

Merkblatt

Sinne schärfen



© Zwäg ins Alter

Sinne – unser Tor zur Welt

Unsere Sinne sind das Tor zur Welt: Wie wir sehen, hören, riechen, tasten, fühlen und schmecken wirkt sich auf unsere Lebensqualität aus. Sinneswahrnehmungen erweitern unseren Horizont und inspirieren uns mit Gefühlen, Gedanken und neuen Ideen. Umso einschneidender ist es, wenn einzelne oder mehrere Sinne nachlassen und die bis anhin so vertraute Sicht auf die Welt Risse erhält.

Wer seine Sinne bewusst benutzt, trainiert die Fähigkeit wahrzunehmen und im Gehirn Eindrücke und Zuordnungen aktiv zu halten. Jede Sinneswahrnehmung bedeutet eine Aktivierung von Gehirnzellen.

Praktische Tipps

Augen

Etwa 80 Prozent aller Sinneswahrnehmungen erfolgen über die Augen. Lassen Sie Ihre Augen regelmässig von einem Augenarzt kontrollieren. Tragen Sie eine Brille mit aktueller Augenkorrektur – auch bei der Sonnenbrille. Halten Sie Ihre Augen feucht (Zwinkern, Augentropfen) und machen Sie Übungen zur Entspannung der Augen. Eine farbige, vielseitige Ernährung gewährleistet eine gute Versorgung mit jenen Vitaminen und Mineralstoffen, die wichtig für Ihre Augen sind.

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung
☎ 031 359 03 03
✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

www.be.prosenectute.ch;
Suchbegriff 'Sinne'
www.szblind.ch
www.pro-audio.ch
www.iggh.ch

Ohren

Hörminderungen treten meist schleichend auf. Ein Hörgerät trägt entscheidend dazu bei, dass die Hörverarbeitung erhalten bleibt. Schützen Sie Ihr Gehör vor Lärm (Lärmschutz tragen, laute Umgebungen meiden), vor Kälte (Mütze tragen) und Nässe (Ohren gut trocknen). Ohren massieren fördert die Durchblutung im Innenohr. Falls Sie Hörhilfen tragen, sollten Sie diese möglichst immer tragen, um das Zusammenspiel zwischen Ohr und Gehirn zu fördern. Sie können zudem ein Trainingsprogramm zur Hörverbesserung bei Pro Audito besuchen.

Gleichgewichtssinn

Ein guter Gleichgewichtssinn erhält die Mobilität und Selbständigkeit. Durch regelmässiges Üben von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern Sie ihr Gleichgewicht. Alltagsaktivitäten wie Gärtnern, Treppensteigen, Spazieren, Haushalten sind dabei hilfreich. Sehr wirkungsvoll ist das gezielte Training, z. Bsp. in einer Turngruppe. Sorgen Sie für eine genügende Eiweiss- und Vitamin D - Zufuhr. Schwindel, Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme sollten beim Arzt abgeklärt werden.

Geruchs- und Geschmacksinn

Die beiden Sinne vermitteln die Geschmacksvielfalt der Nahrung, die Duftstoffe in der Atemluft und warnen uns vor Gefahren. Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit Gewürzen und Kräutern an und geniessen Sie diese mit allen Sinnen. Trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüssten Tee (ca. 1,5 Liter). Eine gute Mundhygiene und die regelmässige Kontrolle der Zähne beim Zahnarzt sind wichtig. Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht (Salzwasser, Nasensalben) und probieren Sie den Geruchssinn durch bewusstes Wahrnehmen der Gerüche in der Natur zu trainieren.

Tastsinn

Die Haut schützt vor Kälte, UV-Strahlen oder Infektionen und dient der Sinneswahrnehmung. Pflegen Sie ihre Haut regelmässig mit Hautpflegemittel, um Trockenheit oder Rissen vorzubeugen. Gönnen Sie sich Streicheleinheiten (z.B. Massage). Regen Sie die Durchblutung in Händen und Füssen an und trainieren Sie Ihren Tastsinn. Hautveränderungen, Juckreiz oder schlecht heilende Verletzungen sollten Sie vom Arzt abklären und behandeln lassen.

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:

