

Das Alter setzt der Leistung Grenzen ... oder?

07.09.2010, 16:42 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pearson Clinical & Talent Assessment*



Wissenschaftlich überprüfte Trainingsprogramme zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit

Pearson stellt ein neues wissenschaftlich geprüftes Gedächtnistraining für den deutschsprachigen Markt vor:

Wer kennt sie nicht, die vielen Gedächtnis- und Logiktrainer, die unser Gehirn auch im fortschreitenden Alter noch fit und agil halten sollen. Wir wissen alle aus eigener Erfahrung: Die Leistungsfähigkeit in den Bereichen, die nicht mehr oder nicht mehr intensiv genutzt werden, nimmt ab. Am einfachsten lässt sich dies mit unserer eigenen körperlichen Fitness vergleichen, wenn die Couch wieder einmal verlockender war als der Gang ins Fitnessstudio. Ähnlich geht es auch unserem Gedächtnis: Mangelndes Training lässt unser Gehirn träge werden.

CogniFit ist ein neues wissenschaftlich überprüftes Trainingsprogramm, das bei regelmäßiger Anwendung die geistige Leistungsfähigkeit steigert. Das Programm eignet sich für Menschen jeden Alters und ermöglicht besonders älteren Personen mittels CogniFit Personal Coach, ihren aktiven und gesunden Lebensstil zu erhalten. Das Programm CogniFit Senior Driver versetzt Autofahrer in die Lage, auch mit fortschreitendem Alter, ihr Fahrzeug weiterhin sicher im Straßenverkehr zu führen.

Kognitive Leistungsfähigkeit und Alter schließen sich nicht gegenseitig aus:

Mangelndes Training hat auf Dauer entsprechende Folgen. Jeder weiß: Zu wenig Bewegung schwächt die Muskulatur und ist langfristig unserer Gesundheit nicht zuträglich. Was ist dann mit unserem Gehirn? Ist ein nachlassendes Gedächtnis die unausweichliche Konsequenz des Älterwerdens? Ist das Nachlassen der allgemeinen kognitiven Fähigkeiten der biologische Gang der Dinge?

Wenn man nach einer Bestätigung dieser Meinung sucht, stellt man fest, dass es dafür keine systematisch erhobenen Beweise gibt und viele berühmte Personen (z. B. Pablo Picasso, Giuseppe Verdi, Johann Wolfgang von Goethe, Jacques Cousteau, Käthe Kollwitz, Inge Meisel, u.v.m.) auch im Alter noch bewundernswerte Leistungen erbracht haben. Wenn die geringere Leistungsfähigkeit im Alter, analog zu unserer körperlichen Fitness, die Folge einer reduzierten Beanspruchung der zugrunde liegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten ist, dann muss es möglich sein, diese Leistungen gezielt zu trainieren und damit die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Zahlreiche Studien (z. B. von Baltes, 1995 und Oswald, 1999) haben dies bestätigt und gezeigt, dass die Beurteilung der Lebensqualität bei aktiven älteren Menschen wesentlich besser ausfällt.

Die Voraussetzung für ein erfolgreiches Gedächtnistraining ist ein individuell auf das Leistungsniveau des Einzelnen angepasstes Trainingsprogramm. Die CogniFit-Programme berücksichtigen dies und beginnen deshalb mit einem Eingangstest, der das aktuelle Leistungsvermögen einer Person in zehn wichtigen Dimensionen erfasst. Ausgehend von diesen Ergebnissen wird ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt, das aus 24 Übungseinheiten sowie einem Abschlusstest besteht, der die Leistungsverbesserungen durch das Training dokumentiert. CogniFit Personal Coach ist somit genau auf den Benutzer zugeschnitten. Während des Trainings bietet CogniFit regelmäßig ein Feedback und passt die Aufgaben an die Fähigkeiten an. Damit wird sichergestellt, dass die Aufgaben weder zu leicht noch zu schwer sind.

Mobilität im Alter erhalten durch gezieltes Training:

Besonders in den ländlichen Regionen sind ältere Menschen immer stärker auf ein Fahrzeug angewiesen. Das Auto ermöglicht vielen Älteren ihren unabhängigen und aktiven Lebensstil aufrechtzuerhalten. Ohne eigenes Fortbewegungsmittel werden bereits alltägliche Dinge, wie Einkaufen oder der Besuch beim Arzt, schwierig.

Das CogniFit Senior Driver Programm wurde entwickelt, um die Fahrsicherheit auch im Alter zu erhalten bzw. zu verbessern. Das Programm konzentriert sich, wie CogniFit Personal Coach, auf zehn kognitive Fähigkeiten, die für ein sicheres Fahrverhalten notwendig sind. etwa die Reaktionszeit (Reaktion auf unvorhersehbare Ereignisse), das Kurzzeitgedächtnis (Welches Verkehrszeichen habe ich gerade gesehen?) oder die Planungsfähigkeit (Wie komme ich am schnellsten ans Ziel?). Diese und andere wichtige Kriterien werden von CogniFit Senior Driver berücksichtigt.

Das jeweilige Training mit CogniFit Personal Coach oder CogniFit Senior Driver erstreckt sich über einen Zeitraum von acht Wochen. Um einen optimalen Fortschritt zu erzielen, wird empfohlen, alle drei Tage eine 20-minütige Trainingseinheit zu absolvieren.

Die Programme CogniFit Personal Coach und CogniFit Senior Driver sind von Pearson Assessment erhältlich. Die beiden Programme umfassen jeweils ein 3-monatiges Online-Training mit Feedback. Eine Demoversion kann kostenlos über cognifit.pearsonassessment.de getestet werden.

Portrait

Pearson Clinical and Talent Assessment (Deutschland) mit Sitz in Frankfurt a. M. gehört zur inter-nationalen Pearson Assessment & Information Group. Pearson ist mit renommierten Verfahren, wie den Kaufman-Tests, den Vineland Scales oder dem Minnesota Multiphasic Personality Inventory, einer der führenden Anbieter von Testverfahren für die Intelligenz-, Persönlichkeits- und Entwicklungsdiagnostik, für neuropsychologische Fragestellungen sowie für Personalauswahl und -entwicklung in Deutschland und weltweit.

News-ID: 463903 • Views: 189 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/463903/Das-Alter-setzt-der-Leistung-Grenzen-oder.html>