainiert sowohl das Kurz- als auch das Langzeitgedächtnis.

Das Besondere: Gesellschaftsspiele wie Bridge aktivieren verschiedene Gedächtnisprozesse – vom Lernen über das Behalten und Erinnern bis hin zur Vermeidung des Vergessens. Dr. Barbara Ritter, Neuropsychologin am Kinderspital St. Gallen, bezeichnet Gesellschaftsspiele als „Leckerbissen für unsere grauen Zellen.“ Neurophysiologen wie Professor Dr. Detlef Linke von der Uniklinik Bonn bestätigen die positiven Effekte solcher Trainings auf die Hirnaktivität.

Wissenschaftlich fundiertes Gedächtnistraining

Die Wissenschaft unterscheidet dabei verschiedene Arten des Gedächtnistrainings, die Bridge alle abdeckt: Das Einspeichern neuer Informationen ins Langzeitgedächtnis erfolgt beim Erlernen der Spielregeln und Konventionen. Das Kurzzeitgedächtnis wird durch das Merken der gespielten Karten und die Entwicklung von Spielstrategien trainiert. Durch das regelmäßige Abrufen dieser Informationen in verschiedenen Spielsituationen bleiben die Gedächtnisinhalte frisch und abrufbar.

Besonders wertvoll ist auch der soziale Aspekt des Spiels. Als Partnerschaftsspiel fördert Bridge nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern auch soziale Kompetenzen wie Teamwork, Kommunikation und psychologisches Geschick. „Das Gehirn ist ähnlich wie ein Computer in der Lage, für neue Aufgaben neue Netze zu entwerfen“, erklärt Professor Linke. Diese Vernetzung wird durch die komplexen Anforderungen des Spiels optimal gefördert.

Der Jungbrunnen für die grauen Zellen

Gerade für Menschen ab 30 Jahren, wenn die natürliche Gedächtnisleistung langsam nachlässt, erweist sich Bridge als wahrer Jungbrunnen. Je früher man mit dem geistigen Training beginnt, desto größer die Chance, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Experten warnen dabei vor den typischen „Schlappmachern“ fürs Gehirn wie Reizüberflutung, Stress, Bewegungsmangel und monotone Routinen.

Fazit: Ganzheitliches Training für Körper und Geist

Bridge bietet den perfekten Ausgleich: Es kombiniert konzentriertes Denken mit entspanntem Spielvergnügen und sozialer Interaktion. Kein Wunder also, dass Bridge in vielen Ländern wie in Italien, Polen, Frankreich und Israel an Schulen unterrichtet wird – es verbindet spielerisch Gedächtnistraining mit der Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen. Für Jung und Alt gilt: Wer sein Gehirn fit halten will, sollte neben dem Körpertraining auch regelmäßig die grauen Zellen fordern – Bridge bietet dafür das perfekte ganzheitliche Workout.



Quelle:
<https://www.bridgeaustria.at/was-ist-bridge/bridge-das-ideale-fitnessstraining-fuer-unser-gehirn/>