Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Artikel: Beweglichkeit beginnt im Kopf
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078270

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: 29.09.2025

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

Beweglichkeit beginnt im Kopf

Geistig fit zu bleiben, ist eine wichtige Voraussetzung für ein selbstständiges Leben und Gesundheit. Verschiedene Trainingsmethoden stärken das ältere Gehirn.

Von Martina Novak

Haben Sie auch schon gestaunt über 90-Jährige, die – im persönlichen Gespräch oder am Fernsehen – mit druckreifen Aussagen zu komplexen Themen brillierten, über das aktuelle Geschehen bestens Bescheid wussten und auch Vergangenes aus dem Gedächtnis abrufen konnten, ohne lange zu überlegen? Menschen, die trotz ihres hohen Alters eine beeindruckende geistige Fitness aufwiesen, die bei Jüngeren keineswegs selbstverständlich ist?

Liegt es an den Genen, an der gesunden Lebensweise, oder steckt noch anderes dahinter, wenn das Denkorgan eines Menschen Höchstleistungen erbringt, während sein Körper allmählich schon altersbedingte Ermüdungserscheinungen zeigt? «Man denkt, dass die genetische Ausstattung für die geistige Fitness eine grosse Rolle spielt», sagt Martin Meyer, Assistenzprofessor für Plastizitäts- und Lernforschung des gesunden Alterns an der Universität Zürich (Interview auf Seite 15). Das sei aber noch nicht alles, was einen hellen Kopf ausmache. Auch ein gesunder Lebensstil mit regelmässiger Bewegung und sozialen Aktivitäten sowie tägliche Herausforderungen seien von grosser Bedeutung, erklärt der Neuropsychologe. Neueren Datums ist zudem die Erkenntnis, dass gezieltes Beschäftigen des Gehirns viel zu dessen gutem Funktionieren beitragen soll.

Die Theorie von der Plastizität, der Formbarkeit des menschlichen Gehirns, besagt, dass sich dieses ein Leben lang weiterentwickeln kann. Kognitive Fitness hängt nicht nur von der Menge und Dichte an Nervenzellen ab. Auch wenn diese altersbedingt weniger werden, können sie sich durch geeignete Impulse neu organisieren, um mit kleinerer «Rechenkapazität» ein ähnlich gutes Ergebnis zu erzielen wie in jüngeren Jahren.

Nichtgebrauch hingegen kann zum Abbau von Hirnstrukturen führen. André Aleman, holländischer Professor für Kognitive Neuropsychiatrie, schreibt in seinem Buch «Wenn das Gehirn älter wird»: «Sicher sterben Hirnzellen ab. Das Gehirn kompensiert solche Ausfälle aber auf brillante Art und Weise. Etwa, indem die

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

Viel Können und eine Portion Glück

Lange Zeit spielte Blanca Gröbli-Canonica Scrabble nur hobbymässig – in den Ferien, mit ihrem Mann, der Tochter oder der Schwägerin. 2002 stiess sie per Zufall auf die Scrabble-Kolumne in der Wochenzeitung «Die Zeit». Noch im gleichen Jahr nahm sie am ersten Turnier teil und erreichte auf Anhieb die Achtelfinals. «Da hat mich die Scrabble-Leidenschaft gepackt», erzählt die 70-jährige Oberuzwilerin mit Tessiner Wurzeln. Jedes Jahr nimmt sie an mehreren Turnieren in Deutschland und in der Schweiz teil, besucht einmal im Monat die Scrabble-Treffs in Zürich, Uzwil und St. Gallen, spielt mit ihrer Freundin und täglich online gegen mehrere Mitspielende. Im deutschen Sprachraum gehört sie zu den Besten.

Blanca Gröbli-Canonica weiss viele Gründe, warum sie das Spiel so faszinierend findet: Es lasse sich auf jedem Niveau spielen, keine Partie sei wie die andere und es fordere und fördere die Konzentration sowie die geistige Beweglichkeit. Zudem müsse man schnell auf eine neue Situation reagieren können: «Je nachdem, welches Wort der Spielgegner hinlegt, muss man die eigenen Buchstaben neu kombinieren.»

Diese sind Glückssache: «Für mich ist das Säcklein mit den Buchstabensteinen eine Wundertüte. Bei jedem Griff hinein bin ich gespannt, welche Möglichkeiten sich mir auftun.» Mit den gezogenen Buchstabensteinen gilt es Wörter zu bilden und damit durch das geschickte Ausnützen der Bonuspunkte auf dem Spielbrett eine möglichst hohe Punktzahl zu erreichen.

Vor allem aber spielt die ehemalige Lehrerin Scrabble aus Freude an der deutschen Sprache – diese sei ein unerschöpflicher Schatz. Blanca Gröbli-Canonica kennt den Rechtschreib-Duden gut; die jeweils neuste Ausgabe ist das Referenzwerk der Scrabble-Spielenden. Sie weiss aber auch sämtliche zwei- und dreibuchstabigen Wörter, viele Ausdrücke mit X und Q, veraltete Begriffe, Präpositionen, Deklinationen oder Konjugationen auswendig: «Sämtliche sprachlichen Formen, Finessen und Facetten kommen bei diesem Spiel zum Zug.» uvo

www.scrabble-schweiz.ch

Bild: Sonja Ruckstuhl

«Für mich ist das Säcklein mit den Buchstabensteinen eine Wundertüte»: Blanca Gröbli-Canonica.

Hirnaktivität von einem Bereich in einen anderen verlagert wird.» Daraus folgt: Das Gehirn ist bis ins hohe Alter imstande zu lernen. Solange es Denkfutter bekommt und herausgefordert wird, funktioniert es meist länger und auch besser.

Eine gute geistige Fitness zu erreichen oder zu bewahren, ist – wie die Anstrengungen für einen gesunden und starken Körper – ein wichtiges Anliegen des modernen Menschen geworden. Denn so wie ab dem 40. Lebensjahr die Sehleistung oder das Hörvermögen abnehmen und Ausdauer und Muskelkraft zurückgehen, lässt auch die Arbeit im Oberstübchen allmählich nach. Seit einigen Jahren beschäftigen sich Psychologie, Neurologie und andere Wissenschaften intensiv mit den Veränderungen, die im Alter im Gehirn stattfinden und die Kognition, das Denkvermögen, beeinflussen.

Sie suchen Methoden zur Verbesserung von Gedächtnis, Arbeitsgeschwindigkeit und Konzentration. An der internationalen Konferenz «Aging and Cognition», die im vergangenen Frühling zum zweiten Mal Spezialisten aus der Altersforschung vereinte, wurde schwerpunktmässig diskutiert, wie die Alterung der mentalen Prozesse durch einen entsprechenden Lebensstil und passende Massnahmen verlangsamt werden kann.

Solche Massnahmen reichen von Gehirnjogging über Sudoku bis zum virtuellen Autorennen oder Videogame. Am Schreibtisch oder vor dem Computer wird getüftelt, gesucht und gerechnet oder Reaktion geübt, um die geistige Fitness zu trainieren. Wie man heute weiss, macht Abwechslung den grössten Lerneffekt aus: Kreuzworträtsel zu lösen, bei denen immer ähnliche Wörter in ähn-

Bild: Sonja Ruckstuhl

«Ich spiele jeden Tag ein bis zwei Stunden. Das tut mir wirklich gut»: Charlotte Spillmann.

Private und öffentliche Hauskonzerte

Ihre achtzig Jahre nimmt ihr kein Mensch ab. Charlotte Spillmann ist eine charmante, lebhafte Frau, die viel liest, oft unterwegs ist und sich mit Aquafit fit hält. Und viel ihrer geistigen und körperlichen Beweglichkeit ihrem Flügel verdankt. «Ich spiele jeden Tag ein bis zwei Stunden, das tut mir wirklich gut.» Klavier gespielt hatte sie schon als Kind, mit 22 Jahren aber aufgehört. Dann heiratete sie und brachte drei Töchter und einen Sohn zur Welt. «Als diese mit Klavierunterricht begannen, versuchte ich es wieder. Aber das tönte so verschieden von dem, was ich im Ohr hatte, dass ich mir sagte: Nie wieder!»

