

# „Das unterschätzte Powertraining fürs Gehirn“

---

*Während Schach längst als königlicher Denksport gilt,  
führt Bridge noch ein Schattendasein. Dabei belegen Studien:  
Das strategische Kartenspiel fördert nicht nur schulische Leistungen,  
sondern kann sogar vor Demenz schützen.*

In Frankreich, China und den USA gehört es bereits zum Schulalltag. Deutsche Bildungseinrichtungen hinken hinterher. Wer Bridge spielt, taucht in eine Welt ein, die auf den ersten Blick kompliziert erscheint. Doch hinter der Fassade des klassischen Kartenspiels verbirgt sich ein faszinierendes Trainingscamp für Geist und Persönlichkeit. „Bridge ist weit mehr als ein Zeitvertreib für Kartenliebhaber“, bestätigen Experten weltweit. Das Spiel, das zu viert in Zweierteams gespielt wird, unterscheidet sich fundamental von glücks- oder zufallsbasierten Kartenspielen wie Poker.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der einzigartigen Kombination aus Strategie, Kommunikation und analytischem Denken. Bevor die ersten Karten ausgespielt werden, durchlaufen die Spieler eine intensive Bietphase. Hier gilt es, dem Partner durch geschicktes Bieten Informationen über das eigene Blatt zu vermitteln – ein komplexer Prozess, der höchste Konzentration erfordert.

## Wie man denkt und sozial handelt

Kein Wunder also, dass immer mehr Bildungseinrichtungen weltweit Bridge in ihren Lehrplan aufnehmen. Die Erfolge sprechen für sich: **Schüler, die regelmäßig Bridge spielen, zeigen bessere Leistungen in Mathematik und Logik. Sie lernen, Probleme strukturiert anzugehen und unter Druck ruhig zu bleiben.** „Das Spiel schult nicht nur das logische Denken“, erklärt die World Bridge Federation (WBF), „sondern fördert auch soziale Kompetenzen wie Teamwork und Kommunikation.“

Besonders interessant sind die gesundheitlichen Aspekte: Wissenschaftliche Studien belegen, dass **regelmäßiges Bridge-Spielen das Risiko für Altersdemenz und Alzheimer senken kann.** Das Gehirn wird dabei auf vielfältige Weise gefordert – von der Merkfähigkeit über strategisches Denken bis hin zur Wahrscheinlichkeitsberechnung.

## Ein Gegenpol zur digitalen Welt

Die internationale Bridge-Gemeinschaft wächst stetig. Als anerkannter Denksport des Internationalen Olympischen Komitees hat Bridge längst seinen festen Platz in der Sportwelt gefunden. Bei Turnieren kommen Spieler aus aller Welt zusammen – vereint durch die universelle Sprache des Spiels.

In einer Zeit, in der digitale Medien unseren Alltag bestimmen, setzt Bridge einen wertvollen Kontrast. Es kombiniert kognitives Training mit sozialer Interaktion – eine selten gewordene Verbindung in der digitalen Ära. Wer sich einmal auf Bridge einlässt, erkennt schnell: Es geht um weit mehr als das Gewinnen einzelner Partien. Das Spiel ist ein lebenslanges Training, das Generationen und Kulturen miteinander verbindet.