

DIVIDAT: KOGNITIV-MOTORISCHES TRAINING

Bewegung macht klüger: Neue Mega-Studie bestätigt die Kraft von Neuro-Training

258'000 Teilnehmende – eine der grössten Studien ihrer Art – zeigt eindeutig: Bewegung steigert die Hirnleistung.





Links zum Blog und zur Studie aus dem *British Journal of Sports Medicine*, 14. Juli 2025:

Blog: <https://blogs.bmj.com/bjbm/2025/07/14/exercise-and-brain-health-new-insights-on-cognitive-benefits/>

Studie: [Effectiveness of exercise for improving cognition, memory and executive function: a systematic umbrella review and meta-analysis | British Journal of Sports Medicine](#)

Was die Forschung beweist

Ein internationales Team hat 133 systematische Reviews mit über **2.700 randomisierten Studien** ausgewertet. Das Ergebnis ist klar:

-  **Bessere Kognition:** schnelleres, klareres Denken
-  **Stärkeres Gedächtnis:** Informationen bleiben länger verfügbar
-  **Verbesserte Exekutivfunktionen:** Planen, konzentrieren, Multitasking
-  **Das Beste:** Alle Altersgruppen profitieren – vom Kind bis ins hohe Alter.

→ **Exergames schlagen klassische Workouts**

Besonders effektiv sind **kognitiv-motorische Trainingsformen** wie Exergames (z. B. mit dem **Dividat Senso Neuro Gym**) sowie achtsamkeitsbasierte Übungen. Sie fördern das Gehirn stärker als rein körperliche, hochintensive Workouts.

→ **Für jedes Alter**




Die neue Studie zeigt:

Auch **Kinder und Jugendliche** profitieren und verbessern ihr Gedächtnis – ein zentraler Baustein für Lernen und Entwicklung.

Menschen mit ADHS erzielen deutliche Fortschritte bei den Exekutivfunktionen – genau in jenen Bereichen, in denen häufig Defizite bestehen.

→ **Dividat an vorderster Front**

Dividat forscht und entwickelt seit Jahren an der Schnittstelle von Bewegung und Gehirn. Bereits in ihrer ETH-Doktorarbeit zeigte **Eva van het Reve**, dass kognitiv-motorisches Training massive Effekte auf Lebensqualität und Sicherheit hat:

-  **35 % weniger Einschränkungen** bei komplexen Bewegungssituationen
-  **20 % schnellere Reaktionen** unter mentaler Belastung
-  **80 % weniger Stürze** – ein entscheidender Faktor in der Prävention

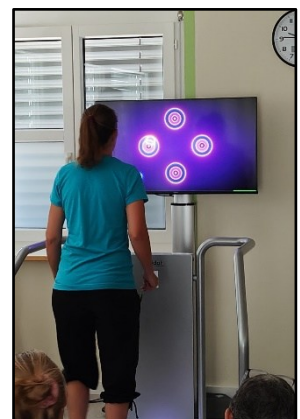


Foto: Physiotherapie Wyland

Wir wünschen dir weiterhin viel Spass beim Training und gute Gesundheit!

Das Physio Wyland Team