

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 8

Artikel: Hirnleistungsstörungen sind nicht Schicksal
Autor: [s.n]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724705>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

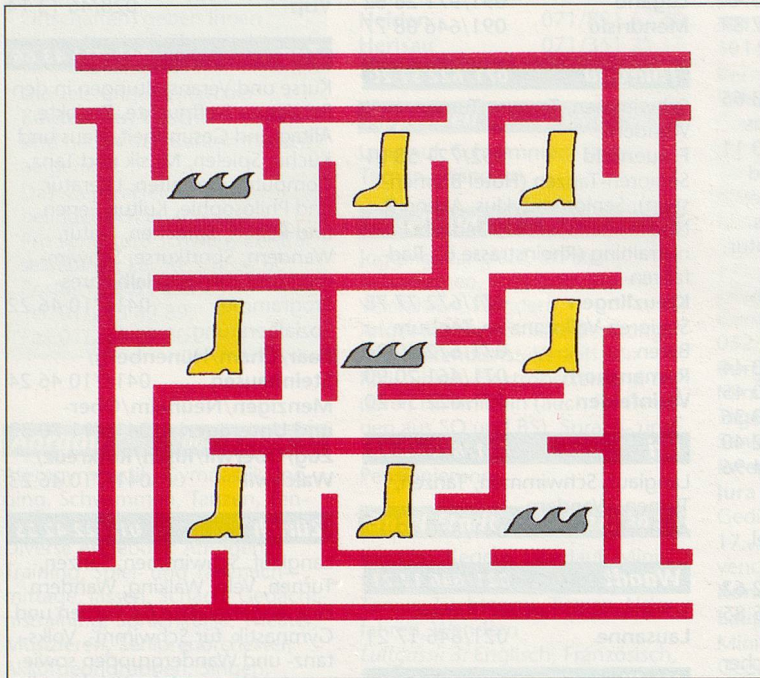
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hirnleistungsstörungen sind nicht Schicksal



Eine Aufgabe für das «Gehirn-Jogging»: Durchqueren Sie alle Felder, ohne Ihren Weg zu kreuzen. Bevor Sie an einem Gewässer vorbeikommen, müssen Sie zwei neue Stiefel tragen.

«Auch das Gehirn altert natürlich, genau wie der Körper. Aber die Natur hat dafür gesorgt, dass das Gehirn sogar im höchsten Alter die volle Leistung erbringen kann. Prominente wie z.B. Leonardo da Vinci, Albert Einstein oder Herbert von Karajan zeigen, dass das Gehirn noch bis ins hohe Alter zu Höchstleistungen fähig ist.»

Dieser Abschnitt ist der Broschüre «Die geistige Beweglichkeit erhalten – Hirnleistungsstörungen im Alter» entnommen, die von der Deutschen Seniorenliga kostenlos herausgegeben wird. Denn kaum jemand weiss, dass der Verlust der geistigen Fähigkeiten mit zunehmenden Jahren oft gar nicht eine natürliche Folge des Alterns ist. Im Gegenteil: Hirnleistungsstörungen im Alter sind sehr oft auf behandelbare

Erkrankungen des Gehirns zurückzuführen. Die Verknennung dieser Tatsache führt häufig dazu, dass Angehörige wie Betroffene nachlassende Konzentration oder zunehmende Vergesslichkeit als unvermeidbar hinnehmen. Dabei sind gerade in jüngster Zeit erhebliche Fortschritte bei der Behandlung von Hirnleistungsstörungen gemacht worden. Doch nicht nur die Medizin vermag zu helfen: Man kann selbst aktiv etwas gegen Gedächtnisschwund und -verlust tun, und zwar nicht erst dann, wenn man bereits an sich selbst die ersten Symptome festzustellen beginnt (dann ist es allerdings höchste Zeit, um mit Erfolg dagegen anzukämpfen!), sondern auch dann, wenn man sich geistig noch gesund und topfit fühlt. Weltweite Studien darüber zeigen nämlich, dass körperliche Fitness, richtige Ernährung und vor allem geistiges Training dem im Alter drohenden Abbau der Gehirnleistungen vorbeugen können.

«Könnte das Gehirn den Körper überdauern, wäre es in der Lage, bis zu 150 Jahre lang zu arbeiten!» heisst es weiter in der Broschüre. «Deutliche und frühzeitige Störungen der Hirnleistung sind also in jedem Fall auf krankhafte Veränderungen zurückzuführen und nie als «normale Folge des Alterns» anzusehen! Mit dem Vorurteil (das leider

auch heute noch bis in die Arztpraxis reichen kann): «der ist nun einmal so alt» muss gründlich aufgeräumt werden.»

