

Pressemappe: Agrar-PR

10.03.2022 | 11:48:00 | ID: 32528 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

## Warum Videospiele fit halten

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Immer mehr Ältere begeistern sich für Fantasiewelten auf dem Computer oder Handy. Forscher befürworten die Spiellust

Zu Hause am Computer oder unterwegs am Handy durch Fantasiewelten springen, rollen oder sich kämpfen: Videospiele sind heute ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft - bei den Jüngeren, aber zunehmend auch bei Senioren. Jeder zehnte Videospieler ist laut einer aktuellen Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung zwischen 60 und 69 Jahre alt. Oder in anderen Zahlen: 5,1 Millionen Seniorinnen und Senioren daddeln. Die Hirnforschung gibt grünes Licht dafür: Sich in einer simulierten Umgebung zurechtfinden, die dreidimensionale Sicht und die Dinge, die man tun muss in einem Videospiel, "all das ist für das Gehirn sehr anspruchsvoll", urteilt Professor Jürgen Gallinat, Psychiater am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, im Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber".

### Gaming gegen Demenz

Ob Sport- oder Strategiespiele, Action oder Abenteuer: Gaming hält den Geist wach, fördert das räumliche Vorstellungsvermögen und fordert das Gehirn ähnlich wie reale Bewegung. Möglicherweise wirkt es sogar einer Demenz entgegen - vieles spricht für Gallinat dafür. Der Hamburger Psychiater untersucht das derzeit an Testpersonen, die im Schnitt 72 Jahre alt sind und an einer Vorstufe an Alzheimer leiden. Das Ergebnis ist noch offen.

### Große Auswahl an Geräten und Spielen

Wer sich schon jetzt einmal im Daddeln versuchen möchte, hat eine große Auswahl an Spielen und Geräten wie zum Beispiel Tablet, Smartphone, Computer bis hin zu Videospiel- und Handkonsolen. Es müssen nicht immer komplexe Games mit vielschichtigen Abenteuern sein. Manche fühlen sich in einfacheren Simulationen wie etwa einem Hüpfspiel eher zu Hause. Letzteres, sagt Gallinat, spreche aufgrund der Einfachheit gerade ältere Einsteiger an.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber" 3/2022 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.senioren-ratgeber.de> sowie auf Facebook.

### Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 089/744 33-360  
E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
<https://www.facebook.com/wortundbildverlag>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)