

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2001-2002)
<b>Heft:</b>	73
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos LXVII : die negativen Aspekte des Alterns auf die Hirnleistung, die psychisch-geistige Gesundheit und die Selbständigkeit sind nicht beeinflussbar

#### 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:** 07.01.2026

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

## **Altersmythos LXVII**

**Die negativen Aspekte des Alterns auf die Hirnleistung, die psychisch-geistige Gesundheit und die Selbständigkeit sind nicht beeinflussbar.**

### **Wirklichkeit:**

**Mit einer Kombination von mehrmonatigem Gedächtnistraining und Gymnastik- und Bewegungsübungen kann eine mehrjährig anhaltende Verbesserung von Hirnleistung und Selbständigkeit erreicht werden. Psychisch-geistige Beschwerden entwickeln sich durchschnittlich vier Jahre später.**

### **Begründung:**

**In der SIMA-Studie (Förderung von Selbständigkeit, IM hohen LebensAlter) wurden 375 selbständig lebende Betagte im Durchschnittsalter von 79,5 – von 75 bis 93-jährig – während 5 Jahren untersucht und 272 im ersten Jahr trainiert, davon 57 mit Gedächtnistraining, 32 mit körperlichem Training und 32 mit einer Kombination davon. Es ergab sich**

- **auf die Hirnleistung (gemessen mit 20 verschiedenen Subtests):**
  - ein grosser Erfolg (0.8 Standardabweichung = SA) anhaltend während 5 Jahren durch kombiniertes Training ( $p < 0.001$ );
  - ein mittlerer Effekt (0.4 SA), anhaltend während 5 Jahren durch Gedächtnistraining allein ( $p = 0.001$ ).
- **Auf die Selbständigkeit (subjektive und fremde Einschätzung der Selbständigkeit sowie Unabhängigkeit von Hilfe):**
  - ein mittelstarker Effekt während 4 Jahren (0.5 SA,  $p = 0.018$ ) und ein mässiger Effekt während 5 Jahren (0.3 SA,  $p = 0.03$ ) je durch die Kombination von Gedächtnis- und körperlichem Training.
- **Auf die Entwicklung psychischer Symptome (subjektive und fremde Einschätzung von geistiger Klarheit, Frischgedächtnis**

und Verstimmung sowie dem Vorhandensein depressiver und anderer psychopathologischer Symptome);

- ein mässiger Effekt während 5 Jahren (0.2 SA p < 0.001) durch das kombinierte Training, beruhend auf einem mittelstarken Effekt auf demenzielle Symptome (0.5 SA, p < 0.001);
- der Ausgangswert wurde durchschnittlich erst im 4. Jahr wieder erreicht, während in der Kontrollgruppe sich die Werte kontinuierlich verschlechterten.

Oswald WD et al, SIMA X, XI, XII;  
ZFGP11: 202: 202 – 256; 1998