»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Spielend glücklich

Die Temperaturen sinken, die Dunkelheit behauptet sich nun mehr und mehr früh am Tag. Sichere Anzeichen dafür, dass wir uns auf dem Weg in den winterlichen Teil des Jahres befinden. Vielleicht ist gerade jetzt ein Moment, um in der angenehmen Wärme der eigenen Wohnung an die Spielekiste zu gehen und wieder einmal ein Brettspiel auf dem heimischen Esstisch auszubreiten. Möglicherweise haben Sie dies schon seit längerer Zeit nicht mehr getan und verbinden damit eher schöne Erinnerungen an Ihre Kindheitstage, möglicherweise sind Sie auch regelmäßig Gast bei verschiedenen Spielerunden.

Eines ist sicher: Neben reinem Spaß und hohem Unterhaltungswert bieten Brettspiele handfeste gesundheitliche Vorteile. Das Geheimnis steckt schon im Oberbegriff: Es sind Gesellschaftsspiele. Das gemeinsame Erleben am Tisch schafft einen Raum für echten, analogen Austausch. Abseits der Alltagshektik hilft diese Auszeit dabei, Stresshormone abzubauen und zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken. Ganz nebenbei fungiert das analoge Spielen als wirksames „Digital Detox“: Der bewusste Fokus auf haptische Figuren und Karten entlastet die vom Alltag bildschirmmüden Augen, während gemeinsames Lachen Endorphine freisetzt. Zudem schult das Auf und Ab im Spiel, nicht nur bei Kindern, die Frustrationstoleranz und das emotionale Selbstmanagement.

Besonders beeindruckend ist die Wirkung von Brettspielen bei der Demenzprävention und dem Erhalt kognitiver Fähigkeiten. Bereits 2013 zeigte eine französische Langzeitstudie, dass regelmäßiges Spielen das Demenzrisiko um 15 Prozent gegenüber Nichtspielenden senkt. Und selbst wenn bereits kognitive Beeinträchtigungen vorliegen, können Spiele die mentalen Funktionen spürbar verbessern. Studien aus Schottland mit Senioren im Alter zwischen 70 und 79 Jahren belegen zudem bessere Ergebnisse bei Gedächtnistests sowie eine höhere Verarbeitungsgeschwindigkeit. Es zeigt sich also die Teilnahme am Brettspiel ist nicht nur ein bloßes Spiel, sondern ein ernstzunehmendes Training für unsere kognitiven Fähigkeiten.

Das gemeinsame Brettspiel verbindet Generationen auf Augenhöhe. Enkel, Eltern und Großeltern sitzen an einem Tisch, teilen dieselbe Herausforderung und erleben echte Nähe, was gerade in der dunklen Jahreszeit Einsamkeit effektiv vorbeugt. Dabei müssen sie nicht unbedingt zuhause gespielt werden. Ob im Café, öffentlichen Park, Generationenhaus oder in der Bibliothek, überall findet sich ein geeigneter Platz für den Aufbau eines Brettspiels. Auch bieten Ihnen viele Bibliotheken die Möglichkeit, Brettspiele kostenfrei auszuleihen. Sie müssen die Spiele somit nicht einmal kaufen und können dennoch ausprobieren, welche Spiele Ihnen am meisten zusagen. Diese können Sie dann mit Freunden, der Familie oder sogar mit Ihnen noch unbekannten Personen spielen.

All dies sind gute Gründe, um eine schöne und die gesundheitsfördernde Zeit in guter Gesellschaft zu verbringen. Also, lassen Sie Ihr Smartphone in der Tasche, schalten Sie den Fernseher aus und erfreuen Sie sich an der schönen Zeit am Brett mit Ihren Liebsten.

Weitere Informationen und kostenfreie Angebote des saarlandweiten Netzwerks »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.

pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Alweis, E., Alwei, R. (2025). A Narrative Review of the Benefits of Board Games in Health. *Cureus 17(9)*. https://doi.org/10.7759/cureus.92484.

Dartigues J. F., Foubert-Samier, A. , Le Goff, M., et al. (2013). Playing board games, cognitive decline and dementia: a French population-based cohort study. *BMJ Open 2013;3:e002998*. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002998.

Lopes R. M., Silva A. F., Rodrigues A. C., et al. (2025). Game On: Assessing the Therapeutic Benefits of Board Games in Schizophrenia Management. *European Psychiatry. 68 (Suppl. 1),* S. 1075. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.2177.

Pozzi, F. E., Appollonio, I., Ferrarese, C., Tremolizzo, L. (2023). Can Traditional Board Games Prevent or Slow Down Cognitive Impairment? A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alzheimer's Disease 95(3),* S. 829-845. https://doi.org/10.3233/JAD-230473.

Bilder



Canva pro, eigne Darstellung



Canva pro, eigne Darstellung