



## Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden

### Augen

Etwa 80 Prozent aller Sinneswahrnehmungen erfolgen über die Augen

- Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt
- Brille mit aktueller Augenkorrektur (auch bei Sonnenbrille)
- Farbige, vielseitige Ernährung für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- Training durch bewusstes Wahrnehmen und aktivem Sehen

### Ohren

Hörminderungen treten meist schleichend auf

- Schutz des Gehörs vor grossem Lärm (Geräte, Zug, Feuerwerk, usw.)
- Einschränkungen so früh wie möglich korrigieren
- Hörhilfen immer tragen, damit das Gehirn die Verbindungen festigt
- Ein Trainingsprogramm zur Hörverbesserung bei Pro Audito besuchen

### Gleichgewichtssinn

Ein guter Gleichgewichtssinn erhält die Mobilität und Selbständigkeit

- Schwindel, Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme beim Arzt abklären lassen
- Regelmässiges Üben von Kraft, Koordination, Beweglichkeit verbessern das Gleichgewicht z.B. bei Alltagsaktivitäten wie gärtnern, haushalten, einkaufen, spazieren und gezieltem Üben in einer Turngruppe

### Geruchs- und Geschmacksinn

Die beiden Sinne vermitteln die Geschmacksvielfalt der Nahrung

- Mahlzeiten mit Gewürzen und Kräutern anreichern und mit allen Sinnen geniessen
- Zähne pflegen und regelmässig vom Zahnarzt kontrollieren lassen
- Training des Geruchsinnes durch bewusstes Wahrnehmen der Gerüche in der Natur

### Tastsinn

Die Haut ist das grösste Sinnesorgan des Menschen

- Pflege der Haut mit Crème und Ölen
- Hautveränderungen, Juckreiz und schlecht heilende Verletzungen vom Arzt behandeln lassen
- Tastsinn in den Händen und Füssen trainieren
- Sich Streicheleinheiten gönnen (z.B. Massage)

Pro Senectute, 2018

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial-  
und Integrationsdirektion des Kantons Bern



Kanton Bern  
Canton de Berne

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**

## Weitere Informationen erhalten Sie von:

### Pro Senectute Region Bern

---



**Anna Hirsbrunner**  
Hildegardstrasse 18  
3097 Liebefeld



**Jacqueline Läderach**  
031 359 03 03

### Pro Senectute Berner Oberland

---



**Karin Gfeller**  
Malerweg 2  
Postfach 152  
3602 Thun



**Katrin Lerch**  
033 226 60 60

### Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Pro Senectute Arc Jurassien

---



**Cécile Kessler**  
Zentralstrasse 40  
Postfach 940  
2501 Biel/Bienne  
032 328 31 11



**Sylvia Wicky**  
Steinweg 26    Chemin de  
Postfach 171    la Forge 1  
3250 Lyss        2710 Tavannes  
032 886 83 80

### Pro Senectute Emmental Oberaargau

---



**Chantal Galliker**  
Bützbergstrasse 19  
4900 Langenthal



**Cécile Kessler**  
062 916 80 90