



Dass unser Gehirn die bewusste Sinneswahrnehmung bei Bedarf auch blockieren kann, konnte ich letztes Jahr eindrücklich beobachten. Ich musste bei einem starken

Gewitter eine kurze Strecke auf dem Fahrrad heimgelassen. Mein Gehirn hat alle in dieser Situation nicht lebenswichtigen Sinneseindrücke ausgeblendet. Ich habe einzig den vor mir liegenden Weg und die Blitze wahrgenommen. Dass es hagelte, stürmte und donnerte, habe ich erst bemerkt, als ich zuhause vor der Garage angekommen und wieder in Sicherheit war.

Diese Reaktion des Gehirns ist hilfreich, wenn ich «auf der Flucht» bin. Als Dauerzustand würde es jedoch das emotionale Erleben und auch die Fähigkeit, mit anderen in Verbindung zu sein, einschränken. Leider geschieht dies auch bei der altersbedingten Abnahme der Sinneswahrnehmungen. Die gute Nachricht ist aber: Wir sind diesem Prozess nicht machtlos ausgeliefert. Je mehr wir unsere Sinne bewusst nutzen, desto besser bleiben sie uns erhalten und desto mehr lernt das Gehirn, den Abbau zu kompensieren. Infos und Tipps dazu findest du in der Box, im Gesundheitstipp und auf der letzten Seite dieses Journals.

Und es gibt eine weitere gute Nachricht: Wenn die Sinneswahrnehmung nicht mehr selbstverständlich ist, schenken wir ihr oft mehr Beachtung. Und vielleicht beginnen wir dann auch, unsere Sinneseindrücke bewusster wahrzunehmen und zu schätzen – und entdecken dabei, dass «mit allen Sinnen leben» mehr bedeutet als die reine Sinneswahrnehmung. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass dasselbe Wort «Sinn» sowohl für unsere Wahrnehmungskanäle (die fünf Sinne) als auch für Bedeutung (Sinn des Lebens, Sinn einer Sache etc.) benutzt wird? Das Wort stammt vom althochdeutschen Wort *sin* ab, was Gang, Reise, Weg bedeutete. Es bezeichnete eine Richtung, in die man sich (körperlich oder innerlich) bewegt.

«Ich bin Leben, das leben will,  
inmitten von Leben, das leben will.»

*Albert Schweitzer*

Diese Verbindung von Sinn und Sinne und deren Ursprung im Wort *sin* berührt mich. Ich merke: Sinn entsteht für mich nicht im Verstand, sondern durch das Erleben mit allen Sinnen. Wenn ich über das bewusste Wahrnehmen meiner Sinneseindrücke mit mir selbst verbunden und im Hier und Jetzt verankert bin, muss ich den Sinn meines Lebens nicht im Aussen suchen, denn ich finde ihn im Innen.

Beim ZÄMEGOLAUFEN bieten sich unzählige Möglichkeiten, mit allen Sinnen unterwegs zu sein. Und wer weiss ... wenn ihr vermehrt auf eure verschiedenen Sinnesindrücke achtet, sie bewusst wahrnehmt, wenn ihr sie vielleicht auch miteinander teilt ... vielleicht entdeckt ihr dabei nicht nur eure Umgebung neu, sondern auch ein Stück Sinn und Verbundenheit.

*Elisabeth Abt, ZÄMEGOLAUFEN*



### **Warum es Sinn macht, die Sinne zu trainieren – und wie das beim ZÄMEGOLAUFEN fast automatisch geschehen kann**

Gemäss Studien ist die altersbedingte Abnahme der Sinneseindrücke u.a. mit einem erhöhten Risiko für soziale Isolation, Depression und Demenz verbunden. Bewusstes Nutzen und Trainieren der Sinne kann diesen Abbau aber verzögern und teilweise auch kompensieren.

Besonders wirksam ist es, mehrere Sinne gleichzeitig zu nutzen – wie es z. B. beim Spaziergehen in der Natur geschieht. Wenn ihr also beim ZÄMEGOLAUFEN darauf achtet, was ihr gerade hört, wie sich eine Baumrinde, ein Blatt oder der Boden unter den Füßen anfühlt und wonach es riecht, dann fördert ihr eure Sinneswahrnehmung und damit auch eure körperliche, mentale und emotionale Gesundheit.

Ein paar Ideen dazu findet ihr im Gesundheitstipp und auf der letzten Seite.

#### *Quellen:*

*Deutsches Ärzteblatt Int* 2021; 118: 512-20; *The Lancet Commissions*, Volume 396, Issue 10248, p413-446, August 08, 2020; *JAMA Internal Medicine*, Vol. 182, No. 2; [www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/s12269-015-0003-7/pdf](http://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/s12269-015-0003-7/pdf); [www.link.springer.com/article/10.1007/s00391-021-01936-1](http://www.link.springer.com/article/10.1007/s00391-021-01936-1)

# SCHNUPPERN FÜR UNSERE GRAUEN ZELLEN – UND FÜR DIE LEBENSFREUDE

In unserer Nase sitzen 10 bis 30 Millionen Riechrezeptoren, die es uns ermöglichen, unglaublich viele unterschiedliche Gerüche wahrzunehmen. Die Geruchsmoleküle aus der Luft binden sich dabei an die spezialisierten Sinneszellen in der Nase, welche daraufhin elektrische Impulse über den Riechnerv ins Gehirn senden.

