

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Band: 88 (2017)
Heft: 3: Die Sinne im Alter : Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten -
Geniessen

Artikel: Wer die sensorischen Fähigkeiten erhält und schärft, tut etwas für die
Gesundheit : die Sinne auch im Alter trainieren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834214>

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: 06.10.2024

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

Wer die sensorischen Fähigkeiten erhält und schärft, tut etwas für die Gesundheit

Die Sinne auch im Alter trainieren

Wir nehmen die Welt über unsere Sinne wahr. Darum sollen wir sie verwöhnen – und lebendig erhalten. Das trägt gerade im Alter entscheidend zu Lebensqualität und Lebensfreude bei.

Weinliebhaber kennen das Gefühl, wenn Nase, Zunge und Gaumen ihm melden, dass er eben an einem beglückenden Genusslebnis teilnimmt. Für den Kenner ein Moment der reinen Freude, ein Moment, der ihn mit allem versöhnt, der ihm sagt: Das Leben ist schön!

Man braucht kein Weinliebhaber zu sein, um nachvollziehen zu können, wie wichtig solche Momente im Leben sind. Momente, in denen unsere Sinne offen sind für das Schöne, das Gute, das Angenehme.

Fünf Sinne hat der Mensch (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten-Fühlen). Nicht alle funktionieren bis ins hohe Alter gleich gut. Was sich aber nie verändert: Bis zu unserem letzten Atemzug nehmen wir die Welt über unsere Sinne wahr. Und es ist trotz Abbau der Fähigkeiten einzelner unserer Sinnesorgane bis ins hohe Alter möglich, die Sinne zu schärfen, sie angenehmen Reizen auszusetzen, sie zu verwöhnen.

Es ist kein Zufall, dass das Paradies als Garten vorgestellt wird. Der Garten erscheint uns als Inbegriff des sinnlichen Genusses. Denn tatsächlich spricht er all unsere Sinne an: Er leuchtet in den prächtigsten Farben, er riecht nach Beeren, Früchten, Gewürzen, er ist erfüllt vom Summen der Bienen, vom Gesang der Vögel, und er verwöhnt mit seinen weichen Böden unsere Füße. Damit wir all dies wahrnehmen, müssen unsere Sinne aber geschärft sein. Im Alter besteht die Gefahr, dass die Abnahme bestimmter sensorischer Fähigkeiten die Menschen resignieren lässt. Statt aus den verbleibenden Möglichkeiten das Beste zu machen, ziehen sich diese Menschen zurück und lassen wortwörtlich die Welt nicht mehr an sich heran. Das ist der Gesundheit abträglich. Wer sich so der Welt verschliesst, entwickelt Aggressionen, bringt sich um den Schlaf, kann Ängste und Depressionen entwickeln.

Auch im Alter kann die sinnliche Wahrnehmung lustvoll und gewinnbringend trainiert werden:

- Lassen Sie sich die Augen verbinden, und lassen Sie sich verschiedene Häppchen servieren. Finden Sie heraus, was Sie essen, welche Aromen Sie schmecken.
- Gehen Sie wieder einmal barfuss – im Haus oder in der Natur. Spüren Sie die Unterschiede, wenn Sie sich auf verschiedenen Materialien bewegen oder über verschiedenartige Böden laufen.
- Riechen Sie sich durch einen Kräutergarten, und stellen Sie sich vor, welches Kraut zu welchem Essen passen würde.



Blumengarten: Ein Paradies für die Sinne.

Wer sich der Welt verschliesst, entwickelt Aggressionen und Ängste.

- Hören Sie ein Musikstück, und finden Sie heraus, welche Instrumente gespielt werden.

- Fahren Sie mit verbundenen Augen mit den Fingern über Mauern, Baumstämme, durchs hohe Gras. Oder im Haus über die Stoffe der Vorhänge, der Sofas, der Treppengeländer und Türklinken. Was ist Ihnen angenehm, was ist weniger angenehm?

Für die Alters- und Pflegeheime heisst das allerdings, dass sie den Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit geben, solch sinnliche Erfahrungen zu machen.

Und es bedeutet auch, Einflüsse zu unterbinden, welche die Sinne unnötig strapazieren, sie verwirren oder unangenehme Gefühle provozieren. Will heissen:

- Sorgen Sie für angenehme Raumtemperaturen.
- Vermeiden Sie Lärm und störende Geräusche.
- Vermeiden Sie unangenehme Gerüche.
- Ermöglichen Sie angenehme haptische Erlebnisse.
- Achten Sie auf eine sinnvolle und angenehme Farbgebung (s. Seite 40).
- Gestalten Sie die Pflege als Wohlfühlerlebnis.
- Beleben Sie bei den Bewohnerinnen und Bewohnern gezielt die Sinne, die noch sehr gut funktionieren.
- Führen Sie «sinnliche Veranstaltungen» durch (Konzerte, Singnachmittage, Schmeck- und Riechseminare, haptische Rätselstunden, sinnliche Erkundungen im Garten etc.).

Der Mensch bleibt bis ins hohe Alter sinnlich empfindsam. Werden ihm allerdings die Möglichkeiten genommen, sinnliche Erfahrungen zu machen, fühlt er sich erst recht vom Leben ausgeschlossen. Eine Binsenwahrheit, aber sie stimmt halt: Lebensfreude und Lebensqualität sind nur über die Sinne zu bekommen und zu erhalten. ●