

Kognitives Training – Wem hilft was?

HINTERGRUND

Im Zuge des gesunden Alterungsprozesses findet aufgrund neuraler funktioneller und struktureller Veränderungen ein kognitiver Abbau statt, der zu den am meisten gefürchteten Aspekten des Alterns gehört. Typischerweise umfasst dieser einen Rückgang der Leistungen des Gedächtnisses, der Exekutivfunktionen (d.h. Metafunktionen wie Planungsfähigkeit und kognitive Flexibilität), der Aufmerksamkeit und der Verarbeitungsgeschwindigkeit. Diese Änderungen können die Lebensqualität und die Fähigkeiten des alltäglichen Lebens beeinträchtigen. Kognitive Veränderungen stellen auch die Kernsymptomatik demenzieller Erkrankungen dar.

Im Rahmen des gesunden Alterungsprozesses, vor allem aber im Kontext der Demenzprävention, zieht der Nutzen nicht-pharmakologischer Interventionen zunehmend wissenschaftliches Interesse auf sich. Eine Möglichkeit, kognitive Fähigkeiten aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern, ist die Teilnahme an einem kognitiven Training. Hierbei werden in mehreren Sitzungen Übungen durchgeführt, welche auf spezifische kognitive Funktionen, z.B. Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität und Planungsfähigkeit, abzielen.

Mittlerweile liegt gute Evidenz dafür vor, dass kognitives Training wirksam geistige Leistungen im Alter stärken und zur Demenzprävention im Sinne einer Symptomverzögerung dienen kann. Allerdings sind konkrete Trainingsempfehlungen schwer ableitbar, da die vorliegenden Studien unterschiedliche Typen von Trainings verwendet haben und auch davon auszugehen ist, dass der Trainingserfolg von individuellen Faktoren (soziodemographische wie Alter, Bildung, Geschlecht, aber auch neuropsychologische wie kognitives Baselinelevel und depressive Symptome, genetische Parameter, Bildgebungsparameter wie Hippocampusatrophie etc.) abhängt. Der Einfluss dieser Faktoren ist bislang nicht systematisch untersucht worden; eine Metaanalyse fehlt.

ZIEL DER STUDIE

Das Hauptziel des vorliegenden Projekts ist es, mit Hilfe einer systematischen Übersicht und einer Metaanalyse prognostische Faktoren und Modelle zur Vorhersage des Erfolgs von kognitiven Trainings bei gesunden älteren Erwachsenen vergleichend zu beurteilen. Anders als in bisher publizierten Analysen geht es also nicht um die Frage: „Hilft kognitives Training?“, sondern spezifischer: „Wem (mit welchem Profil an Ausprägungen soziodemographischer, neuropsychologischer, genetischer, Bildgebungsmerkmalen etc.) hilft welches kognitive Training (z.B. Gedächtnis- vs. Multidomänentraining, Gruppen- vs. Einzeltraining, pen-and-paper vs. digitales Training)“?

Die Arbeit kann als wesentliche Grundlage für die Optimierung von individualisierten Maßnahmen zur Stärkung der Kognition im Alter und Demenzprävention dienen sowie wichtige Forschungslücken aufzeigen.

Die Studie wird von der Abteilung Medizinische Psychologie | Neuropsychologie und Gender Studies (Prof. Dr. Elke Kalbe, Mandy Roheger, M.Sc.) in Kooperation mit dem Institut für Medizinische Statistik und Bioinformatik, Medizinische Fakultät und Uniklinik Köln (Dr. Kathrin Kuhr), durchgeführt.