Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2014)

Heft: 6: 1914-1918 : Willensnation auf dem Prüfstand

Rubrik: Akzent Forum

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: 08.07.2025

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

Geistige Fitness dank Sprachenlernen

Interview mit Dr. Céline Bürki

Geistig fit sein bis ins hohe Alter! Ist das möglich? Darüber sprachen wir mit der Neuropsychologin Dr. psych. Céline Bürki.

Frau Bürki, nimmt die geistige Leitungsfähigkeit im Alter zwangsläufig ab?
Dr. Céline Bürki: Ja, das kann man so sagen. Man muss allerdings verschiedene Formen der geistigen Leistungsfähigkeit unterscheiden. Es gibt die fluide Intelligenz und es gibt die kristalline Intelligenz. Zur kristallinen Form der Intelligenz gehört das Wissen, das wir im Laufe des Lebens erwerben. Zur fluiden Intelligenz zählen jene Formen der geistigen Leistungsfähigkeit, die wir im Alltag zum Lösen verschiedener Aufgaben brauchen. Dazu gehören das Arbeitsgedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit, die Aufmerksamkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit. Diese fluiden geistigen Fähigkeiten nehmen stetig ab im Gegensatz zur kristallinen Intelligenz, welche über die ganze Lebensspanne hinweg wächst. Die Abnahme passiert aufgrund von altersbedingten Veränderungen im Gehirn.

In welchem Alter wird die Alltagsintelligenz schwächer?
Ab 35 bis 40 Jahren werden fluide geistige Fähigkeiten wie beispielsweise die Reaktionsgeschwindigkeit schlechter. Das führt im Alltag noch zu keinen merklichen Beeinträchtigungen. Der Abbauprozess setzt sich aber ein Leben lang fort.

Was lässt sich dagegen tun?
Die Kurve der Abnahme hängt stark vom Verhalten ab. Wer ein Leben lang aktiv bleibt, seine geistigen Fähigkeiten regelmässig beansprucht und herausfordert, kann diesen Prozess verlangsamen. Gemeinhin kann gesagt werden, dass jedes zusätzliche Jahr Bildung den Abbauprozess der geistigen Leistungsfähigkeit entsprechend hinauszögert. Es gibt Studien, die zeigen, dass das Arbeitsgedächtnis bis ins hohe Alter verbessert werden kann. Wer geistig und körperlich aktiv ist, hat gute Chancen auch im hohen Alter nichts vom Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit zu spüren.

Welche Aktivitäten empfehlen Sie?
Jegliche Form der Aktivität ist gut. Letztlich sind es viele verschiedene Formen der Aktivität, die sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Dazu zählt die körperliche genauso wie die geistige Aktivität und natürlich auch ein gesunder Lebensstil, ausreichend Schlaf und ein massvoller Umgang mit Genussmitteln.

Wie wichtig sind Gedächtnistrainings?
Entscheidend ist es, alltagsorientiert zu lernen. Wer sich kontinuierlich neues Wissen aneignet, tut etwas Gutes für seine geistige Fitness. Die Lektüre komplexer Zeitungsartikel kann nützen. Dabei gehen wir davon aus, dass eine neue Sprache zu lernen, ebenfalls eine gute Investition ist. Dadurch wird das Arbeitsgedächtnis, das Langzeitgedächtnis und durch die Aussprache die Motorik gleichzeitig gefördert.

Céline Bürki (geb. 1980) hat in Bern Psychologie studiert und in Genf ihre Doktorarbeit geschrieben. Zurzeit ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Basel und am Felix-Platter Spital, Universitäres Zentrum für Altersmedizin, Basel tätig. Aktuell untersucht sie, welchen Einfluss Musizieren auf die geistige Leistungsfähigkeit im Alter haben kann. Es wird angenommen das Musizieren geistige und motorische Fähigkeiten gleichzeitig anspricht und somit ein wirksames Training darstellt.

Unsere Sprachkurse

Wir organisieren über 100 Sprachkurse (siehe Seite 49)

Schnuppertag Sprachkurse

Samstag, 10. Januar 2015 (siehe Seite 43)

Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden. www.akzent-forum.ch

akzentforum
Bildung | Kultur | Sport

Besondere Angebote

Begegnung der Generationen

Freiwilliges Engagement an einer Schule

Haben Sie Freude am Kontakt mit Kindern? Möchten Sie bis zu einem halben Tag pro Woche Freiwilligenarbeit leisten und nach Anleitung einer Lehrkraft oder Betreuungsperson an einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitwirken? Dann ist das Angebot «Begegnung der Generationen» das Richtige für Sie.
Information und Anmeldung: 061 206 44 66 oder barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch

iPad Café

Kaffee trinken und im Internet surfen

Sie möchten selbständig Informationen im Internet suchen, die Zeitung online lesen oder einfach einmal im Internet stöbern? Kommen Sie in unsere Cafeteria. Wir stellen Ihnen ein iPad zur Verfügung und offerieren Ihnen ein Getränk nach Ihrer Wahl.

