Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1993-1994)
Heft: 3

Artikel: Leistungsfähig bis ins hohe Alter
Autor: Ermini-Fünfschilling, Doris
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843607

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: 26.11.2025

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

Leistungsfähig bis ins hohe Alter

Doris Ermini-Fünfschilling

Warum bin ich manchmal so vergesslich? Können Sie sich immer auf Ihr Gedächtnis verlassen, oder pasiert es Ihnen, dass Sie etwas Wichtiges vergessen?

Sicher plagt Sie hie und da der Gedanke, ob dies nur «Altersvergesslichkeit» ist oder ob sich so eine beginnende Hirnleistungsstörung bemerkbar macht?

Die oben erwähnte Vergesslichkeit ist normal und ist als Folge von Unaufmerksamkeit zu betrachten. Sie kommt auch bei jüngeren Menschen vor, vor allem wenn diese im Stress sind. Sie wird jedoch kaum als Problem wahrgenommen, weil junge Menschen sowieso nicht als «vergesslich» eingestuft werden. Im übrigen bleiben 95 von 100 Senioren im Pensionsalter geistig gesund!

Altern bedeutet Veränderung und Anpassung

Sowohl auf körperlicher als auch auf funktioneller Ebene erfordern die durch das Altern bedingten Veränderungen dauernd neue Anpassungen. Zum Beispiel führt die verminderte Elastizität der Bindegewebe und die reduzierte Spannkraft der Muskeln zu einer Verlangsamung und Einschränkung in der Beweglichkeit; oder, die dauernd neu entstehenden Abfallstoffe bleiben länger im Körper, weil die Nierenfiltrationsrate abnimmt. Doch trotz Veränderungen kann der alternde Organismus weiterhin die an ihn gestellten Forderungen erfüllen. Dies gilt auch für das normale alternde Gehirn. Bei 80-Jährigen beobachtet man zwar weniger Nervenzellen und ein geringeres Hirngewicht. Und auch der Hinrstoffwechsel und die Konzentration einzelner chemischer Botenstoffe, die die Kommunikation zwischen den Nervenzellen ermöglichen, sind reduziert. Aber diese Veränderungen wirken sich nur geringfügig auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit aus, da das menschliche Gerhirn eine sehr grosse Reservekapazität hat.

Doch wie die körperlichen Veränderungen wirken sich auch jene des Gehirns auf das Verhalten aus. Es wird langsamer, da die Verarbeitung von Inforamtionen und das anschliessende Handeln mehr Zeit benötigen. Dazu zeigen Senioren ein grosses Bedürfnis, fehlerlos zu arbeiten, was logischerweise mehr Zeitaufwand bedeutet. Deshalb gilt: je komplexer eine Aufgabe ist, umso länger brauchen ältere Menschen, um diese zu erledigen.

Neben der Verlangsamung in der Verarbeitung sind auch Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit vermindert. Dies vor allem deshalb, weil die schlechtere Funktion der Sinnesorgane (Augen, Ohren usw.) grössere Anstrengung bei der Wahrnehmung erfordert. Dadurch geht hie und da relevante Information verloren.

Neben dieser oben erwähnten Verlangsamung und einer minimen Gedächtniseinbusse ist bis ins Alter von etwa 80 Jahren auf geistiger Ebene kein sehr auffälliger Leistungsabbau erkennbar, der mit dem Lebensalter allein zu erklären wäre. Andere Faktoren, wie z.B. erlernte systematische Arbeitstechnik, das soziale Umfeld, Lebensweise und Gesundheiszustand bestimmen das intellektuelle Leistungsniveau. Aus diesem Grunde ist der individuelle Unterschied im Alter sehr gross.

Doris Ermini-Fünfschilling,
Memory Klinik Basel

Für Sie gelesen von Werner Schnieper

Werner Schnieper

Seelenfenster
Sylvia Frey Werlen, Karpfenverlag, Basel

«Seelenfenster, vom Sterben der Eltern und der Chance, ihnen – und sich selbst – dabei neu zu begegnen», ist ein Buch der besonderen Art. Es ist ein Buch, das uns alle berührt, denn es handelt vom Sterben – als Teil unseres Lebens. Eine Frau berichtet über das Sterben ihrer Eltern und die damit verbundene Chance, ihnen dabei wieder und vor allem auf eine neue Art zu begegnen. Sie erzählt in anschaulich-packender Weise von Gesprächen und Gefühlen in den langen, bangen und doch von Zuversicht erfüllten Zeit des Abschieds. Das Buch «Seelenfenster» ist von ergreifender Tiefe und darf als eigentliche Lebensbegleitung für jene gelten, die sich den Problemen des Daseins stellen und damit auch den Mut finden, dessen Endlichkeit zu akzeptieren.

Juralandschaften
Johann Gerhard, Dietschi Verlag, Olten/Waldenburg

Das Jura-Wanderparadies – beliebter Tummelplatz vor allem auch für Senioren, die im Rahmen der Pro Senectute-Wandergruppen Berge und Täler, Flüsse und Schluchten unseres Naherholungsgebietes aus eigener Anschauung kennen. So wird das prächtige Bilderbuch von J.Gerhard das Interesse einer breiten Leserschaft finden. Die Schönheiten der Juralandschaft werden auf 96 Seiten mit 74 Farbbildern anschaulich und motivierend dargestellt.