Erhältlich ist die Broschüre «Die geistige Beweglichkeit erhalten», die ausführlich über Vorbeugung und Behandlung von Hirnleistungsstörungen im Alter informiert, bei (bitte internationalen Rückantwortschein beilegen):

Deutsche Seniorenliga e.V., Fontanestrasse 14, D-53173 Bonn.

Aktiv trotz Parkinson

In der Schweiz leben etwa 12000 Parkinsonpatienten. Sie sind nicht nur auf ärztliche Betreuung angewiesen, sondern auch auf Unterstützung bei ihren täglichen Problemen. «Patient im Alltag», eine Interessengemeinschaft der Schweizerischen Parkinsonvereinigung und der Roche Pharma (Schweiz) AG, bietet deshalb Betroffenen und ihren Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe und damit zur Verbesserung der Lebensqualität an. In diesem Rahmen wurde in Zusammenarbeit mit Physio- und Ergotherapeuten das neue Handbuch «Aktiv bleiben mit Parkinson» entwickelt.

Das Handbuch soll den Parkinsonpatienten ermutigen, mit regelmässigen körperlichen Übungen gezielt gegen Bewegungsmangel und die mitunter schmerzhafteste Entwicklung seiner Krankheit anzugehen. Anhand eines täglichen Programms für die Beweglichkeit des ganzen Körpers und mit speziellen Übungen zur Koordination der Bewegungen, für Gesicht oder Hände usw., kann der Patient selber aktiv zur Erhaltung seiner Kraft und seiner Geschicklichkeit beitragen. Durch regelmässiges Üben wird auch seine Stand- und Gehsicherheit verbessert und die Gefahr von Stürzen und Verletzungen erheblich vermindert. Das ansprechend illustrierte Buch vermittelt zudem Tips für den Alltag und nützliche Adressen.

Neben Betroffenen werden mit «Aktiv bleiben mit Parkinson» auch Ärzte, Physio- und Ergotherapeuten sowie Spitäler und Heime angesprochen, da Physio- und Ergotherapie aus dem Konzept einer ganzheitlich orientierten Parkinsontherapie nicht wegzudenken sind. Das Buch ist auf Deutsch oder auf

Gedächtnistraining mit Pro Senectute

In allen Regionen der Schweiz bietet auch die Pro Senectute regelmässig Gedächtnis- und Hirnleistungstrainingskurse an. Unsere Rubrik «Pro Senectute Schweiz» auf den Seiten 54/55 informiert Sie über die gegenwärtigen Kurse, nähere Informationen erhalten Sie auch bei der Pro-Senectute-Stelle Ihrer Region.

Französisch für 5 Franken (zuzüglich Versandspesen) erhältlich bei:

Schweizerische Parkinsonvereinigung, Postfach 123, 8132 Hinteregg, Telefon 01/984 01 69, oder bei Roche Pharma (Schweiz) AG, Schöneggstrasse 2, 4153 Reinach.

Eine neue Rollstuhl-Körperstützeinheit

Pflegebedürftige Menschen werden im Sitzen, speziell in den Standard-Rollstühlen, sehr müde. Viele Modelle bieten zu wenig Halt, so dass ihre Benutzer vor-, rück- oder seitwärts hängen. Sie können nicht anlehnen, auch der Kopf findet keinen Halt. Dagegen bringt die neuartige «Hoco»-Körperstützeinheit Halt und Entspannung. Sie ist nicht nur eine Wohltat für Pflegebedürftige, sondern ebenso eine Entlastung für das Pflegepersonal. Einfach und schnell kann sie individuell an Patienten angepasst werden.

Montiert wird die Körperstütze sekundenschnell: einfach in den Rollstuhl stellen, kurz befestigen und, wenn notwendig, noch an den Patienten anpassen. Die Körperstützeinheit besteht aus einer leicht flexiblen und gepolsterten Rückenplatte, einer voll anpassbaren Kopf-/Nackenstütze, einem Lordosepolster und, je nach Wunsch, einem Sitzpolster oder einem Rollstuhl-Spezialpolster aus Medoform. Ausserdem können an der «Hoco»-Körperstützeinheit viele weitere Hilfsmittel individuell und schnell befestigt werden, zum Beispiel die waschbare Frottee-Sitzkissenauflage oder ein Anti-Dekubitus-Sitzkissen, aber auch diverse Gurten und Halterungen (auch selbst angefertigte). Die «Hoco»-Körperstützeinheit ist universell einsetzbar und passt für alle Körpergrössen bis 180 cm. Prospekte, Preislisten und weitere Informationen bei:

Hoco Schaumstoffe, Emmentalstr. 77, 3510 Konolfingen, Tel. 031/791 23 23.

