

Förderung und Erhaltung von Hirnfunktionen mit Gesellschaftsspielen



Spielempfehlungen
für Jugendliche und
Erwachsene

Liebe Interessierte

Gesellschaftsspiele erfreuen nur Kinderherzen - von wegen! Auch Jugendliche und Erwachsene spielen gerne. Das Spiel ist eine grundlegende generationenübergreifende Aktivität, welche uns Lernen und Erfahrungsgewinn ermöglicht, den Horizont eröffnet, Menschen miteinander in Beziehung bringt und Raum für vergnügliches Verweilen schafft. Johan Huizinga, ein niederländischer Kulturhistoriker, bezeichnete das Spiel darum zu Recht als „kulturbildenden Faktor“. Der berühmte Dichter und Philosoph Friedrich Schiller formulierte in seinen Briefen „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ das berühmte Zitat: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

Nebst der Bedeutung von Gesellschaftsspielen als Lern-, Interaktions- und Unterhaltungsmedium wurde die Wissenschaft in den letzten Jahren auf den kognitiven Förder- und Trainingseffekt aufmerksam. Verschiedene Studien zeigen einen spezifischen positiven Effekt von Gesellschaftsspielen auf verschiedene kognitive Funktionen (z.B. logisches Denken, Verarbeitungsgeschwindigkeit, Flexibilität, Gedächtnis), sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen und Erwachsenen (Cheng et al., 2013; Fissler et al., 2013; Mackey et al., 2011).

Grund genug, eine Broschüre mit Spielempfehlungen eigens für das Jugend- und Erwachsenenalter zu kreieren. Die aufgelisteten Spiele sind unabhängig von der Altersempfehlung für Jugendliche und Erwachsene attraktiv und wurden anhand verschiedener Kriterien sorgfältig ausgewählt (z.B. hoher Förderungsaspekt einer Hirnfunktion, ansprechende Gestaltung, variable Spieleranzahl, kleine Verpackung und kleiner Preis, hoher Spassfaktor). Besonders empfehlenswerte Spiele sind mit einem Stern (*) gekennzeichnet. Einige Spiele fördern bzw. trainieren mehrere Hirnfunktionen und sind daher unter mehreren Kategorien aufgelistet. Eine tägliche Spieldauer von 30-60 Minuten ist empfehlenswert. Achten Sie darauf, dass das gemeinsame Spielen trotz Trainingsabsicht eine angenehme und amüsante Aktivität bleibt. Die Spiele ersetzen keine Therapie, können therapeutische Interventionen jedoch sinnvoll begleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Diese Broschüre wurde von Dr. phil. Barbara Ritter entworfen (Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen).

Letztes Update: August 2019

Aufmerksamkeit / Verarbeitungsgeschwindigkeit

Avocado Smash*	ab 6 Jahren	2+ Spieler	Game Factory
Dobble*	ab 6 Jahren	2-8 Spieler	Asmodee
Nimble	ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Pegasus
Speed	ab 6 Jahren	2 Spieler	Adlung
Spot	ab 7 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
4 ½ Minuten*	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Moses
Die fiesen 7*	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Noris
Dodelido*	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Geistesblitz*	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Zoch
Kakerlakensuppe*	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Schmidt
Ligretto/Würfel-Ligretto	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Schmidt
Rapid Cups	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Game Factory
Ratto Zakko	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Drei Magier
Schnapp den Sack	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
Schwarz Rot Gelb (Extreme)	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Schwupps*	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
The Cat	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Unter Spannung	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Hexx & Hopp	ab 9 Jahren	2-4 Spieler	Noris
Hochspannung*	ab 10 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
X-Code	ab 10 Jahren	2-8 Spieler	AMIGO

EXEKUTIVFUNKTIONEN

Impulskontrolle / Risikobereitschaft

Can't Stop*	ab 7 Jahren	2-4 Spieler	Franjos
Chicken out*	ab 7 Jahren	2-5 Spieler	Piatnik
Calavera	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Moses
Diamant	ab 8 Jahren	3-8 Spieler	iello
Hol's der Geier	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
Port Royal*	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Pegasus
Skull King	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Schmidt
Zum Kuhkuck	ab 8 Jahren	2 Spieler	NSV
Abluxxen	ab 10 Jahren	2-5 Spieler	Ravensburger
Ciao Ciao	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Drei Hasen i.d.A.
Der isses	ab 10 Jahren	2 Spieler	Drei Hasen i.d.A.
Quacksalber*	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Schmidt
Dead Man's Draw	ab 13 Jahren	2-4 Spieler	Asmodee

