



## Gehirndoping – Kann man Intelligenz trainieren?

**W**ie werden wir klüger? Eine «Einstein»-Sendung des Schweizer Fernsehens SFR ging dieser Frage unter dem Titel «Gehirndoping - Kann man Intelligenz trainieren?» nach.

### Mit Übung mehr Intelligenz?

Kreuzwörterlöser, Sudoku und Schach spielen, an Rätseln und Wissenstests knobeln: Die klassischen Varianten des Trainings für unser Gehirn sind weit verbreitet. Doch ist es überhaupt möglich, die Intelligenz des Menschen durch Übung zu erhöhen? Dieser Frage widmete sich eine Ausgabe der Wissenssendung «Einstein», deren Moderatorin Kathrin Hönegger sich dem Selbstexperiment stellte und einen Monat lang intensiv ihr Denkgorgan herausforderte. Unter dem Titel «Gehirndoping - Kann man Intelligenz trainieren?» nähert sie sich auch anderen Formen des Intelligenztrainings: Wie etwa

### Info-Box: Begriff «Exergames»

Exergame ist ein Kofferwort aus den englischen Begriffen «exercise» und «gaming» = EXERGAMES. Exergames sind in der Regel Videospiele, wo die Spieler körperlich gefordert werden. Seit den späten 80er Jahren (Pionier war die Firma Nintendo) werden diese Exergames gespielt. Die Kombination von Spiel und Tanz/Fitnessübungen wird immer populärer und fördert nicht nur die Fitness sondern – wie im Einstein-Beitrag beschrieben – auch die Hirnleistung.

[Link zu Beispiele Exergames \(Youtube\)](#)

### Tanzen lohnt sich, Pillen nicht

Überraschenderweise lautet eine erste Erkenntnis im Beitrag «Traumpaar: Bewegung und Denksport»: Tanzen ist gut fürs Hirn! Das zeigen aktuelle Forschungen, die sich mit der Kombination von Motorik und Kognition beschäftigen und nachweisen, dass diese tatsächlich Intelligenz fördert. Inzwischen haben das auch Fitnessstudios erkannt und entwickelten sogenannte Exergames (siehe Box), die Fitness für Körper und Gehirn bieten.

Anders verhält es sich mit Mittelchen wie Ritalin, Kokain, Beta-blocker und Co., die so manche Manager und Studenten gern konsumieren: «Schlauer dank Pillen?» fragt die Sendung – und antwortet klar mit einer Warnung vor den zahlreichen Gefahren, die sich hinter den Aufputsch-Produkten verbergen. Zwar steigern einige davon die Gehirnfähigkeiten bisweilen für eine kurze Zeit – doch geht diese Leistungssteigerung mit Leistungsverlust an andere Stelle einher.

[Link zur Sendung Einstein «Gehirndoping»](#)

wirkt Bewegung auf unser Hirn, wie aufputzende Pillen? Kann man vielleicht sogar im Schlaf oder durch Strom seine Gehirnleistung verbessern?

Knobelei und Rätsel sind auch bei den Schweizern beliebte Mittel, um das Gehirn zu stimulieren. Aber kann man dieses sensible Organ eigentlich tatsächlich trainieren, um schlauer zu werden? In «Einstein» nähert sich die Moderatorin der Arbeit am Gehirn zunächst im Eigenexperiment «Gehirndoping - Wie wir schlauer werden». Vier weitere Beiträge befragen Wissenschaftler, die verschiedene Wege der Intelligenzbeeinflussung untersuchen. ● (lb)