Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 4

Artikel: Fitness für die grauen Zellen
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724385

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: 15.07.2025

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

Fitness für die grauen Zellen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns ständig ab. Doch mit einem gezielten Gedächtnistraining lässt sich viel dagegen tun.

VON SUSANNE STETTLER

Dass im Alter eine leichte bis schwere Demenz auftreten kann, ist ganz natürlich. Mit gezielten Übungen, wie sie die Memory-Kliniken anbieten, lässt sich jedoch auch ein angeschlagenes Gedächtnis trainieren.

Dass nur Höchstleistungen bringen kann, wer tagtäglich etwas dafür tut, gilt auch für unser Oberstübchen. Denn nicht nur der Körper altert, sondern das Gehirn ebenfalls. Eine zwar natürliche, aber deshalb nicht minder lästige Erscheinung.

Um den Folgen von beginnender und von fortgeschrittener Demenz entgegenzuwirken, ist das Gedächtnistraining entwickelt worden. Angeboten wird dieses beispielsweise in den so genannten Memory-Kliniken, in welche Hausärzte die Demenzpatientinnen und -patienten überweisen. Normalerweise einmal pro Woche bringt dort speziell geschultes Personal die Gehirnwindungen der Seniorinnen und Senioren gehörig auf Trab.

Wer nun aber denkt, das sei eine harte, freudlose Sache, liegt völlig falsch. Im Gegenteil: Gedächtnistraining soll Spass machen, denn nur dann kann es einen optimalen Effekt erzielen. Wirkungsvolle Übungen zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit umfassen daher nicht nur Gedächtnis- und Lerntechniken, sondern beziehen auch gefühlsmässige Stimmungen, die körperliche Verfassung und die Wahrnehmungsleistung mit ein.

Deshalb zielen die Übungen auch auf die geistigen, sozialen, emotionalen und körperlichen Fähigkeiten ab, um möglichst alle Strukturen und Verbindungen anzuregen. Spielerisch verpackt – beispielsweise beim Reimen, Singen oder Kartenspielen – werden während einer Lektion Konzentration, Zuordnungsfähigkeit, Beobachtungsgabe, Vorstellungsvermögen, Kombinations- und Sprachproduktionsfähigkeit geschult, das Gedächtnis gestärkt sowie Geist und Seele stimuliert. ■

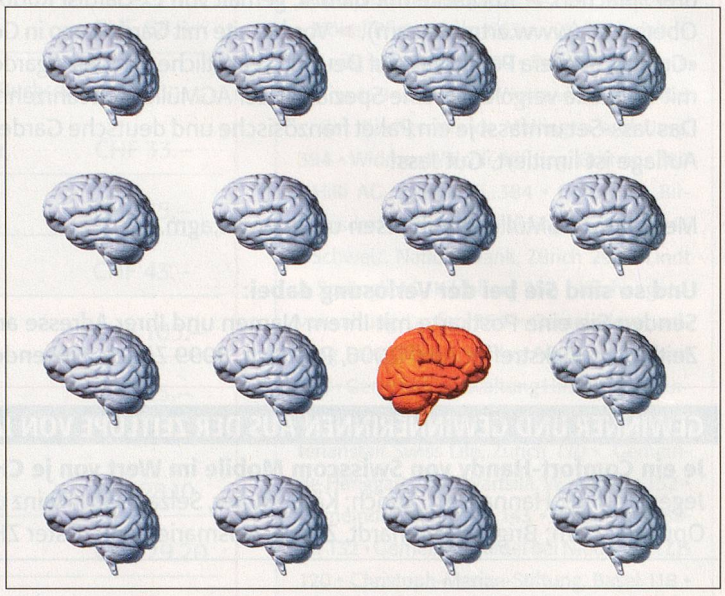

BILD: KEYSTONE/SCIENCE PHOTO LIBRARY/DAVID MACK

Gegen den Strom: Wer die Materie im Oberstübchen regelmässig in Bewegung setzt, wird belohnt.

HIER FINDEN SIE MEMORY-KLINIKEN UND ÄHNLICHE EINRICHTUNGEN

- Memory Clinic, IPD Klinik Königsfelden, Brugg AG, Telefon 056 462 23 51.
- Rehaklinik, Neurologische und muskuloskelettale Rehabilitation, Dr. med. Thierry Ettlin, Rheinfelden AG, Tel. 061 836 51 51.
- Memory Clinic, Psychiatrische Universitätspoliklinik, Inselspital, Bern, Telefon 031 632 88 11.
- Universitäre Psychiatrische Dienste Bern, Bern, Telefon 031 930 94 94.
- Spitalzentrum Biel, Neurologie, Biel, Telefon 032 324 24 24.
- Memory Clinic Basel, NeuroPsychologieZentrum, Kantonsspital, Basel, Telefon 061 265 38 81.
- Psychiatrische Universitätsklinik, Gedächtnissprechstunde, Basel, Telefon 061 325 51 11.
- Klinik Waldhaus, Chur, Telefon 081 354 07 32.
- Memory Clinic, Psychiatriezentrum Luzerner Landschaft, Sursee LU, Telefon 041 925 06 20.
- Demenz-Hotline, Luzern, Telefon 041 210 82 82.
- Memory Clinic St. Gallen, St. Gallen, Telefon 071 243 81 11.
- Memory Clinic, Gerontologische Beratung für Demenzkranke, Geriatrie, Kantonsspital, Schaffhausen, Telefon 052 644 94 94.
- Memory-Klinik, Rehabilitationszentrum der Medizinischen Klinik, Bürgerspital, Solothurn, Telefon 032 627 44 01.
- Memory-Klinik, Münsterlingen TG, Telefon 071 686 42 80.
- Alzheimer-Beratungsstelle TG, Externer Psychiatrischer Dienst, Frauenfeld, Telefon 052 724 01 12.
- Memocenter, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Zürich, Telefon 044 384 26 12.
- Memory-Klinik Entlisberg, Zürich, Telefon 043 495 10 00.
- Psychiatrische Universitätsklinik, Gerontopsychiatrisches Zentrum Hegibach, Zürich, Telefon 044 389 14 11.
- Memory-Klinik, Stadtspital Waid, Zürich, Tel. 044 366 22 11
- Universitätsspital, Neuropsychologie, Zürich, Tel. 044 255 55 71.