



## Ansprechpartner:

Katrin Hanger  
Pressereferentin Ravensburger Spieleverlag GmbH  
Tel: 0751-86-1636  
[katrin.hanger@ravensburger.de](mailto:katrin.hanger@ravensburger.de)

Robert-Bosch-Straße 1  
D-88214 Ravensburg  
[www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

Alexa Stoermer  
Presseansprechpartner Puzzle-Studie  
achtung! GmbH  
Tel: 040/450210-715  
[alexa.stoermer@achtung.de](mailto:alexa.stoermer@achtung.de)

Straßenbahnring 3  
20251 Hamburg

Der Puzzle-Effekt – Stück für Stück zu mehr kognitiver Fitness im Alter.

## Eine Studie belegt: Puzzeln beansprucht viele kognitive Fähigkeiten.

**Ravensburg, September 2018.** Tagtäglich müssen wir uns an unzählige Dinge erinnern – Termine, die Einkaufsliste für den Feierabendkauf oder wo der Schlüsselbund zu finden ist. Dank Smartphone & Co. bemühen wir uns heute häufig nicht mehr, überhaupt Dinge im Kopf zu behalten. Vielmehr gehen wir davon aus, dass wir uns diese Dinge nicht mehr merken können. Denn eine repräsentative Umfrage zeigt: „Jeder dritte Deutsche hält sich im Alltag für vergesslich. Dennoch geben 87 % an, nichts oder nicht genug gegen ihre Vergesslichkeit zu tun.“<sup>1</sup> Dabei kann Kopftraining so einfach sein, wie eine **klinische Studie der Uni Ulm<sup>2</sup> in Zusammenarbeit mit dem Ravensburger Spieleverlag GmbH** nun zeigt: **Puzzeln beansprucht eine Vielzahl kognitiver Fähigkeiten und könnte dazu beitragen, diese bis ins Alter aufrechtzuerhalten.**

### MEHR TUN FÜRS MENTALE.

Als angenehmer Zeitvertreib fasziniert das Puzzeln uns schon über viele Generationen hinweg, doch welche Wirkung das konzentrierte Aneinanderlegen von Puzzlestücken auf unser Gehirn haben kann, ist den wenigsten bewusst. „Die Studie, die wir mit 100 kognitiv gesunden Erwachsenen über 50 Jahre durchgeführt haben, bestätigt, dass nicht nur das Kurz- und Langzeitgedächtnis, sondern auch das schlussfolgernde

<sup>1</sup> Repräsentative Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH; N = 2.038 Personen; deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren; Befragungszeitraum: 20.07.2018 bis 23.07.2018.

<sup>2</sup> Die Ulmer Puzzlestudie „Jigsaw Puzzles As Cognitive Enrichment [PACE] (Fissler, 2018).



▼  
▼  
Bilddaten und Presstext zum Herunterladen unter [www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

Weitere Informationen zu Ravensburger Puzzles finden Sie unter [www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de)



# Presse-Information

Ravensburger



**Ansprechpartner:**

Katrin Hanger  
Pressereferentin Ravensburger Spieleverlag GmbH  
Tel: 0751-86-1636  
[katrin.hanger@ravensburger.de](mailto:katrin.hanger@ravensburger.de)

Robert-Bosch-Straße 1  
D-88214 Ravensburg  
[www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

Alexa Stoermer  
Presseansprechpartner Puzzle-Studie  
achtung! GmbH  
Tel: 040/450210-715  
[alexa.stoermer@achtung.de](mailto:alexa.stoermer@achtung.de)

Straßenbahnring 3  
20251 Hamburg

Denken, die kognitive Flexibilität sowie die mentale Rotation und die visuell-räumliche Wahrnehmung durch das Puzzeln gefordert werden“, erklärt **Dr. Patrick Fissler von der Universität Ulm** (Abteilung Klinische & Biologische Psychologie). „Vor allem, wenn Puzzeln langfristig und regelmäßig und nicht nur für eine kurze Zeit ausgeübt wird, könnte es einen Schutzfaktor gegen geistigen Abbau im Alter darstellen.“ Daher gilt für alle Puzzleskeptiker: Ganz gleich, ob Zoo- oder Unterwasserwelt, Sehenswürdigkeit oder Sportmannschaft, wer über sein Leben hinweg viel gepuzzelt hatte, zeigte im Alter eine höhere kognitive Fitness als Personen, die weniger gepuzzelt hatten.