Arbeitsgedächtnis

Lobo 77*	ab 6 Jahren	2-8 Spieler	AMIGO
Chicken out*	ab 7 Jahren	2-5 Spieler	Piatnik
Fruit Mix	ab 7 Jahren	2-5 Spieler	Game Factory
Brain Box (verschiedene)	ab 8 Jahren	1+ Spieler	TGO
Deja Vu	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Der lila Wal	ab 8 Jahren	1-4 Spieler	KOSMOS
Die fiesen 7*	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Drei Hasen i.d.A.
Ganz schön verdächtig	ab 8 Jahren	1-5 Spieler	KOSMOS
Hanabi*	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	Abacus
Hexentanz	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Ravensburger
Kakerlakensuppe*	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Schmidt
Memoarr!	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Pegasus
Micro Robots	ab 8 Jahren	ab 2 Spieler	ABACUS
Schwein oder nicht Schwein	ab 8 Jahren	1-4 Spieler	KOSMOS
Storiez	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
Uluru*	ab 8 Jahren	1-5 Spieler	KOSMOS
Ricochet Robots*	ab 10 Jahren	ab 1 Spieler	Abacus

Flexibilität / Querdenken

Speed	ab 6 Jahren	2 Spieler	Adlung
Qwirkle*	ab 6 Jahren	2-4 Spieler	Schmidt
Spot	ab 7 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
Brains (verschiedene)	ab 8 Jahren	1 Spieler	Pegasus
Cortex Challenge	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	SAS
Do De Li Do*	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Drei Magier
Es war einmal	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Pegasus
Freaky*	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
Geistesblitz (Spooky Do)	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Zoch
Kwatro*	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Game Factory
Mehr oder weniger	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Adlung
Ratto Zakko	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Drei Magier
Schwarz Rot Gelb (Extreme)	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	AMIGO
Schwupps	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	AMIGO
Set	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Silhouette	ab 8 Jahren	ab 2 Spieler	Noris
Träxx	ab 8 Jahren	1-4 Spieler	NSV
Uluru*	ab 8 Jahren	1-5 Spieler	KOSMOS
Hexx & Hopp	ab 9 Jahren	2-4 Spieler	Noris
3 sind eine zu viel*	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	AMIGO
Concept	ab 10 Jahren	4-16 Spieler	Asmodee
Confusion	ab 10 Jahren	2-5 Spieler	Ravensburger
Zweins	ab 10 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
Brain Storm*	ab 12 Jahren	2-10 Spieler	AMIGO
Codnames	ab 14 Jahren	2-8 Spieler	Heidelb. Spielverlag

Wortflüssigkeit / Wortfindung

Speedy Words*	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Game Factory
5 Seconds	ab 8 Jahren	3-6 Spieler	Megableu
Viele Dinge	ab 8 Jahren	2-8 Spieler	Adlung
Blitzdings*	ab 10 Jahren	3-6 Spieler	KOSMOS
Express	ab 10 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
Haste Worte?*	ab 10 Jahren	3-8 Spieler	Huch & Friends

Tick Tack Bumm*	ab 12 Jahren	2-5 Spieler	Piatnik
Tags	ab 12 Jahren	2-4 Spieler	Asmodee

Strategisches Denken / Planen

Azul	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Plan B Games
Carcassonne	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Hans im Glück
Carnac	ab 8 Jahren	2 Spieler	Huch & Friends
Halali	ab 8 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Honshu	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	Pegasus
Isle of Skye*	ab 8 Jahren	2-5 Spieler	Lookout Games
Karuba	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	HABA
Katarenga*	ab 8 Jahren	2 Spieler	Huch & Friends
Mastermind*	ab 8 Jahren	2 Spieler	Hasbro
Micro Robots	ab 8 Jahren	ab 2 Spieler	ABACUS
Ohanami	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	NSV
Okiya	ab 8 Jahren	2 Spieler	Pegasus
Pentago*	ab 8 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Schach	ab 8 Jahren	2 Spieler	verschiedene
Träxx	ab 8 Jahren	1-4 Spieler	NSV
Tricky Druids	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Pegasus
Hive	ab 9 Jahren	2 Spieler	Huch & Friends
Carpe Diem	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Colt Express	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Ludonaute
Die Tavernen im tiefen Thal	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Schmidt
Die verbotene Insel*	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Schmidt
Funkenschlag	ab 10 Jahren	2-6 Spieler	2F-Spiele
Gauner raus	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Noris
Hanamikoji	ab 10 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Holmes	ab 10 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Imhotep*	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	KOSMOS
Istanbul	ab 10 Jahren	2-5 Spieler	Pegasus
Kahuna	ab 10 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Kamisado	ab 10 Jahren	2 Spieler	Huch & Friends
Lost Cities*	ab 10 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Mercado	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	KOSMOS

