

Enkel betreuen hält geistig fit: Studie zeigt Vorteile fürs Gehirn

geschrieben von Redakteur | Februar 9, 2026



Neue Langzeitstudie legt nahe: Großeltern profitieren kognitiv von Kinderbetreuung

Großeltern als feste Stütze im Familienalltag – das ist für viele Eltern ein Glücksfall. Doch offenbar profitieren nicht nur Kinder und Erziehende von dieser generationsübergreifenden Zusammenarbeit. Eine aktuelle wissenschaftliche Studie zeigt: Wer seine Enkel betreut, könnte damit zugleich die eigene geistige Fitness stärken.

Der Effekt scheint dabei weniger von der Häufigkeit der Betreuung abzuhängen als von der Rolle selbst.

Fragen und kognitive Tests

Ein Forschungsteam um Flavia Chereches von der Tilburg University analysierte Daten von 2.887 Großeltern über 50 Jahren (Durchschnittsalter 67). Die Daten stammen aus der

English Longitudinal Study of Ageing und wurden über mehrere Jahre hinweg erhoben (2016–2022).

Die Teilnehmenden beantworteten wiederholt Fragen zu ihrem Alltag und absolvierten kognitive Tests. Dabei wurde unter anderem erfasst:

- ob sie ihre Enkel betreuten
- wie oft Betreuung stattfand
- welche Betreuungsformen vorkamen (z. B. Spielen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste, Kochen, Übernachtungen, Betreuung bei Krankheit)

Die Studie erschien am 26. Januar 2026 im Fachjournal *Psychology and Aging*.

Die wichtigsten Ergebnisse der Studie

Die Auswertung zeigt einen klaren Zusammenhang zwischen Enkelbetreuung und kognitiver Leistungsfähigkeit:

- Betreuende Großeltern erzielten **bessere Werte bei Gedächtnistests**
- auch die **sprachliche Flüssigkeit** war höher
- die Unterschiede blieben bestehen, selbst wenn Alter, Gesundheit und soziale Faktoren statistisch berücksichtigt wurden
- bei Großmüttern zeigte sich im Studienzeitraum sogar eine **geringere geistige Abnahme**

Besonders interessant: Es spielte kaum eine Rolle, wie häufig betreut wurde oder welche konkreten Tätigkeiten im Vordergrund standen. Entscheidend war offenbar das grundsätzliche Eingebundensein in die Betreuung.

Warum kann Kinderbetreuung das Gehirn unterstützen?

Die Studie selbst untersucht Ursachen nur indirekt – doch mehrere Erklärungen gelten als plausibel:

Mentale Aktivierung

Kinder bringen Dynamik in Gespräche und Situationen. Das fordert Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Sprache.

Soziale Nähe

Regelmäßiger Kontakt über Generationen hinweg wirkt Einsamkeit entgegen – ein bekannter Risikofaktor für kognitive Verschlechterung.

Mehr Alltagsbewegung

Wer betreut, ist oft körperlich aktiver – vom Spielplatz bis zum Schulweg.

Sinnstiftende Rolle

Sich gebraucht zu fühlen und Verantwortung zu übernehmen, stärkt häufig Motivation und psychisches Wohlbefinden.

Nicht jede Betreuung wirkt gleich

Die Forschenden weisen ausdrücklich darauf hin: Der familiäre Rahmen ist entscheidend. Freiwillige, wertgeschätzte Betreuung in einem unterstützenden Umfeld könnte anders wirken als Betreuung unter Druck oder Überforderung.

Für Erziehende heißt das:

- Betreuung sollte freiwillig bleiben
- klare Absprachen helfen allen Beteiligten
- Wertschätzung ist mehr als höflich – sie ist gesundheitsrelevant
- Entlastung und Pausen für Großeltern sind wichtig

Wie Kinder und Großeltern profitieren

Enkelbetreuung ist keine Einbahnstraße. Kinder gewinnen Nähe, Zeit und Erfahrung. Eltern erhalten Unterstützung. Und Großeltern bleiben möglicherweise geistig aktiver.

Das macht generationenübergreifende Betreuung zu einem echten Familienmodell mit Mehrwert – emotional, praktisch und womöglich auch kognitiv.

Quelle der Studie

Chereches, F. et al. (2026). *Grandparents' Cognition and Caring for Grandchildren: Frequency, Type, and Variety of Activities*. Psychology and Aging. American Psychological Association.

Studie (PDF) :
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/pag-pag0000879.pdf>