Tag	Montag – Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	Pro Stunde und Person, Fr. 5.– (inkl. 1 Getränk)
Besonderes	Keine Voranmeldung, keine Kursleitung vor Ort

Informationsanlass

Computer- Tablet- und Fotokurse

An diesem Infoanlass stellen wir Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto- und Tablet (iPad und Samsung) und iPhone Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Daten	Montag, 5. Jan. + Montag 2. Febr.
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29, Basel

Tanz gestalten

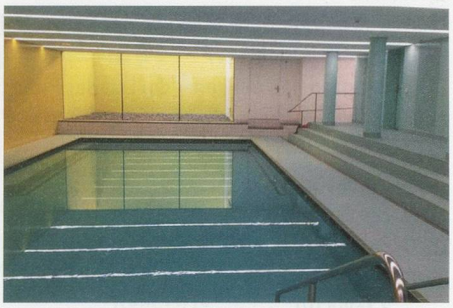
Unsere vielfältigen Bewegungen im Alltag eignen sich hervorragend für Choreografien. Mit sensibler Wahrnehmung entwickeln wir die alltäglichen Bewegungen weiter und setzen sie neu zu Bewegungsgeschichten zusammen. So werden vertraute Bewegungen zu Tanz. Dieser Schnupper-Workshop ist für alle Menschen mit viel Neugier und Freude am Experimentieren.
Gelingt das Experiment, können wir in weiteren Lektionen eine Aufführung erarbeiten.

Datum	13. Dezember
Tag/Zeit	Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin
Kosten	Schnupper-Workshop kostenlos
Anmeldung	Erforderlich

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig).

Datum	2. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Binningen, Kronenmattsaal, Eingang Weihermattstrasse
Leitung	Tanzleiterinnen
Kosten	Gratis
Anmeldung	Nicht erforderlich
Besonderes	Bequeme, leichte Schuhe



AquaGym im neuen Dalbehof in Basel

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend. Probieren Sie es aus!

Montag	09.30 Uhr, 10.15 Uhr, 11.00 Uhr
Dienstag	08.30 Uhr, 09.15 Uhr
Freitag	08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Schnuppertag im Akzent Forum

Samstag, 10. Januar von 10.00 – 14.00 Uhr
Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter, Rheinfelderstrasse 29, Basel
Das Café ist offen ab 09.30 Uhr

Schnupperkurse Sprachen

Unterrichtsplan:

10.00 – ca. 11.00 Uhr	Italienisch Reisekofferkurs	Raum 1 / 1. Stock
10.30 – ca. 11.30 Uhr	Englisch Reisekofferkurs	Raum 4 / 1. Stock
11.00 – ca. 12.00 Uhr	Arabisch für Anfänger	Raum 3 / 1. Stock
11.30 – ca. 12.30 Uhr	Spanisch für Anfänger	Raum 1 / 1. Stock
12.00 – ca. 13.00 Uhr	Französisch Reisekofferkurs	Raum 4 / 1. Stock
12.30 – ca. 13.30 Uhr	Englisch Conversation	Raum 2 / 1. Stock
13.00 – ca. 14.00 Uhr	Russisch für Anfänger	Raum 3 / 1. Stock

Schnuppertag im Kraftraum

10.00 – 14.00 Uhr, Kraftraum Rheinfelderstr. 29 / 10.00 – 12.00 Uhr, Kraftraum Belchenstr. 15
Am Schnuppertag haben Sie die Gelegenheit, die Geräte auszuprobieren. Unsere Physiotherapeutinnen und Fachfrauen unterstützen Sie dabei und stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Schneeschuhwanderungen im Jura oder Schwarzwald

Weidbuchen im Wiesentalgletscher

Route	Belchentalstation – Schönau (3h) Auf-, abwärts 100 m / 650 m
Datum	7. Januar

Auf dem Feldberger Panoramaweg...

Route	Feldbergpass–Todtnauberg (3,5h) Auf-, abwärts 150 m / 380 m
Datum	21. Januar

Der schönste Aussichtsturm im Jura...

Route	Moron Rundwanderung (4,5h) Auf-, abwärts 620 m / 620 m
Datum	4. Februar

Für weitere Infos und Schneeschuhwanderungen verlangen Sie bitte das Detailprogramm.