

Bill Gates finds Duplicate Bridge a Window to fun: The game is so deep. There is always something you can learn, and it rewards you when you use good judgement, and it is fun.

Bridge und der Einfluss auf die Gesundheit

Bridgespieler sitzen bei Meisterschaften mehrere Stunden am Tag nahezu bewegungslos auf ihren Plätzen. Die geistige Anspannung und Konzentration ist ihnen nicht anzumerken, dennoch läuft der Kreislauf auf Hochtouren, gelegentlich rast der Puls, das Blut pocht in den Schläfen. All dies lässt darauf schliessen, dass der Spieler keineswegs passiv ist. Diese physiologischen Folgen geistiger Aktivität hat jeder Bridgespieler schon an sich selbst beobachten können. Gibt es auch länger anhaltende Effekte, wie man sie etwa beim körperlich aktiven Training erwartet? Kann an durch kognitive Aktivitäten seinen Körper positiv beeinflussen und lässt sich auch durch einen gesunden Geist ein gesunder Körper erhalten? Viele Forscher haben eindeutige Belege dafür gesammelt. In Tierversuchen konnte ein Zusammenhang zwischen den Funktionen des Neokortex, der höchsten kognitiven Hirnregion, und der Regulation des Immunsystems nachgewiesen werden. Diese Ergebnisse lassen sich auf unterschiedlichste Arten von Säugetieren übertragen. Der Neokortex ist beim Menschen bei Beanspruchung des Kurzzeitgedächtnisses, bei wechselnden Bedingungen und Situationseinschätzungen, beim Vorausplanen und dem Initiieren von Handlungen, beim Problemlösen und Abstrahieren aktiv. Bridge fordert viele der Funktionen, die dem Neokortex zugeschrieben werden. Aus diesem Grunde untersuchte Professor Marian C. Diamond an der University of California, Berkeley, an einer Gruppe von 12 Bridgespielerinnen die Auswirkungen von Bridgespielen auf die Funktionen des Immunsystems. Bereits nach 1,5 Stunden konnte sie im Blut der Versuchspersonen eine signifikant höhere Konzentration an T-Lymphozyten nachweisen. Diese Daten weisen darauf hin, dass Menschen in der Lage sind, die Funktion ihres Immunsystems durch geistig herausfordernde Tätigkeiten zu verbessern.

Der Zusammenhang zwischen psychischem und körperlichem Wohlbefinden ist schon seit Hippokrates festgestellt worden, doch erste in den letzten Jahren häufen sich die Hinweise darauf, dass die Kontrolle des Immunsystems durch die höheren Hirnregionen der Grund dafür ist. Auch ist schon lange bekannt, dass fleissige und engagierte Menschen weniger oft erkranken, als unbeschäftigte und inaktive. Schützt auch hier eine verstärkte Beanspruchung des Neokortex den Menschen durch die Anregung bestimmter Immunfunktionen?

Bei der Erforschung von Demenzerkrankungen wie der Alzheimerkrankheit ist aufgefallen, dass Menschen mit höherer Bildung seltener an Alzheimer erkranken als Menschen mit niedrigem Bildungsniveau. Woher kommt dieser Schutz? Eine höhere Bildung führt in der Regel dazu, dass die geistige Stimulation über die gesamte Lebensdauer hinweg stärker erfolgt, und das nicht nur im Berufsleben. Professor Robert P. Friedland von der Case Western University untersuchte deshalb das Freizeitverhalten von Alzheimerpatienten und in einer Kontrollgruppe von gesunden Menschen. Er stellte dabei fest, dass Alzheimerpatienten bereits Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit deutlich weniger Freizeitaktivitäten im Alter zwischen 20 und 60 Jahren als die Kontrollpersonen. Die Hypothese, dass intellektuelle Aktivitäten vor Alzheimererkrankung schützen, wurde durch Friedlands Untersuchungen gestützt. Bei Menschen mit verminderter Freizeitaktivität wurde ein um 250% erhöhtes Risiko an Alzheimer zu erkranken errechnet. Auch eine nachlassende Aktivität im Alter, wie sie etwa nach einer Frühpensionierung eintreten kann, erhöht das Risiko einer Alzheimererkrankung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass durch Bridge sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit unterstützt wird. Insbesondere für körperlich behinderte und ältere Menschen kann Bridge daher ein wichtiger Bestandteil eines regelmässigen Fitnessprogramms sein.

Sigrid Battmer und Ralf Teichmann