## **PUZZELN FÜR DIE ENTSPANNUNG.**

Überanstrengung im Allgemeinen oder auch kleine, alltägliche und wiederkehrende Belastungen – ganz gleich, ob im Privat- oder Berufsleben – lassen den physiologischen Stresspegel im Körper ansteigen. Dann ist es wichtig, für sich eine geeignete Methode zur Stressbewältigung zu finden. „Freizeitaktivitäten wie das Puzzeln entspannen und helfen so das Stresssystem wieder in eine gesunde Balance zu bringen“, erklärt **Prof. Dr. Iris-Tatjana Kolassa von der Universität Ulm** (Leitung der Abteilung für Klinische & Biologische Psychologie). „Besonders interessant ist, dass vermutlich die fokussierte Aufmerksamkeit beim Puzzeln ideal zum Abschalten ist und für viele Menschen entspannend wirkt. Denn die Entspannung beim Puzzeln entsteht keineswegs durchs Nichtstun.“ Sie erläutert weiter: „Vielmehr entspannen viele Menschen vor allem dadurch, dass sie beim Puzzeln alles um sich herum vergessen, indem sie sich voll und ganz auf das Puzzeln konzentrieren.“ Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass regelmäßige Entspannung durch Puzzeln vor den schädigenden Effekten von andauerndem Stress auf die Neurone schützt. Zudem könnte der geistige Anspruch des Puzzelns dazu führen, dass neuronale Netzwerke

# Presse-Information

Ravensburger



## **Ansprechpartner:**

Katrin Hanger  
Pressereferentin Ravensburger Spieleverlag GmbH  
Tel: 0751-86-1636  
[katrin.hanger@ravensburger.de](mailto:katrin.hanger@ravensburger.de)

Robert-Bosch-Straße 1  
D-88214 Ravensburg  
[www.ravensburger.de/presse](http://www.ravensburger.de/presse)

Alexa Stoermer  
Presseansprechpartner Puzzle-Studie  
achtung! GmbH  
Tel: 040/450210-715  
[alexa.stoermer@achtung.de](mailto:alexa.stoermer@achtung.de)

Straßenbahnring 3  
20251 Hamburg

im Gehirn effizienter arbeiten. Somit könnte die Kombination von Entspannung und geistigem Anspruch beim Puzzeln entscheidend für die geistige Fitness im Alter sein.

**Text- und Bildmaterial** liegt hier zum Download bereit:

[Pressematerial „Puzzle-Effekt“ - Ravensburger Spieleverlag](#)

## **Redaktionelle Anschlussmöglichkeiten:**

- Interview mit Siglinde Nowack, International Category Director u.a. für Puzzle, des Ravensburger Spieleverlags
- Interview mit Dr. Patrick Fissler und Prof. Dr. Iris Kolassa (Abteilung für Klinische & Biologische Psychologie, Universität Ulm)
- Verlosungskoooperation

## **Über Ravensburger**

Die Ravensburger AG ist eine internationale Unternehmensgruppe mit langer Tradition und gewachsenen Werten. Ihre Mission lautet „Spielerische Entwicklung“, ihre bedeutendste Marke, das blaue Dreieck, steht für die Werte Freude, Bildung und Gemeinsamkeit und ist eine der führenden Marken für Puzzles, Spiele und Beschäftigungsprodukte in Europa sowie für Kinder- und Jugendbücher im deutschsprachigen Raum. Spielwaren mit dem blauen Dreieck werden weltweit verkauft, und die internationalen Marken BRIO und ThinkFun ergänzen das Angebot der Unternehmensgruppe. 2.133 Mitarbeiter erwirtschafteten 2017 einen Umsatz von 471,1 Millionen Euro.