

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 7-8

Rubrik: Zeitlupe Umfrage : zur letzten Zeitlupe-Umfrage : mentale Mobilität - testen Sie ihr Gehirn

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

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

Zur letzten ZEITLUPE-Umfrage:

Mentale Mobilität – testen Sie Ihr Gehirn



Vom Gedächtnis-training profitiert

Ich besuchte diesen Winter einen Gedächtnistrainingskurs. Es macht grossen Spass, in einer Gruppe zu lernen, und ich konnte sehr viel profitieren. So kann ich zum Beispiel heute die Leute viel besser bei ihrem Namen nennen, indem ich die Person genau betrachte und mir irgendein Merkmal (Frisur, Nase, Brille usw.) einpräge oder mir ein Bild des Namens mache. Beim Namen Schuler sehe ich beispielsweise eine Schulklasse vor mir. Was das Auffinden von Sachen betrifft, gehe ich folgendermassen vor: Ich sage ganz laut und deutlich vor mich hin, wo ich den betreffenden Gegenstand versorge. Ferner trainiere ich mein Gedächtnis mit 1. mindestens einem Kreuzworträtsel pro Tag, 2. Scrabble spielen (gegen den Computer, da ich alleine bin), 3. schaue ich im Fernsehen fast jeden Tag die Sendung Block Busters. Es macht mir grossen Spass, von zu Hause aus mit den Jungen zu konkurrieren. Zu 75% weiss ich die Antwort, bevor sie ausgesprochen wird. Es wäre schön, wenn das Fernsehen eine ähnliche Sendung für die Senioren machen würde. Es gibt sicher genügend Veteranen-Clubs, die

sich daran beteiligen könnten. Damit nun aber das Hirn auch genügend Sauerstoff tanken kann, bin ich sehr oft mit der Wandergruppe unterwegs, und ich unternehme auch kleinere Velotouren, und schliesslich soll auch das Turnen positive Auswirkungen auf das Hirn im Allgemeinen haben.

Ruth Toggenburger, Steinhausen

«Bringts öppis?»

«Bringt Ihnen das öppis?», werde ich immer wieder gefragt. Gemeint ist das Gedächtnistraining, das ich seit sieben Jahren besuche. Ja, es bringt mir etwas: Es bringt mich mit Leuten zusammen, die wie ich bereit sind, ihr Rucksäckli, bepackt mit Erinnerungen eines zum Teil langen Lebens, offen zu halten. Je nach der Gestaltung der Lektion durch unsere Leiterin beinhaltet das Training jeden Bereich unseres Daseins. Zum Beispiel Geographie, Pflanzenwelt, Berufe, Fremdwörter usw. Wir alle bemühen uns oft wettbewerbsmässig, zwei Stunden dabei zu sein und uns «fordern» zu lassen – zu unserem Wohlbefinden. Auch Ihre Rubrik «Erinnern Sie sich noch?» kann sehr spannend sein.

Louise Hildebrand, Thalwil

Unser eigenes Training

Meine Frau Lilly und ich sind mit 89 Jahren zur Zeit das älteste Ehepaar in der Heimstätte Rämismühle. Das Langzeitgedächtnis funktioniert noch ordentlich. Aber wenn wir uns am Abend besinnen auf das, was wir am Morgen getan oder erlebt haben, happerts manchmal. So haben wir vor ein paar Jahren angefangen, unser Gedächtnis mit etwelchem Erfolg zu trainieren. Wir haben ein altes Telefonverzeichnis gefunden. Beim A haben wir begonnen. Ich lese einen Namen, dann erzählen wir einander, wo diese Person wohnt, was sie getan hat oder tut und was wir sonst noch von ihr wissen. Am andern oder übernächsten Tag fahren wir im

Verzeichnis weiter, bis wir beim letzten Namen vom Z angelangt sind. Dann ruht dieses Training etliche Wochen, bis wir es neu beginnen. Noch eine andere Anregung ist uns wichtig: Wir lassen in einer religiösen Zeitung, dass grosse Freuden selten sind, kleine aber täglich vorkommen. Nun pflegen wir täglich am Abend, uns an die kleinen Freuden des Tages zu erinnern.

Hans Steffen, Zell-Rämismühle

Was innerlich nicht packt

Ich habe ein schlechtes Gedächtnis für Namen, wie viele andere Leute auch. Mit meinen 80 Jahren plagt mich das wenig. Ich frage halt nochmals, und wenn ichs gar nicht vergessen will, schreibe ich das Wort zwanzig Mal, bis es haftet; wie damals in der Schule. Jeden Abend schreibe ich ins Tagebuch und stelle mir vor, wie das Wetter und der Tagesablauf waren. Natürlich verlangt das Autofahren einen klaren Kopf und eine wache Aufmerksamkeit. Bei Fahrten in fremdem Gebiet muss ich meine geographischen Kenntnisse gegenwärtig haben und mich oft nach der Sonne und meinem Spürsinn richten. Oft denke ich an die 7-, 8-jährigen Kinder. Die vergessen oft ihre Hausaufgaben und sonst vieles. Meistens vergisst man das, was einen innerlich nicht packt oder unangenehm ist.

Elisabeth Leuenberger, Langnau

Nicht alles machbar

Ich bin 1912 geboren. Als ich 70 Jahre alt war (bis dahin hatte ich Sprachunterricht gegeben), besuchte ich verschiedene Kurse für Gedächtnistraining und schliesslich in Zürich einen zur Ausbildung als Kursleiterin. Anschliessend leitete ich Kurse, bis ich 80 war. Weil das Gehör nachgelassen hatte, musste ich aufhören damit. Zwischen 60 und 70 absolvierte ich verschiedene Sprachkurse zur geistigen Betätigung und aus Freude an fremden Sprachen:

Englisch in Bournemouth, Spanisch in Barcelona und ein Russischkurs an der Volkshochschule mit 78 Jahren. Ausserdem lese ich viel und konsumiere wenig TV. Wenn ich nachts nicht schlafen kann, grübele ich nicht mehr den Sorgen des Tages nach; ich zitiere mir dann Gedichte, die ich früher gelernt habe, repetiere spanische Verben oder mache Gedächtnisübungen. Trotz allem hat mein Gedächtnis in den letzten Jahren nachgelassen. Am meisten stört mich, dass ich neue Gesichter und Namen nicht mehr behalten kann. Ich muss einsehen, dass in Sachen Gedächtnis zwar einiges machbar ist, aber nicht alles.

Dorothe Abplanalp, Meiringen

■ Theater spielen

Mit ein paar andern Seniorinnen spiele ich Theater. Wir lernen Texte auswendig und treten in Altersheimen, an Kirchennachmittagen und manchmal an Geburtstagen auf. Wir besuchen Theateraufführungen und diskutieren nachher darüber. Wer Lust, Zeit und Freude hat, mit uns mitzuspielen, melde sich bei mir unter Tel. 01 341 31 05.

L. Stössel, Zürich

Zur ZEITLUPE-Umfrage 5/99: Lernen so wichtig wie Essen und Trinken

Mir begann es mit 56 Jahren zu dämmern, dass ich noch etwas Neues anfangen sollte. Als ich eines Tages alte Gedichte ausgrub und die Anzeige einer Schreibschule in der Zeitung las, meldete ich mich spontan für einen Fernkurs an. Ich habe es bis heute nicht bereut. Durch diesen Kurs lernte ich neue Leute mit ähnlichen Interessen kennen, und wir motivieren uns gegenseitig, viel zu schreiben und zu üben. Auch habe ich mir überlegt, ob ich in Zürich an der Seniorenuniversität Literatur studieren könnte. So habe ich im Hinblick auf meine Pensionierung noch einiges vor und kann nur jedem raten: Fangen Sie einfach an, alles, was Sie interessiert, weiter auszubauen. Die Freude an kleinen Erfolgen kommt dann von allein.

Brigitte Schneider, Uster

Korrigenda

Am Schluss des Artikels «Heiteres Gedächtnistraining» (Zeitlupe 6/99, S. 15) haben wir eine falsche Telefonnummer angegeben. Die Nummer des Schweizerischen Verbandes der Gedächtnistrainerinnen und -trainer lautet wie folgt:

01 381 15 22. *Redaktion*

Die ZEITLUPE-Umfrage

Unsere Leserinnen und Leser werden in jeder ZEITLUPE zu mindestens einem Thema nach ihrer Meinung gefragt. Meistens handelt es sich dabei ums Hauptthema, doch auch ein kleinerer Artikel kann Anlass sein für einen Leserbrief-Aufruf. Eine Auswahl aus den oft zahlreichen Antworten wird jeweils in der folgenden Nummer veröffentlicht, wobei sich die Redaktion Kürzungen der Texte vorbehält. Die Leserbriefe sollten nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Die publizierten Einsendungen werden mit 20 Franken honoriert. Oftmals erläutert jemand seine Meinung anhand von persönlichen Erlebnissen, was uns besonders freut. Künftig möchten wir in dieser Rubrik vermehrt eingesandte Bilder oder Fotos zum Thema abbilden.

**In dieser Nummer finden Sie
den Aufruf auf Seite 19.**

Hotel Sonne, 9658 Wildhaus

Hallenbad, Sonnenterrasse, heimelige Komfortzimmer



Erleben Sie familiäre Gastfreundschaft im sonnigsten Komforthotel des ländlichen Toggenburg und geniessen Sie unsere natürliche, vitaminreiche Küche sowie die kristallklare und würzige Bergluft. (Zimmer mit Closomat erhältlich)

7 Tage Halbpension ab Fr. 525.- p.P.

Lünet Sie mir doch einfach a ... und verlangen en Offerte. Tel. 071/999 23 33, Brigitte und Paul Beutler, Besitzer

SENIORENZENTRUM AUF WALTHERSBURG

WALTHERSBURGSTR. 3 5000 AARAU

Seniorenzentrum Aarau:

- Mit 29 Wohnungen
- Nähe Stadtzentrum, Bahnhof und Bushaltestelle
- Im ruhigen und verkehrsarmen Zelgli-Quartier
- In grosszügig gestalteter Gartenanlage
- Terrasse mit schöner Aussicht

Gemütlich älter werden

in einer komfortablen, rollstuhlgängigen
2 1/2- oder 3 1/2-Zimmer-Wohnung
mit sonnigem Sitzplatz/Balkon
für 1 bis 2 Personen.

Im Pensionspreis sind folgende

Leistungen inbegriffen:

- ☞ Mittagessen in unserer öffentlichen Cafeteria
- ☞ Betreuung durch ausgebildetes Pflegepersonal
- ☞ 24-Stunden-Notruf (Alarm am Arm)
- ☞ Wöchentliche Wohnungsreinigung

Fühlen Sie sich angesprochen?

Unterlagen oder weitere Informationen erhalten Sie unter der **Telefonnummer 062 824 08 34**. Herr Felder oder Herr Amsler stehen Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.



*** Hotel Alpenblick

Haus mit 60jähriger Familientradition.

Schöne, ruhige Lage auf sonnigem Plateau über dem Vispental (1374 m). Herrliche Aussicht auf die umliegenden Berner und Walliser Alpen.

Gemütliche Zimmer mit allem Komfort. Gute Küche mit Produkten aus eigener Landwirtschaft. Eigene Weine.

Fam. Klaus Kenzelmann
3934 **Zeneggen VS**
Tel. 027 948 09 90, Fax 027 948 09 95