

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 1

Artikel: Für eine breite Umsetzung des Gedächtnistrainings : wir stehen erst am Anfang
Autor: Bourgeois, Jean-François
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721212>

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: 14.01.2026

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

Wir stehen erst am Anfang

Heute weiss man, dass der Mensch ganzheitlich angesprochen werden muss, an Leib, Geist und Seele. Für den Leib hat man bisher sehr viel getan, für den Geist noch recht wenig. Ein Beitrag zur Verbesserung dieser Situation ist das seit einiger Zeit entwickelte Gedächtnistraining.

Ohne Breitenwirkung in der Bevölkerung nützt die beste Aktivierungsmethode nicht viel! Bis jetzt haben erst wenige Angebote in der Altersarbeit wirklich eine breite Schicht erreicht, wie z.B. die Alterssport-Bewegung mit mehr als 70 000 regelmässigen Teilnehmern.

Die beiden vorangehenden Artikel haben gezeigt, was Gedächtnistraining ist und wie es wirkt. Wir haben erfahren, dass viele ältere Menschen daran sehr interessiert sind. Aber was sind die etwa 3000 Kursteilnehmer pro Jahr im Vergleich zu einem Zielpublikum von rund einer Million Senioren? Ein bescheidener Anfang!

Aktuelles Thema, neue Erkenntnisse

Das Gedächtnistraining soll eine grössere Breitenwirkung erreichen, damit immer mehr Ältere erleben können, wie hilfreich und wertvoll die Schulung der geistigen Fähigkeiten sich im Alltag auswirkt. Denn wer hat noch nie einen Namen oder einen Geburtstag vergessen? Jeder mann empfindet Gedächtnislücken als störend und ärgerlich und ist bereit, etwas dagegen zu tun. Gedächtnistraining ist also sehr aktuell!

Dazu kommt, dass in den letzten Jahren grosse Fortschritte in der wissenschaftlichen Erforschung von Hirnvorgängen gemacht worden sind. Man weiss viel besser, wie das Gedächtnis funktioniert und wie man es trainieren kann. Mehrere Wissenschaftler in Europa und in Amerika haben deshalb Trainingsmethoden entwickelt, die sich für ein breites Publikum eignen: z.B. Stengel-Methode, Gehirn-Jogging, «Gym-Cerveau», Lapp-Yesavage-Methode.

Ein Durchbruch wäre möglich

Nachdem das Interesse bei den Senioren offenkundig ist und die Wissenschaft neue, praxisorientierte Methoden entwickelt hat, ist die Zeit reif für eine breite Umsetzung, für einen Durchbruch!

Ich habe mir überlegt, wie diese Breitenwirkung erreicht werden kann. Dabei bin ich mir bewusst, dass das Ziel – eine Vervielfachung des Angebots für Gedächtnistraining in der ganzen Schweiz – ehrgeizig ist. Der Schlüssel zum Erfolg hängt von zwei Bedingungen ab: Die Institutionen sollten sich zu vermehrtem Einsatz bereit erklären, und immer mehr fähige Leiter/innen oder Animator/innen sollten ausgebildet werden.

Zum Durchbruch kann es nur kommen, wenn diese Institutionen folgende Leistungen miteinander anbieten:

Regionale Gruppe

(Bestehend z. B. aus Geriatriespital, Pro Senectute und Migros Klubschule)

Tests

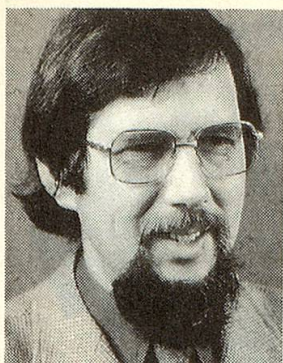
Man kann sein Gedächtnis prüfen lassen (z. B. medizinische Diagnostik in einem Spital)

Animation

Man kann spielerisch sein Gedächtnis aktivieren (z. B. in Pro Senectute-Gruppen)

Kurse

Man kann sein Gedächtnis intensiv trainieren (z. B. in einer Migros Klubschule)



Jean-François Bourgeois war bis Ende 1986 Leiter der Stelle für Altersfragen beim Migros-Genossenschafts-Bund. Seit Anfang 1987 ist er Geschäftsleiter des Kantonalkomitees Waadt.