Treppenlifte im Alltag

Der Einbau eines Treppenlifts ist eine Investition in die Lebensqualität. Wenn das Treppensteigen mühsam oder gar unmöglich wird oder wenn nur schon

das Hinauftragen schwerer Taschen allzugrosse Mühe bereitet, dann ist der «Rigert-Treppenlift» vielleicht die richtige Lösung. Innen sowohl wie aussen und überall, wo es Hindernisse und umständliche Strecken zu überwinden gilt, gleitet man auf ihm bequem und einfach an einer stabilen Fahrkonstruktion der Treppe entlang. Sitz, Lehne und Fussaflage können nach dem Gebrauch hochgeklappt werden, so dass die Treppe wieder ohne Einschränkung frei benutzbar ist. Zur umfassenden Produktpalette bietet Rigert Gesamtberatung, Ausführungsbetreuung, Service und Garantieleistungen. Einwandfreie Qualität und umfassende Sicherheitsmassnahmen schützen Liftbenutzer und Treppengänger, und die Geländer-Fahrbahnkonstruktion wird (in der Schweiz) massgefertigt.



Überall lassen sich Rigert-Treppenlifte schnell und problemlos einbauen.

Foto: PD

Die über 3500 zufriedenen Rigert-Treppenliftbesitzer in der Schweiz schätzen u.a. diese ganz speziellen Vorteile: sehr kurze Lieferfristen und die Montage in wenigen Stunden; ruhige, leise und ruckfreie Fahrt selbst in Kurven; einfache und benutzerfreundliche Bedienungselemente; versierter Kundendienst und Service- und Vertreterorganisationen in der Nähe; eine zweijährige Garantie und Ersatzteil-Liefergarantie auf die Lebensdauer des Lifts.

Prospekte, weitere Informationen und Kontakte bei: Rigert AG, Treppenlifte, Eichlihalde 1, 6405 Immensee, Telefon 041/854 20 10, Fax 041/854 20 11.

Kein Fussgeruch mehr

Schwitzende Füsse sind nicht gerade angenehm, vor allem dann nicht, wenn sich dazu noch unangenehme Gerüche gesellen. Eine völlig neue Erfindung schafft Abhilfe: «Salor» heisst die Schuheinlegesohle, die dank neuen Wirkstoffen nicht nur die Fusssschweissbildung, sondern auch die damit verbundenen lästigen Gerüche wirkungsvoll eindämmt. Das auf einer ungarischen Erfindung beruhende Patent verhindert zudem wirkungsvoll Pilz- und andere Fusserkrankungen, schont die Haut und trägt zu einer längeren Lebensdauer der Schuhe bei. Die «Salor»-Einlegesohlen gibt es in zwei Grössen: A bis 41 und B bis 46. Sie kann ganz einfach mit einer Schere auf die eigene Fussgrösse zugeschnitten und drei bis sechs Monate lang getragen werden. Das Paar kostet Fr. 8.50 (plus Versandkostenanteil), zu bestellen sind sie bei:

SALOR-Vertrieb-Zumwald AG, Steinligweg 6, 8303 Bassersdorf, Telefon/Fax 01/837 00 55.

Eierspeisen ohne Cholesterin

Eierspeisen geniessen und trotzdem kein Cholesterin zu sich nehmen? Das ist mit dem «dotterfrei»-Eipulver von Natura möglich. «Natura dotterfrei» enthält etwa 1400mal (!) weniger Cholesterin als ein Vollei, da in ihm nur das Eiweiss mit den wertvollen Eibestandteilen verarbeitet ist. Trotzdem lassen sich damit auf natürliche Weise alle gängigen Eierspeisen (ausser Spiegeleier) geschmacklich und farblich gleichwertig, aber mit weniger Fett- und Kalorien zubereiten. «Natura dotterfrei» ist ein reines Naturprodukt, das keine chemisch-synthetischen Zusätze enthält und dank der Pasteurisierung auch keine Salmonellen bilden kann. So dürfen beispielsweise cholesterinfreie und geschmacklich trotzdem «wie echte» Tiramisu-Desserts bedenkenlos genossen werden. «Natura dotterfrei» wird mit Wasser angerührt und danach wie ein normales Ei verarbeitet. Eine 200-Gramm-Dose entspricht etwa 15 Volleiern und ist bis zu einem Jahr haltbar.

«Natura dotterfrei», erhältlich in Reformhäusern und Drogerien mit bio-Reformabteilung für Fr. 14.90, Gratis-Rezeptbroschüre bei Somona GmbH, 4657 Dulliken, Tel. 062/295 46 46