

# Fitnessstraining im Oberstübchen

Autor(en): **Stettler, Susanne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft 10

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725999>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Fitnessstraining im Oberstübchen

*Unsere grauen Zellen sind keine starre Masse, die über all die Jahrzehnte hinweg gleich bleibt. Im Laufe des Lebens macht unser Gehirn ganz erstaunliche Veränderungen durch.*

VON SUSANNE STETTLER

**W**enn ein Sportler Leistung erbringen will, muss er trainieren. Ähnlich ist es mit unserem Gedächtnis: Nur wer seine grauen Zellen immer wieder fordert, kann bis ins hohe Alter auf eine gute Merk- und Konzentrationsfähigkeit hoffen. Bekommt das Hirn nämlich nicht genügend Arbeit, setzt auch bei ihm ein Abbau ein. Wer rastet, der rostet. Eines lässt sich jedoch mit aller «Gripsgymnastik» nicht ändern – ab dem zwanzigsten Lebensjahr werden die Verarbeitungsprozesse im Gehirn langsamer. Bereits in diesem jungen Alter ist die maximale Gedächtnisleistung erreicht, und man kann nicht mehr gleich viel und gleich schnell lernen wie als Kind oder Jugendlicher.

Vergesslichkeit ist also ein normales Phänomen, das sich mit zunehmendem Alter stärker bemerkbar macht. Natürlich kann man sich Unterstützung aus der Apotheke oder Drogerie holen. Dort ist eine ganze Reihe von Mitteln erhältlich, welche die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern. Sei es in Form eines Ginkgo-Extraktes oder eines Vitamin- und Mineralstoffpräparats wie zum Beispiel «Vita Buerlecithin».

Regelmässiges Training für Kopf und Körper stellt aber wohl die beste Taktik



BILD: KEYSTONE

**Farbige Welt:** Unsere Gehirnwindungen lassen sich auf viele Arten darstellen.

dar, um der Vergesslichkeit entgegenzuwirken und geistig rege zu bleiben. Das ist einfacher, als es klingt, denn bereits ein paar einfache Übungen tun viel für Konzentration und Koordination.

Jassen etwa ist eine besonders lustvolle Art der Gymnastik. Auch wer ab und zu ein Gedicht auswendig lernt oder ein (Kreuzwort-)Rätsel löst, tut viel fürs Oberstübchen. Ein probates Mittel ist zudem, keinen Einkaufszettel zu schreiben, sondern im Kopf zu behalten, was man posten will. Ideal ist auch, sich Telefonnummern und Geburtstage zu merken.

Die Koordination will ebenfalls geschult sein, denn so lässt sich die Merkfähigkeit ebenfalls trainieren. Hierfür eignet sich die Über-Kreuz-Übung am besten. Stehen Sie aufrecht hin, heben Sie Ihr rechtes Knie und berühren Sie es mit der linken Hand – und umgekehrt. Mehrmals und in Ihrem eigenen Tempo wiederholen. Wer nicht mehr so gut auf den Beinen ist, kann dasselbe auch im Sitzen oder Liegen tun, Hauptsache, Sie kreuzen die Mitte und koordinieren so die Bewegungen der rechten und der linken Körperhälfte. ■

INSERAT

## Lecithin hält das Gedächtnis in Schwung!

Wenn Gedächtnis und Konzentration nachlassen, hilft eine Kur mit dem hochkonzentrierten Vita Buerlecithin! Die Kombination mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen verstärkt die Wirkung.

In Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Vertrieb: ALTANA Pharma AG, Kreuzlingen

**Lecithin - Lebensfreude!**

## OHNE NACHSCHUB GEHT OBEN GAR NICHTS

Auch das Gehirn braucht, wie jedes andere Organ im menschlichen Körper, Sauerstoff, Nahrung (Energie), Vitamine, Spurenelemente und Wasser, damit es arbeiten kann. All diese Stoffe gelangen mit dem Blut in unsere «Denkfabrik». Ist die Blutversorgung eingeschränkt oder gar ganz unterbrochen, wirds problematisch, denn bereits kleine Störungen der Blutzufuhr können Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche verursachen. Grössere Behinderungen des Blutflusses können Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen oder im Extremfall einen Schlaganfall auslösen. Und gelangt während kurzer oder längerer Zeit überhaupt kein Blut mehr ins Oberstübchen, führt das zu (schweren) Hirnschäden oder sogar zum Tod.