Als vor zwei Jahren Charlotte Spillmanns Lebenspartner starb, «sass ich todunglücklich auf dem Sofa zusammen mit meiner Tochter Kathrin und meiner Freundin Ursula Markus». Sie erzählte den beiden, dass sie nicht wisse, wie sie ihr Leben neu gestalten solle. Da sagte ihre Tochter, sie könnte wieder mit dem Klavierspielen beginnen. Und Freundin Ursula erklärte, sie solle einen Flügel kaufen. «Du spinnst wohl, einen Flügel für ‹Alli myni Äntli›», gab Charlotte zur Antwort. «Du kaufst ihn nicht für dich», entgegnete Ursula, «doch du kannst damit Hauskonzerte organisieren.» Heute freut sich Charlotte Spillmann über ihren «Silent Flügel», der sich wie ein normaler Flügel spielen, aber dank moderner Elektronik auf stumm schalten lässt. «So kann ich mit Kopfhörern Tag und Nacht spielen, ohne die Nachbarn zu nerven, wenn ich immer wieder denselben Fehler mache.»

Ihre Klavierlehrerin Eva Markus, Tochter ihrer Freundin Ursula, kam einst als Gymnasiastin zu Charlotte Spillmann in die Haltungs- und Bewegungstherapie. «Heute bin ich ihre Schülerin – nach fünfundfünfzig Jahren Pause. Ich musste von vorne beginnen, brauche nicht mehr brillant und schnell zu spielen, sondern kann ruhigere und trotzdem anspruchsvolle Stücke wählen, die ich mit meinen Fingern noch bewältige. Das macht mir riesige Freude.»

Von Zeit zu Zeit gibt Konzertpianistin Eva Markus auf dem Flügel ihrer Schülerin ein Hauskonzert. Auch mit brillanten und schnellen Stücken. hzb

lichen Kombinationen gesucht werden, verbessert zwar das Können in dieser speziellen Disziplin, bringt letztlich aber keine Verbesserung der allgemeinen Gedächtnisleistung. Wirkungsvoller sei es, Aufgaben anzugehen, die sich jedes Mal anders präsentieren und dadurch Kreativität und Denkleistung gleichermassen herausfordern und neue Synapsenbildungen (Verknüpfungen) im Hirn anregen.

Weit muss man aber nicht suchen, will man seine Hirnzellen auf Trab bringen: Bestens geeignet ist zum Beispiel das Wortfindungsspiel Scrabble, bei dem die Spielenden aus zufällig gezogenen Buchstaben Wörter legen müssen. Keine Partie sei wie die andere, es fordere und fördere die Konzentration, bestätigt die 70-jährige Blanca Gröbli-Canonica, die dank Scrabble einen riesigen aktiven Wortschatz besitzt (siehe Porträt Seite 10).

Wird Kopfarbeit mit Körperarbeit, also mit Bewegung verbunden, soll neueren Erkenntnissen zufolge das Gehirn besonders stark profitieren. Verschiedene Anbieter von Seniorenkursen wie Pro Senectute führen in ihrem Angebot neben klassischen Gedächtnistrainings daher zum Beispiel Nordic Walking mit Gehirntraining, Gedächtnisspaziergänge oder kombiniertes Kraft- und Hirntraining.

Isabelle Wüthrich leitet für Pro Senectute Region Bern seit Jahren Gedächtnisspaziergänge, «Kopftrainings zu Fuss», wie sie sagt. Bei einem längeren Spaziergang oder einer kleinen Wanderung in der Umgebung der Bundeshauptstadt stellt sie den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern Aufgaben zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit,

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Fitness im Dreivierteltakt

«Was gut für den Körper ist, ist auch gut für das Gehirn»: Norbert Herschkowitz.

Bild: Ursula Müller

Zwischen sechzig und achtzig beginne das Älterwerden, sagt Norbert Herschkowitz, emeritierter Professor, Kinderarzt und Hirnforscher. Ab achtzig gelte es ernst: «Vor allem Vergesslichkeit und Unsicherheit beim Gehen nehmen zu, während die Muskelkraft schon längst abgenommen hat.» Nach einem Sturz auf der Treppe unterzog sich der heute 84-Jährige einer Gehanalyse. Zu oft habe er als Mediziner erlebt, wie schnell eine eingeschränkte Mobilität zu Einsamkeit führen könne. Er wusste: Wollte er, der seine Zeit ausschliesslich studierend am Schreibtisch verbrachte, wieder trittsicherer werden und einen Teil seiner Balance zurückbekommen, musste er trainieren.

Man empfahl ihm das gleichmässige Gehen zum Takt eines Metronoms – jeden Tag ein paar Minuten. Er spürte, wie seine Schritte wieder etwas sicherer wurden. Doch das Gehen mithilfe des Metronoms war langweilig. Seine Frau Elinore tauschte es gegen den Duke-of-York-Marsch ein: Von nun an fand die morgendliche Übungssequenz zu rhythmischer Marschmusik statt. Daraufhin schenkte Norbert Herschkowitz seiner Frau zum Geburtstag Tanzstunden. Am Radio hatte er kurz zuvor das finnische Walzerlied «Metsäkukkia» gehört, und es hatte ihn eigenartig berührt: Mit seiner Frau wollte er es tanzen lernen.

«Was gut für den Körper ist, ist auch gut für das Gehirn», doziert der Neurologe, der sich mit der Erforschung der lebenslangen Plastizität und damit der Lernfähigkeit des Gehirns international einen Namen gemacht hat. Er erläutert den cingulären Kortex, ein spezielles Areal in der vorderen Hirnrinde, das Bewegung, Denken und Fühlen vernetzt – drei Elemente, die beim Tanzen miteinander verschmelzen. Unter der Anleitung der Tanzlehrerin Rita Pauli von der Berner Tanzschule Garbujo machte das Paar seine ersten Schritte im Dreivierteltakt – zum langsamen «Edelweiss» aus dem Musical «Sound of Music». Noch müsse er die Schritte zählen und seinen Bewegungen fehle die Leichtigkeit des geübten Tänzers: «Doch mit jedem kleinen Fortschritt wächst meine Freude am Walzertanzen mit meiner Frau.» uvo

www.garbujo.ch

Bild: Ursula Müller

«Dank dem Computer kann man heute alles selber machen»: Paul Stadler.

Selbst ist der Filmregisseur

Am Computer, einem Mac, schneidet Paul Stadler seine eigenen Filme, er kürzt Szenen, wählt die Musik, füllt die Tonspur, fügt Untertitel ein, schaltet Überblendungen und Spezialeffekte dazu. Flink führt er die Maus. Ein dickes Nachschlagebuch liegt daneben. Der 95-Jährige hat sich all diese Befehle ohne fremde Hilfe beigebracht. «Man muss keine Filme mehr einschicken und kann alles selber machen», freut sich der Rentner, der dieses digitale Hirntraining bis zu drei Stunden am Tag betreibt. Tochter und Sohn, beide bereits pensioniert, und alle bis hinunter zu den vier Urgrosskindern sind immer wieder alle verblüfft von seiner geistigen und körperlichen Fitness. «Seine Vitalität ist enorm», beschreibt Ruth Troxler ihren Vater.

