

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 11

Artikel: Das Hirn auf Trab halten und die Sinne schärfen
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726114>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Das Hirn auf Trab halten und die Sinne schärfen

Wer sich bewegt, bleibt mobil und lernfähig bis ins hohe Alter. Pro Senectute Kanton Thurgau hat vor Kurzem den ersten Gripspfad der Schweiz eröffnet. Ein Fitnessparcours für Körper, Geist und Seele, für Jung und Alt.

Von Esther Kippe

Waren Sie heute schon auf dem Gripspfad? Diese Frage könnte bald einmal so alltäglich werden wie die Fragen: Warst du schon im Krafttraining, auf dem Vitaparcours oder im Aquafit? Und wer die Frage zwei- bis dreimal pro Woche mit Ja beantworten kann, wird nach einiger Zeit feststellen, dass ihr oder ihm ganz allgemein das Beantworten von Fragen leichter fällt als früher. Denn Menschen, die die Gripspfad-Übungen regelmässig ausführen, steigern ihre Denkleistung, verbessern Koordination und Gleichgewicht und tun etwas für ihre emotionale Ausgeglichenheit. Auch ihr Sehen und Hören kann sich dadurch verbessern.

So jedenfalls kündigt es die Willkommens-tafel am Start des Gripspfades in Weinfeld an. Mit elf Posten auf einer Strecke von rund einem Kilometer lädt Pro Senectute Kanton Thurgau seit Anfang September junge und alte Menschen ein, ihren Grips wachzukitzeln, das Gehirn zu aktivieren.

Wecker und Achterbahn

Wasser trinken! Erster Posten ist der Ziehbrunnen beim Waldschulzimmer im Bürgerwald von Weinfeld. «Es ist wichtig, genügend Wasser zu trinken, mindestens zwei Liter am Tag», sagt Monika König, Kinesiologin mit eigener Praxis und Initiantin des Gripspfades, zum Publikum, das am Eröffnungstag herbeigeströmt ist.

Drei Schulklassen sind da, Seniorinnen und Senioren, Vertreter von Bürgergemeinde, Pro Senectute und lokalen Medien. Rund hundert Personen wollen als Erste den Parcours ablaufen und sich in die Übungen einführen lassen. Diese tragen Namen wie «Wecker», «Achterbahn», «Dirigent» und sind ohne Kraftaufwand im Stehen auszuführen. Sie verlangen jedoch Achtsamkeit und Konzentration und sollten genau nach der Anweisung auf der



Der Gripspfad bietet Fitness für den Kopf

Der Thurgauer Gripspfad beginnt beim Waldschulzimmer in Weinfeld (vis-à-vis Aldi). Er eignet sich für Kinder wie für Erwachsene jeden Alters und empfiehlt sich auch als Gemeinschaftsaktion für Familien. Die Begehung dauert etwa fünfzig Minuten und ist zu allen Jahreszeiten möglich. In unmittelbarer Nähe befindet sich zudem ein Erlebnispfad. Möchten Sie als Gruppe den Gripspfad unter fachkundiger Anleitung kennenlernen? Wenden Sie sich dafür bitte an Pro Senectute Kanton Thurgau, Bereich Bildung, Rathausstr. 17, 8570 Weinfeld, Telefon 071 626 10 83, oder an Monika König, Initiantin Gripspfad, Burggrabenstr. 18b, 8280 Kreuzlingen, Telefon 071 620 23 21.

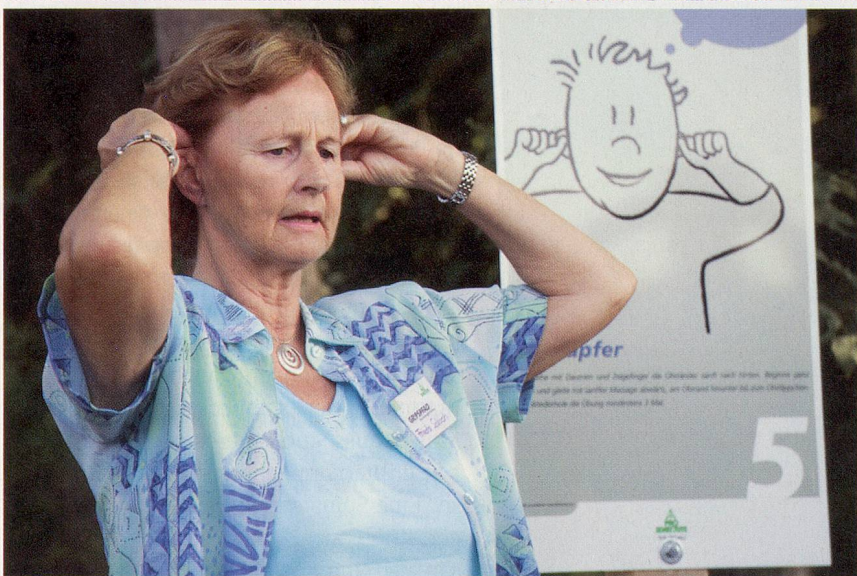
jeweiligen Tafel umgesetzt werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Eine Comicfigur mit lachendem Gesicht zeigt den Bewegungsablauf; ein kurzer Text erklärt das Vorgehen und was dabei geschieht.

