

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Fitness für die grauen Zellen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725856>

#### **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:** 16.01.2026

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

# Fitness für die grauen Zellen

Geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter – wer wünschte sich das nicht? Ist es eine Tatsache, dass das Gedächtnis mit zunehmendem Alter schlechter wird? Nein, ganz im Gegenteil, denn mit regelmässigem Training lässt sich die Gehirnleistung noch bis ins hohe Alter erhalten.



Schach ist eine der Möglichkeiten, das Gehirn in Schwung zu halten. Die neue CD-ROM bietet noch viele weitere Gelegenheiten dazu.



Bild: Prisma/Klaus Tiedje

Immer mehr Erwachsene – vor allem ältere Menschen – klagen über Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. In unserer Gesellschaft ist die Meinung weit verbreitet, dass dies normal sei, weil die Gehirnleistung mit fortschreitendem Alter eben nachlässe. Die Hirnforschung hat das Gegenteil bewiesen: Obwohl das Hirn kein Muskel ist, lässt sich seine Leistungsfähigkeit ähnlich dem Herzen oder der Skelettmuskulatur trainieren und so bis ins Alter auf einem hohen Leistungsstand halten. Und nicht nur das. Alleine im Arbeitsgedächtnis (Hippocampus) entstehen täglich neue Nervenzellen.

Das passiert aber leider nicht von ganz allein, ein bisschen Unterstützung braucht das Hirn. Regelmässige Beanspruchung des Gehirns, Bewegung, genügend Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung tun unserem Gehirn gut und sind die Voraussetzung zur Bildung neuer Nervenzellen. Und was mindestens genauso wichtig ist: Freude am Leben und Spass im Alltag.

Das menschliche Gehirn besteht unter anderem aus mehreren Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Jede dieser Nervenzellen ist mit bis zu 10 000 anderen Nervenzellen verbunden. Die zu transportierenden Informationen werden mithilfe von Botenstoffen (Neurotransmittern) von einer Nervenzelle zur anderen übermittelt. Das Nachlassen der Gehirnfunktion geht oft mit der mangelnden Versorgung des Hirns mit Wasser, Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen und Mineralien einher.

Es gibt zahllose Möglichkeiten, Hirn und Gedächtnis zu trainieren. Die Verbindung mit körperlicher Bewegung ist ideal, denn so werden verschiedene Bereiche im Gehirn aktiviert, und es entstehen neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen. Aber auch Denkaufgaben, Gedächtnistrainingübungen oder «Gehirnjogging» eignen sich sehr gut, um das Hirn zu einer besseren Leistung anzuregen. Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden: Fordern Sie Ihre grauen Zellen, und halten Sie sich und Ihr Gehirn fit und beweglich – bis ins hohe Alter.

## Das «Memofit»-Gedächtnistraining

Unter dem Namen «Memofit Gehirnjogging, Swiss Edition»

bietet Coop Gedächtnistrainings-Übungen auf einer CD-ROM an. Diese enthält verschiedene Spiele und Übungen, mit denen zum Beispiel die Sprache, das logische Denkvermögen oder die Reaktionsfähigkeit trainiert werden können.

Die CD-ROM ist ab 16. November 2009 in über 300 grösseren Coop-Supermärkten und Warenhäusern zum Einführungspreis von CHF 19.90 erhältlich (Angebot gültig bis 31.12.2009, anschliessend gilt der Normalpreis von CHF 29.90).

Die Übungen wurden in Zusammenarbeit mit namhaften Neuropsychologen entwickelt. Sie sprechen alle Hirnleistungen an und trainieren das Gehirn somit wirksam.

Systemanforderungen: PC mit CD- oder DVD-Laufwerk, ab Microsoft Windows XP, 500-MHz-Prozessor, mindestens 512 MB-RAM.

Pro Senectute Schweiz hat die Übungen geprüft und kann sie wegen ihrer positiven aktivierenden Wirkungen besonders auch für ältere Menschen empfehlen.

Mehr Informationen zu Memofit: [www.coop.ch/memofit](http://www.coop.ch/memofit)

## Strategische Partnerschaft von Pro Senectute und Coop

Coop und Pro Senectute verbinden gemeinsame Werte wie Glaubwürdigkeit, Gesundheit, Natürlichkeit, Lebensqualität, Genuss und Lebensfreude. Mit einer langfristigen Partnerschaft verfolgen Pro Senectute und Coop deshalb das gemeinsame Ziel, auf die Bedürfnisse, Anliegen und Wünsche

der Konsumenten und Konsumentinnen im Seniorenalter noch besser einzugehen zu können.

Das Fachwissen und die Erfahrung von Pro Senectute haben für Coop dabei einen zentralen Stellenwert.