

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 5

Vorwort: Gehirn und Lebensmitte = Cerveu et mileu de la vie = Cervello e mezz'età
Autor: Ruff, Kristina / Casanova, Brigitte

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: 15.03.2026

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

Gehirn und Lebensmittel

Cerveau et milieu de la vie

Cervello e mezz'età



kr



bc

Unsere Hirnplastizität ist viel grösser, als man früher gedacht hat. Erlerne ich eine neue Sportart, so verändert dies hirnanatomische Strukturen im Gehirn, und nicht nur Aktivierungsmuster. Dieser Effekt besteht auch in und nach der Lebensmittel. Jonglieren beispielsweise steigert nachweislich die kognitive Leistungsfähigkeit auch bei Erwachsenen. Der Bewegungswissenschaftler Yves J. Gschwind betont in seinem Beitrag zum motorisch-kognitiven Dualtasking, dass das Gehirn davon profitiert, wenn wir immer wieder neue Aufgaben lernen.

Wie wir eine neue Aktivität am besten lernen, damit befasst sich die Forscherin Gabriele Wulf in ihrem Artikel zu Motor Learning. Es lohnt sich, sich als Physiotherapeutin genau zu überlegen, wie wir eine Bewegung instruieren.

Stefan Schädler setzt sich im dritten Beitrag zum Thema Gehirn mit Schwindel auseinander, der gerade auch in der Lebensmittel nicht selten auftritt. Die neurophysiologischen Zusammenhänge der beteiligten Systeme sind äusserst komplex. Umso spannender zu sehen, wie man mit Physiotherapie positiv eingreifen kann.

La plasticité de notre cerveau est bien plus importante que nous ne l'avions cru jusqu'alors. Dès que nous apprenons une nouvelle discipline sportive, il en découle une modification des structures anatomiques du cerveau, pas uniquement des modèles d'activation. Cet effet reste valable à l'âge adulte. Le jonglage, par exemple, augmente manifestement les performances cognitives même chez les adultes. Dans sa contribution à ce numéro, le spécialiste du mouvement Yves J. Gschwind met l'accent sur le Dualtasking cognitiv-moteur dont profite le cerveau dès lors que nous apprenons constamment à effectuer de nouvelles tâches.

La chercheuse Gabriele Wulf explique comment apprendre une nouvelle activité de façon optimale dans son article sur le Motor Learning. En tant que physiothérapeute, il est important de réfléchir précisément à la façon d'enseigner un nouveau mouvement.

Dans le troisième article, Stefan Schädler aborde le thème du cerveau et des vertiges, qui n'est pas un phénomène rare à partir d'un certain âge. Les relations neurophysiologiques entre les systèmes impliqués sont extrêmement complexes. Il est particulièrement intéressant de voir comment la physiothérapie peut avoir un effet bénéfique sur les vertiges.

La plasticità del nostro cervello è molto più importante di quanto credessimo. Quando apprendiamo una nuova disciplina sportiva avviene una modifica delle strutture anatomiche del cervello e non solo dei modelli d'attivazione. Questo effetto vale anche per l'età adulta. Il jonglage, ad esempio, aumenta le *performances* cognitive anche negli adulti. Nel suo contributo a questo numero, lo specialista del movimento Yves J. Gschwind pone l'accento sul Dualtasking cognitivo-motore di cui profitta il cervello quando impariamo ad effettuare nuovi compiti.

Nel suo articolo sul Motor Learning, la ricercatrice Gabriele Wulf spiega come apprendere una nuova attività in modo ottimale. Per il fisioterapista sarà quindi importante riflettere in che modo insegnare un nuovo movimento.

Nel terzo articolo, Stefan Schädler tratta il tema del cervello e delle vertigini, fenomeno assai frequente a partire da una certa età. Le relazioni neurofisiologiche tra i sistemi coinvolti sono estremamente complesse. È interessante vedere come la fisioterapia possa apportare reali benefici ai pazienti affetti da vertigini.

Herzliche Grüsse,

Kristina Ruff und Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Meilleures salutations,

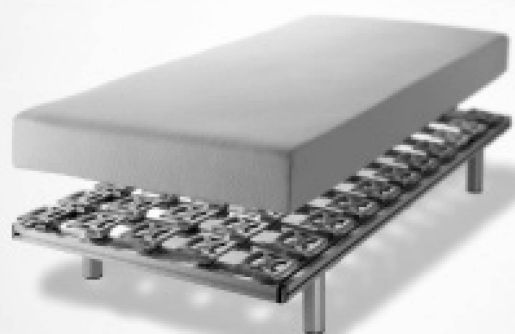
Kristina Ruff et Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Cordiali saluti,

Kristina Ruff e Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Exklusiv-Vertrieb über Physiotherapien:

Profitieren auch Sie von einer Partnerschaft mit Sanapur!



IFAS Zürich
26. – 29. 10. 2010
Halle 2
Stand 174

Sanapur – das innovative Schweizer Schlafsystem – trägt den Bedürfnissen von Menschen mit Rücken-, Bein- oder Gelenkschmerzen speziell Rechnung.

Profitieren Sie jetzt von den attraktiven Konditionen für Physiotherapeuten und werden auch Sie offizieller Sanapur Vertriebspartner. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

DOC AG, CH-9015 St.Gallen
Telefon: 071 313 90 80, E-Mail: info@sanapur.ch

www.sanapur.ch



Sanapur®
Von Physiotherapeuten empfohlen.