Wie andere Sinne nimmt auch der Riechsinn mit zunehmendem Alter oft ab. Anders als die Sinneszellen im Auge und Ohr erneuern sich die Riechzellen alle ein bis zwei Monate. Daher sind eine Regeneration und ein Training dieses Sinnes, unabhängig vom Alter, möglich. Je mehr wir den Riechsinn bewusst einsetzen, desto besser wird unsere Riechwahrnehmung – ein bisschen wie beim Krafttraining. Weil Riecheindrücke im Gehirn direkt im limbischen System verarbeitet werden, sind sie eng mit Emotionen und Erinnerungen verknüpft. Ein Abbau oder Verlust des Riechsinn hat daher immer auch Einfluss auf unser emotionales Erleben und unsere Lebensqualität.

Was liegt also näher, als den unweigerlichen Vorgang des Älterwerdens mit bewusstem Riechtraining zu begleiten? Gerüche neu entdecken oder wieder kennenlernen, sie beschreiben, sie malen, Assoziationen bilden («dieser Geruch wäre mit hellblau zu malen», «dieser Geruch erinnert mich an die Tomaten im Italien-Urlaub») – das macht Freude und strengt nicht an! Auch ein gezieltes «Krafttraining» ist möglich (siehe Box) und macht vor allem bei einem deutlichen Abbau oder Verlust der Riechwahrnehmung Sinn. Es gibt Hinweise, dass damit nicht nur eine Regeneration des Riechsinn nach einem Verlust durch eine Viruserkrankung (z. B. Covid) möglich ist, sondern dass sogar der Beginn oder Verlauf von Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson hinausgezögert werden kann.

Also, ran an die Hantel ... eh an die Düfte!

*Eliane Zimmermann,  
Aromatherapeutin, Autorin und Dozentin*

## Webseite der Autorin

mit vielen Hintergrundinfos und Artikeln  
[www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)



## Lesetipps der Autorin

«Alles Geruchssache» von Prof. Dr. Bettina Pause  
«Wir riechen besser als wir denken» von  
Prof. Dr. Johannes Frasnelli



## Krafttraining für die Riechzellen

Jeden Morgen und Abend über mehrere Wochen **je einen Tropfen** eines naturbelassenen **ätherischen Öls\*** aus jeder der folgenden drei Kategorien auf ein Papiertaschentuch geben:

1. einen **blumigen** Duft (z.B. Lavendel, Rosengeranie oder Palmarosa); und
2. Basilikum (**anregend** auf das zentrale Nervensystem); und
3. einen **scharfen** Duft (z.B. Pfefferminze oder Eukalyptus, auch Essig ist möglich).

Je **30 Sekunden intensiv daran schnuppern** und bewusst mit Bildern, Gefühlen, Klängen verknüpfen (am besten aufschreiben).

Durch die Verknüpfung mit Bildern, Gefühlen und Klängen werden verschiedene Gehirnregionen angesprochen. Dies bewirkt einen höheren Trainingseffekt.

\* Wichtig ist, dass es sich um 100% reine ätherische Öle handelt. Gute Bezugsquellen in der Schweiz sind u. a.  
[www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch), [www.florentia.ch](http://www.florentia.ch),  
[www.feeling-schweiz.ch](http://www.feeling-schweiz.ch), [www.aromalife.ch](http://www.aromalife.ch)

# Mehr Zeit zum Geniessen

**Auf den gelben Parcours geht es langsamer – aber nicht weniger unterhaltsam – zu und her.  
Dass dies für alle ein Gewinn sein kann, spürt man beim Mitlaufen und im Gespräch mit  
Teilnehmenden und Begleitpersonen.**

Brunhilde ist eine regelmässige ZÄMEGOLAUFTE-Teilnehmerin in Wald ZH. Ihr Leben lang ist sie gerne und viel gelaufen – als Pöstlerin genauso wie in ihrer Freizeit. Heute bewältigt sie mit ihrem Rollator mit viel Freude und Schalk die gelben Parcours. Sie ist dankbar, dass diese jeweils vor der Alterssiedlung, wo sie wohnt, starten. Brunhilde und die anderen Teilnehmenden auf der gemächlichen Runde erzählen mir, dass sie sich über weitere Personen mit Rollator freuen würden. Diese zu motivieren sei aber gar nicht so einfach.

