Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2010)
Heft: 2

Inhaltsverzeichnis

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: 10.12.2025

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

Die Sache mit dem Gedächtnis

Viele Menschen glauben, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit zunehmendem Alter automatisch abnimmt, weil Tag für Tag eine gewisse Anzahl Hirnzellen absterben. Die Wissenschaft hat dafür bislang keine Beweise gefunden. Wenn im Alter das Denken schwerfällt, sind in der Regel biochemische Vorgänge im Gehirn beeinträchtigt. Dies kann mit ungenügender Durchblutung und Sauerstoffversorgung zu tun haben. Verengte Gefässe, Bluthochdruck, Über- oder Unterzuckerung leisten der mangelhaften Informationsaufnahme – und damit dem Vergessen – Vorschub.
In verschiedensten Versuchen bestätigen Wissenschaftler auf der ganzen Welt bemerkenswerte Hirnleistungen älterer Menschen, die jüngeren in nichts nachstehen. Sie belegen die Überzeugung, dass das Gedächtnis im Alter nicht nachlassen muss. Vielfach ist es so, dass ältere Menschen mehr Zeit brauchen und vor allem den Sinn einer Tätigkeit oder Herausforderung einsehen müssen. Senioren, denen etwas «gegen den Strich» geht, haben schnell die Ausrede parat, dafür zu alt zu sein. Hingegen sind die gleichen Senioren auf anderen Gebieten, welche sie interessieren und motivieren, äusserst fit und kompetent. Die Untersuchungen zeigen auch, dass eine Kombination aus regelmässigem Gedächtnis- und Bewegungstraining sowie ausgewogener Ernährung dem Gehirnalterungsprozess erfolgreich entgegenwirkt, langfristig die Gedächtnisleistung verbessert, die Selbstständigkeit fördert und sogar leichte dementielle Symptome mildert.
Im beiliegenden Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2010 finden Sie wiederum vielfältige Möglichkeiten, um zu entspannen, soziale Kontakte zu fördern und Ihre geistige und körperliche Fitness aufrechtzuerhalten oder zu verbessern. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Aktivierung Ihrer Hirnzellen.

Peter Dietschi, Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

4 **IM ZENIT**
Im Gespräch mit der Luzerner Autorin Gisela Widmer.

10 **ALZHEIMER**
Trudi Marzorati begleitete ihren Ehemann zehn Jahre lang durch die Alzheimer-Krankheit.

14 **HIRNFORSCHUNG**
Oberärztin Marion Reichert über das Erinnerungsvermögen.

16 **FRIDOLIN UND ALOIS KOCH**
Die beiden Brüder kramen in ihrem reichen Erinnerungsschatz.

18 **GENERATIONEN**
Viertklässler befragten ihre Grosseltern über deren Kindheit.

20 **ES WAR EINMAL ...**
Der Journalist Peter A. Meyer blickt zurück.

24 **SCHREIBKURS**
Schreiben als Erinnerungsarbeit und Gedächtnistraining. Ein Einblick.

27 **DEMENZ**
Der Neurologe Beat Hiltbrunner erklärt, weshalb Früherkennung so wichtig ist.

31 **VERANSTALTUNG**
Rückblick auf die Fachtagung zum Thema Sucht in Nottwil.

33 **AGENDA**
Wann was wo los ist.

37 **GELDRATGEBER**
Daniel Amrein von der LUKB über Vorzugszins beim Aktionärs-Sparkonto.

39 **GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum
ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
Fax: 041 226 11 89
E-Mail: info@lu.pro-senectute.ch

Redaktionsteam
Peter Dietschi, Jürg Lauber, Monika Fischer
Bernhard Schneider (Bildung + Sport)

Layout/Produktion
Theodor Bilger
Emil Mahnig
Marianne Noser
papercommunication ag

Inserate
Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
30 000

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN