

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2013)
Heft: 4: Das grosse Sterben : Seuchen einst und jetzt

Rubrik: Akzent Forum

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: 25.12.2024

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

Geistig fit bis ins hohe Alter

Interview mit Sarah Reinhard, Sportwissenschaftlerin und Kursleiterin

Sport und Bewegung können dazu beitragen, dass man bis ins hohe Alter geistig fit bleibt. Im Interview erklärt Sarah Reinhard, was dafür getan werden muss.

Verändert sich die geistige Leistungsfähigkeit, wenn man sich bewegt?

Sarah Reinhard: Ja. Und zwar in jedem Alter. Die Bewegung regt den Blutkreislauf an. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn. Zudem wird die Produktion von Neurotransmittern, also den Botenstoffen, die Signale zwischen den Nervenzellen übertragen, angeregt und es werden neue Synapsen und Nervenzellen gebildet. Jede unserer Taten beeinflusst die Struktur unseres Gehirns.

Welche Art der Bewegung ist am geeignetsten?

Das kann man leider nicht genau sagen. Sicher eine regelmässige körperliche Betätigung von ca. 30 Minuten am Tag. Dazu gehören auch Alltagsarbeiten wie Staubsaugen. Diese Grundeinheit kann man durch gezieltes Training von mittlerer Intensität bis zu einem gewissen Punkt steigern, ab dem man dann keinen Mehrwert mehr hat. Vielfältige Bewegung, die Kraft und Ausdauer anspricht, ist ideal. Koordinativ anspruchsvolle Übungen fordern unser Gehirn besonders heraus. Dafür könnte man beim Kochen auf einem

Bein stehen und eine Denkaufgabe lösen. Bernhard Russi macht beim Zähneputzen Kniebeugen, das ist bezüglich Regelmässigkeit und Bewegung ideal.

Gibt es noch andere Tricks, um die geistige Leistungsfähigkeit zu beeinflussen?

Die gibt es. Man kann Kurse besuchen und eine neue Fremdsprache lernen, mit den Enkelkindern spielen oder beim Einkaufen die Preise zusammenrechnen. Ganz wichtig sind auch bewusste Spannungsmomente, Ruhezeiten und ausreichend Schlaf.

Welche Angebote des Akzent Forums sind geeignet, um die geistige Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen?

Eigentlich alle aus den Bereichen Bildung und Sport. So lange man neue Reize zulässt, beeinflusst man seine geistige Leistungsfähigkeit. Speziell im Sportbereich gibt es eine riesige Palette an Möglichkeiten. So haben wir sogar eigene Krafträume. Dort ist immer eine Fachperson anwesend. Das Schöne an den Kursen im Akzent Forum ist, dass die Gruppen nicht gross sind und man auf jeden einzelnen Teilnehmer individuell eingehen kann. So kann ich jedem Übungen zeigen, die für seinen Grad an Leistungsfähigkeit ideal sind. Das schätzen die Teilnehmer und ich sehr.



Sarah Reinhard

(geb. 1983) ist Sportlehrerin, Master in Sportwissenschaften, Rückenschullehrerin und leitet im Akzent Forum Rückentraining und Beckenbodentraining. Darüber hinaus ist sie im Felix Platzer Spital und bei Prof. Kressig in der Sturzprophylaxe tätig.

Lesen Sie die ausführliche Fassung des Interviews auf unserer Website: www.akzent-forum.ch