Die Durchlässigkeit zwischen den verschiedenen Bereichen soll so ausgebaut werden, dass die Teilnehmer je nach ihren Bedürfnissen und Interessen leicht von einem Bereich zum anderen wechseln können.

Ziemlich schnell können die Schweizer Senioren von solchen aufeinander abgestimmten Trainingsmöglichkeiten profitieren.

In der Zukunft könnte ein breiter Ausbau des Gedächtnistrainings vielleicht sogar zu einer wichtigen Vorbeugungsmassnahme gegen die gefürchtete Alzheimer-Krankheit werden, indem Gedächtnisschwächen früher erkannt und bekämpft werden können.

Jean-François Bourgeois

Anlässlich des 10jährigen Bestehens ihrer «Stelle für Altersfragen» möchte die Migros einen gewichtigen Beitrag zur Verbreitung des Gedächtnistrainings leisten. Deshalb organisiert das Gottlieb-Duttweiler-Institut in Rüschlikon ein **«Internationales Symposium zum Gedächtnistraining» vom 9. bis 10. März 1987**. Während diesen zwei Tagen werden Wissenschaftler aus Europa und den USA Forschungsergebnisse vorstellen, Pädagogen und Psychiater neue Methoden des Gedächtnistrainings demonstrieren und Praktiker konkrete Umsetzungsmodelle zur Diskussion stellen. Die Migros hofft damit, dem Gedächtnistraining zu einem breiten Durchbruch zu verhelfen.

Für das interessierte Publikum wird anschliessend ein besonderer **«Tag der offenen Tür» auf den 11. März 1987** angesetzt. Der Preis für die Tageskarte beträgt Fr. 30.— inkl. Mittagessen und Transport ab Zürich.

Auskünfte über das Programm dieses Symposiums erhalten Sie bei der Stelle für Altersfragen, Migros-Genossenschafts-Bund, Postfach 266, 8031 Zürich, Telefon 01/277 21 73.



FREI
Wohin es auch sei, reise mit Frei!

Jetzt
besonders
aktuell!

Für Ihre Gesundheit: Kurferien in Abano

Seit Jahrzehnten fährt die Firma Frei nach Abano. Unsere grosse Erfahrung bringt viele Vorteile für Sie:

- Abfahrten jeden Samstag mit dem Eurobus ab Zürich, Bern, Basel, Luzern
- Abfahrten jeden Montag ab Zürich und Luzern
- grosse Auswahl an besten Kurhotels
- Neu: Gratis-Bahnbillett und Annullationskostenversicherung

Abanos Fangokuren sind unerreichbar

Abanos Fango, unter ständiger medizinischer Kontrolle, reift in Spezialbecken, in denen das heisse Thermalwasser zirkuliert. Die im Schlamm gelösten Mineralstoffe und die wohlthuende Wärme sind wichtige Gründe für die ausgezeichnete Heilwirkung.



Schnupperferien in Abano 5 Tage Vollpension ab Fr. 490.—*

Geniessen Sie 5 herrliche Ferientage in Abano/ Montegrotto in unserem erstklassigen Hotel. Jeweils Montag – Freitag bis Ende Oktober.
Verlangen Sie unseren Spezialprospekt.

* Doppelzimmer Hotel Apollo oder Antoniano, Busfahrt und Unterwegsmahlzeiten (Zuschlag Fr. 50.— 13.4.–25.5., 31.8.–12.10.)

Ja, mich interessieren die Ferienprogramme von Frei. Bitte senden Sie mir Ihre neuen Prospekte.

- ☐ Kurferien in Abano, Montecatini, Salsomaggiore, Ischia
☐ Rundreisen in alle Himmelsrichtungen Europas und Bäderferien an der Sonne Spaniens, Italiens und Frankreichs.

Name/Vorname: _____

ZL

Strasse: _____

Plz./Ort: _____

Frei Autoreisen AG, Beethovenstrasse 49, 8039 Zürich, Tel. 01/202 22 00