**Fit in Kopf und Körper Das sind die 10 Vorteile von Schach**

[**Teilen**](javascript:;)



Getty ImagesSchach ist ein wahrer Wundersport. Er steigert den IQ, beugt Alzheimer vor und trainiert das Gedächtnis.

1. **Gehirnwachstum:**Spiele wie**Schach**, die das Gehirn herausfordern, fördern die Bildung spezieller Gehirnzellen, der Dendriten. Diese Zellen senden Signale zu den Nervenfasern des Gehirns. Je mehr Dendriten das Gehirn besitzt, desto schneller funktioniert die Reizweiterleitung.

**2. Beide Gehirnhälften werden beansprucht:**Eine deutsche Studie fand heraus, dass Schachspieler sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte einsetzen. Die Denksportler sollten Schachzüge und geometrische Formen erklären.

Für die Identifikation der geometrischen Formen hatten sie die gleiche Reaktionszeit wie Laien. Für Schachzüge reagierten die Denksportler und Strategiekünstler jedoch viel schneller, weil sie beide Gehirnhälften aktivierten.

1. **Höherer IQ:**Spielen kluge MenschenSchach, oder machtSchachMenschen klug? Eine Studie zeigt, dassSchachden IQ steigert: 4000 Studenten aus Venezuela steigerten nach nur vier Monaten Schachspielen ihren IQ signifikant. Also nehmen Sie sich ein Schachbrett und steigern Sie Ihren IQ!

**4. Alzheimerprävention:**Im Alter ist es wichtig, das Gehirn zu beanspruchen. Es reagiert genau wie jeder andere Muskel, der nur durch Training fit bleibt. Forscher fanden heraus, dass Menschen, die älter als 75 Jahre sind und regelmäßig Strategiespiele wieSchachspielen, seltener an[**Demenz**](http://www.focus.de/thema/demenz/)erkranken als Personen, die keineBrettspielespielen.

Die Studie wurde im „The New England Journal of Medicine“ veröffentlicht. Das englische Sprichwort „Do it or lose it“ ist sehr passend. Läuft das Gehirn auf Sparflamme, verliert es an Leistung. Also ein Grund mehr, schon vor dem 75.[**Geburtstag**](http://www.focus.de/thema/geburtstagssprueche/)Schachzu spielen.

**5. Eine große Portion Kreativität:**Schachspielen fördert kreatives Denken – aber nur, wenn die rechte Seite des Gehirns, die für Kreativität verantwortlich ist, arbeitet. Eine wissenschaftliche Untersuchung beobachtete Schüler der siebten bis neunten Klasse, die entweder einmal in der WocheSchachoder Computer spielten oder anderen Hobbys nachgingen.

Ziel war es, in 32 Wochen herauszufinden, welche Aktivität das kreative Denken am meisten förderte. Die Schachgruppe war der Gewinner auf allen untersuchten Gebieten.

**6. Bessere Problemlösefähigkeit:**Ein Schachspieler muss schnell denken und Probleme lösen können, da der Gegner ständig seine Strategie ändert. Eine Studie aus dem Jahr 1992 untersuchte 450 Fünftklässler in New Brunswick. Die Schüler, dieSchachspielten, erzielten bessere Testergebnisse als diejenigen ohne Schachkenntnisse.

**7. Bessere Planung und Weitblick:**Ein Teil des Gehirns, der präfrontale Kortex, ist für die Beurteilung, die Planung und Selbstkontrolle verantwortlich. Er bildet sich erst relativ spät, im Jugendalter, aus. Schachspielen erfordert strategisches und kritisches Denken.

Diese Eigenschaften fördern die Entwicklung des präfrontalen Kortex' und helfen Teenagern bei Entscheidungen im Alltag. Das hält sie vielleicht sogar von dummen oder riskanten Entscheidungen ab.

**8. Gutes Leseverständnis:**Eine oft zitierte Studie aus dem Jahr 1991 zeigt, dass Schachspielen das Leseverständnis trainiert. Stuart Margulies untersuchte 53 Grundschüler, die an einem Schachkurs teilnahmen und verglich sie mit Schülern ohne Schachkenntnisse aus der gleichen Gegend und über denGlobusverteilt. Die schachspielenden Schüler erzielten überdurchschnittliche Testergebnisse.

**9. Trainiertes Gedächtnis:**[**Schachspieler wissen, dass der Strategiesport das Gedächtnis**](http://www.focus.de/sport/mehrsport/von-der-toilette-aus-schachgrossmeister-trickst-bei-turnier-und-fliegt-raus_id_4608807.html)trainiert. Komplexe Regeln, Fehler merken und die Strategie des Gegners im Kopf behalten: Gute Schachspieler haben eine ausgezeichnete Merkfähigkeit.

Eine Studie aus Pennsylvania fand heraus, dass Sechstklässler mit Schachspielen ihr Gedächtnis und ihre verbalen Fähigkeiten verbesserten.

**10. Schnellere**[**Regeneration**](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/videokurs/video-laufkurs-13-regeneration-nach-sportlicher-belastung_vid_9659.html?ucil=Video_Regeneration)**nach einem Schlaganfall oder einer**[**Behinderung**](http://www.focus.de/finanzen/videos/steuertipps-behinderung-beim-finanzamt-geltend-machen_id_3570803.html?ucil=Video_Behinderung)**:**Schach fördert die Feinmotorik bei Menschen mit Behinderung, nach einem Schlaganfall oder einem Unfall. Der Betroffene muss die Schachfiguren in verschiedene Richtungen (vorwärts, rückwärts und diagonal) bewegen.

Dies fördert die Feinmotorik der Patienten. Das Spielen mit einer anderen Person trainiert die kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten. Schachspielen wirkt für viele Patienten beruhigend und hilft ihnen, sich zu entspannen und ihre Mitte zu finden.

Über den Experten

Samir Becic zählt zu den begehrtesten Fitness-Trainern der Welt. Nach einer erfolgreichen Laufbahn als Martial Arts-Sportler in Europa lebt er seit einigen Jahren in den USA. Dort entwickelte er seine revolutionäre ReSync-Fitness-Technik (Infos finden Interessierte unter[**www.resyncfitness.com**](http://www.resyncfitness.com/)). Auf FOCUS Online gibt Samir Becic wertvolle Tipps zu den Themen Gesundheit und Fitness.

**Focus Online 11.06.2015**