«Aktiviert beide Gehirnhälften» verspricht die Tafel beim Posten drei, der sich «Jogger» nennt. Die Übenden müssen kreuzweise Ellbogen und Knie zusammenführen: rechter Ellbogen mit linkem Knie, rechtes Knie mit linkem Ellbogen. Zwanzig Mal. Beim Posten mit Namen «Flieger» heisst es, die Arme seitwärts auszustrecken und wechselweise den Oberkörper nach links und rechts zu drehen, koordiniert mit dem Ein- und Ausatmen. Die elf Übungen des Gripspfades basieren auf den Erfahrungen der chinesischen Akupunkturlehre, des Augentrainings, des Qigongs, des Stretchings und der Kinesiologie.

Unter Kinesiologie versteht man eine Bewegungslehre, welche die Bewegungen von Körper, Geist und Seele in ihren Wechselwirkungen betrachtet. Stress und Verspannungen beispielsweise wirken sich nicht nur auf den Körper aus, sondern beeinträchtigen auch die Wahrnehmungsfähigkeit, die Konzentration und Kreativität sowie das Denkvermögen. Umgekehrt lässt sich das Gehirn über Körperbewegungen trainieren. «Sobald wir uns bewegen, werden verschiedene Bereiche im Gehirn aktiviert, es entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen», führt Monika König, die Erfinderin des Gripspfades, aus. «Die Gripsübungen aktivieren neue Hirnbereiche und bilden neue Verknüpfungen auch im fortgeschrittenen Alter.»

Bewegtes Lernen

Inspiriert von einem Wanderweg mit kinesiologischen Übungsstationen in Tirol, trat Monika König im Herbst 2007 mit der Idee an Pro Senectute heran, in Weinfeld einen Gripspfad zu realisieren. Als Leiterin von Gedächtnistrainingskursen bei Pro Senectute stiess sie



Bewegung für Kopf, Herz und Hand: Der Gripfpfad macht Spass und bringt alle in Schwung.

auf offene Ohren; sie rief eine Projektgruppe ins Leben, der vier ehemalige Kursteilnehmerinnen und ein Kursteilnehmer angehören. Die vier Seniorinnen und der einzige Mann im Team hatten den Erfolg der Übungen am eigenen Leib und Geist erfahren und waren von der Idee überzeugt.

«Endlich sollte wieder etwas entstehen, das Pestalozzis «Kopf, Herz und Hand» entspricht, der Gripfpfad als eine Ergänzung zum Vita-parcours», freut sich Projektgruppenmitglied Ernstpeter Huber.

Als Vertretung von Pro Senectute Kanton Thurgau stieg auch Ruth Mettler, Bereichsleiterin Bildung, ins Boot. Mit dem Verein Erlebnisraum Wald Mittelthurgau und mit der Bürgergemeinde Weinfelden konnten Kooperationspartner gefunden werden, die das Projekt und die Wahl des Standortes unterstützten. Der Schweizerische Lotteriefonds und die Hatt-Bucher-Stiftung halfen mit finanziellen Beiträgen, den Gripfpfad zu verwirklichen. Nach einem knappen Jahr war es so weit.

Bessere Hirnleistung

Am Eröffnungstag zeigt bei jedem Posten ein Projektgruppenmitglied oder eine ausgebildete Kinesiologin, wie die Übungen richtig ausgeführt werden. Und wer das Erlebte und Gehörte noch wissenschaftlich untermauert wissen möchte, findet sich nach einer Mittagspause in Weinfelden im Saal der «Traube» ein. Dort plädiert Dr. Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich, für einen neuen Blick auf das Alter. Anhand von Forschungsergebnissen zeigt er auf, dass das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter Neues lernen kann und dass Lernen effektiver ist, wenn es in Verbindung mit Bewegung geschieht. Auch bei Demenzerkrankten kann die Hirnleistung mit entsprechendem Training verbessert werden.

Alle Übungen des Gripfpfades lassen sich leicht in den Alltag zu Hause oder im Heim einbauen. Zwei- bis dreimal pro Woche sollte trainiert werden, empfiehlt Monika König. «Von einer Kollegin, die ähnliche Übungen in einem Altersheim angeboten hat, weiss ich, dass einige der Teilnehmenden, die auf einen Rollator angewiesen waren, nach einer gewissen Zeit auf die Gehhilfe verzichten konnten», sagt die Fachfrau.

Die Projektgruppenmitglieder und Pro Senectute Kanton Thurgau hoffen, dass die Idee des Gripfpfades weitere Kreise ziehen wird und bald in anderen Regionen ähnliche Projekte entstehen. Bei Bedarf stellen sie gerne ihr Know-how zur Verfügung.