

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.09.2026

Der KI nicht das Denken überlassen

Wie uns ein gesunder Umgang mit ChatGPT und Co. gelingt

ChatGPT und Co. können den Alltag erleichtern. Wer jedoch immer mehr Denkarbeit an die KI abgibt, sollte sein Gehirn regelmäßig fordern. Denn auch Aufmerksamkeit und kritisches Denken wollen trainiert werden. Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus erklärt, wie ein gesunder Umgang mit KI gelingt und sich eine mögliche Abhängigkeit vorbeugen lässt.

Macht uns KI dümmer?

Gunnar Mollenhauer: Unser Gehirn ist wie ein Muskel: Wird es nicht regelmäßig trainiert, beanspruchen wir bestimmte Fähigkeiten weniger. Wer beispielsweise jede Idee, Entscheidung oder Problemlösung an eine KI abgibt, lagert zunehmend geistige Arbeit aus. Auch die Aufmerksamkeit will trainiert werden. Wer sich zu schnell an die KI wendet, nimmt sich die Chance, selbst nachzudenken und Lösungen zu entwickeln.

Wer sollte besonders aufpassen?

Gunnar Mollenhauer: Gerade in jungen Jahren entwickelt sich das Gehirn sehr stark. Kinder und Jugendliche brauchen deshalb Möglichkeiten, selbst zu denken, zu lernen, auszuprobieren und auch Fehler zu machen. So entwickeln sie Fähigkeiten, die später wichtig sind, um Informationen und auch KI-Antworten kritisch beurteilen zu können. Gleichzeitig sollte KI keine menschlichen Beziehungen ersetzen. Für eine gesunde Entwicklung sind echte Begegnungen und soziale Erfahrungen unverzichtbar.

Wie können wir vorbeugen?

Gunnar Mollenhauer: Es hilft, nicht bei jeder Aufgabe sofort die KI einzuschalten. Wer zunächst eigene Ideen aufschreibt oder eine Rechnung selbst löst, hält sein Gehirn aktiv. Anschließend kann KI als Sparringspartner dienen – etwa indem sie Gegenargumente nennt, Fragen stellt oder neue Perspektiven eröffnet. Wichtig ist außerdem, regelmäßig ganz ohne KI zu arbeiten und so die eigenen geistigen Fähigkeiten zu trainieren. Wer merkt, dass er sich ohne KI kaum noch etwas zutraut oder Entscheidungen immer häufiger abnehmen lässt, sollte bewusst wieder mehr selbst denken.