

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Fitnesstraining im Oberstübchen  
**Autor:** Stettler, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725999>

### **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:** 22.02.2026

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



# Fitnessstraining im Oberstübchen

*Unsere grauen Zellen sind keine starre Masse, die über all die Jahrzehnte hinweg gleich bleibt. Im Laufe des Lebens macht unser Gehirn ganz erstaunliche Veränderungen durch.*

VON SUSANNE STETTLER

Wenn ein Sportler Leistung erbringen will, muss er trainieren. Ähnlich ist es mit unserem Gedächtnis: Nur wer seine grauen Zellen immer wieder fordert, kann bis ins hohe Alter auf eine gute Merk- und Konzentrationsfähigkeit hoffen. Bekommt das Hirn nämlich nicht genügend Arbeit, setzt auch bei ihm ein Abbau ein. Wer rastet, der rostet. Eines lässt sich jedoch mit aller «Gripsgymnastik» nicht ändern – ab dem zwanzigsten Lebensjahr werden die Verarbeitungsprozesse im Gehirn langsamer. Bereits in diesem jungen Alter ist die maximale Gedächtnisleistung erreicht, und man kann nicht mehr gleich viel und gleich schnell lernen wie als Kind oder Jugendlicher.

Vergesslichkeit ist also ein normales Phänomen, das sich mit zunehmendem Alter stärker bemerkbar macht. Natürlich kann man sich Unterstützung aus der Apotheke oder Drogerie holen. Dort ist eine ganze Reihe von Mitteln erhältlich, welche die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern. Sei es in Form eines Ginkgo-Extraktes oder eines Vitamin- und Mineralstoffpräparats wie zum Beispiel «Vita Buerlecithin».

Regelmässiges Training für Kopf und Körper stellt aber wohl die beste Taktik

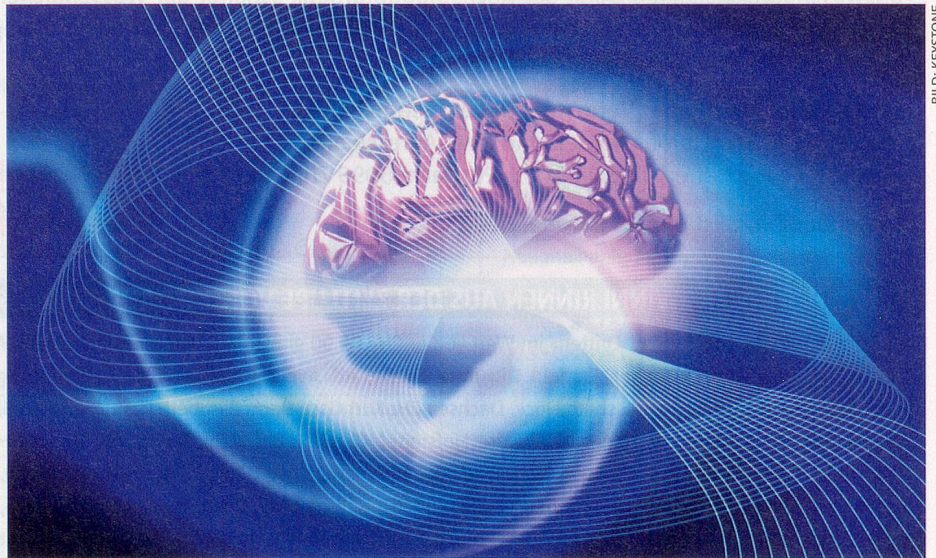


BILD: KEYSTONE

**Farbige Welt:** Unsere Gehirnwindungen lassen sich auf viele Arten darstellen.

dar, um der Vergesslichkeit entgegenzuwirken und geistig rege zu bleiben. Das ist einfacher, als es klingt, denn bereits ein paar einfache Übungen tun viel für Konzentration und Koordination.

Jassen etwa ist eine besonders lustvolle Art der Gymnastik. Auch wer ab und zu ein Gedicht auswendig lernt oder ein (Kreuzwort-)Rätsel löst, tut viel fürs Oberstübchen. Ein probates Mittel ist zudem, keinen Einkaufszettel zu schreiben, sondern im Kopf zu behalten, was man posten will. Ideal ist auch, sich Telefonnummern und Geburtstage zu merken.

Die Koordination will ebenfalls geschult sein, denn so lässt sich die Merkfähigkeit ebenfalls trainieren. Hierfür eignet sich die Über-Kreuz-Übung am besten. Stehen Sie aufrecht hin, heben Sie Ihr rechtes Knie und berühren Sie es mit der linken Hand – und umgekehrt. Mehrmals und in Ihrem eigenen Tempo wiederholen. Wer nicht mehr so gut auf den Beinen ist, kann dasselbe auch im Sitzen oder Liegen tun, Hauptsache, Sie kreuzen die Mitte und koordinieren so die Bewegungen der rechten und der linken Körperhälfte. ■

INSERAT

## Lecithin hält das Gedächtnis in Schwung!

Wenn Gedächtnis und Konzentration nachlassen, hilft eine Kur mit dem hochkonzentrierten Vita Buerlecithin! Die Kombination mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen verstärkt die Wirkung.

In Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Vertreib: ALTANA Pharma AG, Kreuzlingen

**Lecithin - Lebensfreude!**

## OHNE NACHSCHUB GEHT OBEN GAR NICHTS

Auch das Gehirn braucht, wie jedes andere Organ im menschlichen Körper, Sauerstoff, Nahrung (Energie), Vitamine, Spurenelemente und Wasser, damit es arbeiten kann. All diese Stoffe gelangen mit dem Blut in unsere «Denkfabrik». Ist die Blutversorgung eingeschränkt oder gar ganz unterbrochen, wirds problematisch, denn bereits kleine Störungen der Blutzufuhr können Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche verursachen. Grössere Behinderungen des Blutflusses können Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen oder im Extremfall einen Schlaganfall auslösen. Und gelangt während kurzer oder längerer Zeit überhaupt kein Blut mehr ins Oberstübchen, führt das zu (schweren) Hirnschäden oder sogar zum Tod.