

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Band: 88 (2017)
Heft: 3: Die Sinne im Alter : Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten -
Geniessen
Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser
Autor: Weiss, Claudia

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: 08.11.2024

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

«Sinnlichkeit ist nicht der Jugend vorbehalten. Und auch nicht den braungebrannten Silver-Agers aus der Werbung.»



Claudia Weiss
Redaktorin

Liebe Leserin, lieber Leser

Die ersten Boten des Frühlings sind da: Leuchtunte Primeln und Krokusse malen die ersten Farbtupfer ins Gras, die Vögel zwitschern in den Zweigen, an denen schon die ersten Blätter spriessen, die Luft riecht verheissungsvoll nach Fernweh, und die ersten Sonnenstrahlen wärmen die Haut trotz frischem Lüftchen. Frühjahr ist eine der schönsten Jahreszeiten für die Sinne – Sinnlichkeit pur. Sie regt die Lebensgeister an und reisst die Menschen aus der Winterstarre, ja, sie macht Lust. In jeder Beziehung, auch in sexueller Hinsicht.

Aber nicht nur. Sinnlichkeit ist nämlich weit mehr als Sex, auch wenn die beiden oft verwechselt werden. Sinnlichkeit beinhaltet alles, was die Sinne berührt und sie anregt, Sinnlichkeit bedeutet: Mit allen Sinnen die Welt wahrnehmen und sämtliche Sinneseindrücke auskosten.

Sinnlichkeit hat deshalb nichts mit Alter oder Schönheit zu tun. Sie ist nicht der Jugend vorbehalten und auch nicht den braungebrannten Silver-Agers aus der Werbung: Sinnlichkeit können auch Menschen im hohen Alter auskosten. Runzlige Haut, schwächere Körper und geminderte Potenz hindern nicht am Geniessen. Im Gegenteil: Gerade wenn die Sinne abnehmen, wenn Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen mit den Jahren schwächer werden, wird Sinnlichkeit umso wichtiger – eine wichtige Quelle für gute Lebensqualität.

Sinnlichkeit gelingt bis ins hohe Alter, wenn man sich an körperliche Veränderungen anpassen kann: Wer nicht mehr gut sieht, kann immer noch schöne Musik geniessen. Wer nicht mehr gut hört, freut sich vielleicht über ein delikates Essen. Wer keinen Geschmackssinn mehr hat, geniessen es, am Fenster zu sitzen und dem Vogelzwitschern zuzuhören. Und fast ausnahmslos alle Menschen geniessen auch im hohen Alter eine sanfte Massage, eine Berührung. Das haben Umfragen in Pflegeheimen gezeigt. Das Fazit dieser Umfragen lautet: Zu einer guten Pflege gehört dringend, dass auch Sinne und Sinnlichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner gepflegt werden.

Sinnlicher Genuss besteht aus tausend kleinen Dingen. Musik, feines Essen, Blumen auf dem Tisch, basale Stimulation bei der Körperpflege, eine Massage mit einem wohlriechenden Öl, ein duftender Kräutergarten rund um das Pflegeheim, gemeinsame Treffen zum Singen, Theaterspielen und Tanzen oder Angebote zur Körperpflege wie Coiffeuse oder Podologie: Alles, was die Sinne anregt, belebt den ganzen Organismus. Tatsache ist, dass vieles im Alter langsamer oder nur noch begrenzt geht. Aber so lange es noch irgendwie geht, sollte man es auskosten. Das macht letztlich das Leben lebenswert. Manchmal ist Fantasie gefragt, aber sogar wenn jemand bettlägerig ist, gibt es Möglichkeiten: Ein Seidennachthemd auf der Haut oder ein duftendes Lavendelsäcklein neben dem Kopfkissen, ein geöffnetes Fenster, um Sonnenschein oder Vogelgezwitscher hereinzulassen – oder auch Wind und Regenplätschern.

Ein Trost: Letztlich wirkt sich das Altern nicht nur negativ auf die Sinnlichkeit aus. Das Langsamerwerden ist ihr sogar sehr förderlich. Hetzen viele in jüngeren Jahren gestresst durch den Alltag und vernachlässigen dabei Momente der Sinnlichkeit, haben sie im Alter die Gelegenheit, diese nachzuholen. Weil ohnehin alles langsamer geht, eröffnet das die Möglichkeit, mit offenen Sinnen die Welt und ihre Schönheiten wahrzunehmen und sich dadurch in seiner Haut wohlzufühlen. Umso mehr, wenn auch die Umgebung sinnlich gestaltet ist und möglichst viele Sinnesreize erlaubt. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen sinnliche Frühlingstage! ●