Eine Art «Daniel Düsentrieb» war der Berner immer. Als es die Wegwerfgesellschaft noch nicht gab, hat der gelernte Elektromechaniker in der Freizeit nicht nur Hunderte Radios repariert, sondern auch sein erstes Röhrenfernsehgerät, als es ausstieg, wieder zum Laufen gebracht und sich sogar eigenhändig ein Tonbandgerät zusammengebaut.

Auch als er vor dreissig Jahren bei Hasler, der heutigen Ascom, in Pension ging, blieb er der umtriebige Tüftler. Aber erst vor sechs Jahren hat er sich den ersten Computer angeschafft. Vom Sohn, der ihn lockt, es auch mit Internet und Mails zu versuchen, hat er sich aber noch nicht überzeugen lassen.

Mit seiner Frau Trudy wohnt Paul Stadler in der modernen Alterssiedlung Senevita Wangenmatt in Bern. Die Ausflüge und Besichtigungen, die angeboten werden, begleitet er stets filmend, auch die monatlichen Unternehmungen des Quartiervereins «Männer ab 60», und schneidet die Szenen zu knapp einstündigen Jahresrückblicken, die er vor Publikum aufführt und damit viel Applaus erntet. Auch der nahe Stadtbach war Thema einer Doku. Und für 50 Jahre Tscharnergut hat er das Berner Quartier mit all den Veränderungen und der Bautätigkeit ausführlich porträtiert.

Wünsche zu haben, ist eher die Angewohnheit von jüngeren Leuten, Menschen im hohen Alter ist das Wünschen nicht mehr so wichtig. Aber Paul Stadler fällt doch noch etwas ein: «In zweieinhalb Jahren wären wir 75 Jahre verheiratet.» Kronjuwelenhochzeit! gk

Wortschatz. «Es ist die ganze Palette, wie man sie aus dem stationären Gedächtnistrainingskurs kennt. Durch Kombination von Laufen und Denken werden zusätzlich Regionen im Hirn angeregt, die für Fähigkeiten zuständig sind, die bei älteren Menschen allmählich verloren gehen», erklärt die Gedächtnistrainerin den Vorteil des ganzheitlichen Trainings.

Das gleiche Ziel verfolgen sogenannte «Gripspfade», die es heute in verschiedenen Städten gibt. Ein Gripspfad ist ein einige Hundert Meter langer, öffentlicher Parcours mit elf Stationen und je einer einfachen Körper- und Denkübung, die Denkleistung, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht fördern – ein Vita-Parcours für Ältere sozusagen.

Tanzen ist eine weitere Aktivität, die Körper- und Kopfarbeit auf ideale Weise verbindet (siehe Porträt Seite 13). Durch Erlernen von neuen Schrittabfolgen in einem bestimmten Rhythmus und aufgrund der notwendigen Orientierung im Raum stellt Tanzen eine sensomotorisch komplexe Tätigkeit dar, die über reines Bewegungstraining hinausgeht. Eine US-Studie aus dem Jahr 2003 zeigte sogar, dass Tanzen das Demenzrisiko bei älteren Menschen vermindern soll.

Auch wer ein Instrument spielt oder gar das Musizieren neu lernt, bringt die Gehirnzellen quasi spielend auf Vordermann (siehe Porträt Seite 12). Bewegung, Hören und Sehen werden beim Musikmachen gleichzeitig beansprucht. Profimusiker sind deswegen beliebte Forschungsobjekte der Hirnforscher. Ihr Abbau von Nervenzellen im Alter soll langsamer verlaufen als bei anderen Menschen.

Ob Musik, Tanz oder Sport im Alter, Buchstaben- und Zahlenrätseln, die Herausforderung durch technische Geräte, Video- oder Brettspiele, anspruchsvolle Lektüre oder eine Fremdsprache: Die Lust auf Neues, die Bereitschaft, sich mit einer Sache intensiv auseinanderzusetzen, und das Interesse am kulturellen und gesellschaftlichen Leben scheinen geistig fitten Menschen eigen zu sein.

www.gedaechtnistraining.ch, www.gripspfad.ch, www.inapic.uzh.ch