Ricochet Robots*	ab 10 Jahren	ab 1 Spieler	Abacus
Stone Age	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Hans im Glück
Wettlauf nach El Dorado*	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Ravensburger
Jaipur	ab 11 Jahren	2 Spieler	Asmodee
Targi	ab 12 Jahren	2 Spieler	KOSMOS
Exit (verschiedene)*	ab 12 Jahren	1-4 Spieler	KOSMOS
Yinsh	ab 13 Jahren	2 Spieler	Huch & Friends

Visuell-räumliches logisches Denken

Blokus*	ab 7 Jahren	2-4 Spieler	Mattel
Continuo	ab 7 Jahren	1-5 Spieler	Schmidt
Flex Puzzler	ab 7 Jahren	1 Spieler	Huch & Friends
IQ Candy	ab 7 Jahren	1 Spieler	Smart Games
Jump'in	ab 7 Jahren	1 Spieler	Smart Games
Trivision*	ab 7 Jahren	1-6 Spieler	Huch & Friends
Quadrillion	ab 7 Jahren	1 Spieler	Jumbo Spiele
Chocolate Fix	ab 8 Jahren	1 Spieler	HCM Kinzel
NMBR 9*	ab 8 Jahren	1-4 Spieler	Abacus
Lazer Maze	ab 8 Jahren	1 Spieler	Think Fun
Pix Box	ab 8 Jahren	2-6 Spieler	Piatnik
Rush Hour*	ab 8 Jahren	1 Spieler	HCM Kinzel
Ubongo (Solo)	ab 8 Jahren	1-4 Spieler	KOSMOS

Sprachverständnis / Wortschatz / verbale Ausdrucksfähigkeit

Bananagrams	ab 7 Jahren	1-8 Spieler	Game Factory
Kreuzwort	ab 8 Jahren	1-6 Spieler	KOSMOS
Speedy Words	ab 8 Jahren	2-4 Spieler	Game Factory
Blitzdings	ab 10 Jahren	3-6 Spieler	KOSMOS
Das perfekte Alibi	ab 10 Jahren	5-20 Spieler	Heidelberger
Ein solches Ding...*	ab 10 Jahren	2-8 Spieler	Abacus
Express	ab 10 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
Haste Worte?	ab 10 Jahren	3-8 Spieler	Huch & Friends
Scrabble	ab 10 Jahren	2-4 Spieler	Mattel
Team Work	ab 10 Jahren	4-10 Spieler	Schmidt
Zweins	ab 10 Jahren	2-6 Spieler	Adlung
Eye Know	ab 12 Jahren	2-8 Spieler	KOSMOS
Tabu*	ab 12 Jahren	4+ Spieler	Hasbro
Tick Tack Bumm	ab 12 Jahren	2-5 Spieler	Piatnik
Black/White/Orange Stories*	ab 14 Jahren	ab 2 Spieler	Moses
Codenames	ab 14 Jahren	2-8 Spieler	Heidelb. Spielverlag
Outburst!	ab 16 Jahren	2+ Spieler	Hasbro

Universitätsklinik für Kinderheilkunde

Abteilung Neuropädiatrie, Neuropsychologie

Inselspital, Universitätsspital Bern

CH-3010 Bern

Tel.: +41 31 632 95 42

Download dieser Broschüre

www.kinderkliniken.insel.ch/de/kinderkliniken/kinderheilkunde/neuropaediatrie/neuro-angebot0/spielliste/



Viel Spass beim
Spielen wünscht das
Team Neuropsychologie
der Neuropädiatrie,
Inselspital Bern