Diese Erfahrung machen viele Kernteams. Das Team in Derendingen hat sich darum letztes Jahr entschieden, einen neuen Weg auszuprobieren und mit einer separaten Rollatorgruppe zu starten. Margret (Kernteammitglied) erzählt, dass sie dafür einen einfachen Flyer kreierten. Diesen haben sie im Altersheim genauso wie allen Personen mit Rollator, die ihnen im Dorf über den Weg liefen, verteilt. Die Rollatorgruppe startete eine halbe Stunde später als die andere ZÄMEGOLAUFTE-Gruppe. Am Ende trafen sie sich zur gemeinsamen Einkehr. Es war ein voller Erfolg.

## **Für Leute mit und ohne Rollator**

Seither trifft sich von Mai bis November einmal monatlich eine stattliche Anzahl Menschen mit und ohne Rollatoren für einen gemächlichen Spaziergang in Derendingen. Die Strecke für den Parcours wird jeweils von Rolf (Kernteammitglied) je nach Witterung und Verhältnissen kurzfristig festgelegt und ist ein bis maximal eineinhalb Kilometer lang. Wichtig sei, dass man sehr gemütlich unterwegs sei und viele Pausen mache.

Das Kernteam hat nach der ersten erfolgreichen Durchführung die Zusammenarbeit mit den Aktivierungsfachpersonen im Altersheim gesucht und sieht dieses Miteinander als Erfolgsfaktor: Das Aktivierungsteam kennt die Leute und kann diese gezielt ansprechen und motivieren. Der ZÄMEGOLAUFTE-Rollatorparcours ist nun ein fester Bestandteil des Programms des Altersheims, zieht aber auch Personen mit und ohne Rollator an, die selbständig wohnen.

«Das Beste, was wir in meinem Alter machen können, ist den Moment, die Natur und den Kontakt mit Menschen zu geniessen. Dafür bin ich dankbar.

**Es gibt so viel Schönes!»**

*Brunhilde, 90 Jahre*

Renata (Aktivierungsfachperson) betont, dass ihr Engagement für ZÄMEGOLAUFTE keinen Zusatzaufwand bedeute, sondern Teil ihrer normalen Aufgabe sei. Für das Kernteam hingegen bedeutet es Mehraufwand: Die Rollatorgruppe wird jeweils von drei Kernteammitgliedern begleitet, parallel dazu findet ein oranger oder roter Parcours statt. Was motiviert die Freiwilligen dazu? «Die Freude, das Strahlen und die Dankbarkeit der Teilnehmenden!» sind sie sich einig.



### Mit ZÄMEGOLAUFE verbunden bleiben

Der Rollatorparcours wird auch von «regulären» Teilnehmenden nach einer Operation oder Krankheit genutzt und geschätzt. «Es ist wertvoll für Teilnehmende mit vorübergehenden oder neuen gesundheitlichen Einschränkungen ein Angebot zu haben», betont das Kernteam.

Diese Erfahrung hat auch Kathrin aus Thalwil gemacht. Bis vor ein paar Jahren war sie eine regelmässige Teilnehmerin auf orangen und roten Parcours. Nun ist sie sehr dankbar, bietet ZÄMEGOLAUFE Thalwil monatlich einen sehr kurzen, gelben Parcours an. So kann sie trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen einmal im Monat mitlaufen und mit ZÄMEGOLAUFE verbunden bleiben.

Genau diese Verbundenheit unter Teilnehmenden, die nicht mehr so gut zu Fuss sind, motiviert den sportlichen Ivo (Kernteammitglied in St. Gallen), die gemütliche gelbe Gruppe zu begleiten: «Das 'zäme' ist mir wichtiger als die Leistung.» Er erlebe die wöchentlichen gelben Parcours, die parallel zu den orangen und roten Parcours angeboten werden, als sehr schön. Sie passen den Parcours spontan den Teilnehmenden und den Verhältnissen an. Die schwächste Person laufe zuvorderst, man kenne und kümmere sich. Ivo beobachtet zudem, dass beim gemächlichen Unterwegssein viel mehr Sinneseindrücke bewusst wahrgenommen werden. Ein zusätzlicher Pluspunkt – für ihn selbst und für die Teilnehmenden.

### Ein Gewinn für alle

Menschen mit körperlichen Einschränkungen haben oft weniger Gelegenheit, viele unterschiedliche Sinneseindrücke aufzunehmen und zu geniessen. Sie sind tendenziell weniger häufig in der Natur und mit anderen unterwegs. Gleichzeitig wäre gerade dies ideal, um von den gesundheitsfördernden Auswirkungen der Wahrnehmung mit allen Sinnen zu profitieren (siehe Leitartikel).

Kurze gelbe Parcours – ob mit oder ohne Rollator – geben ihnen Gelegenheit dazu. Die Kernteammitglieder, die Aktivierungsfachpersonen und die Teilnehmenden sind sich einig: **Es lohnt sich. Für alle.**

Elisabeth Abt, ZÄMEGOLAUFE

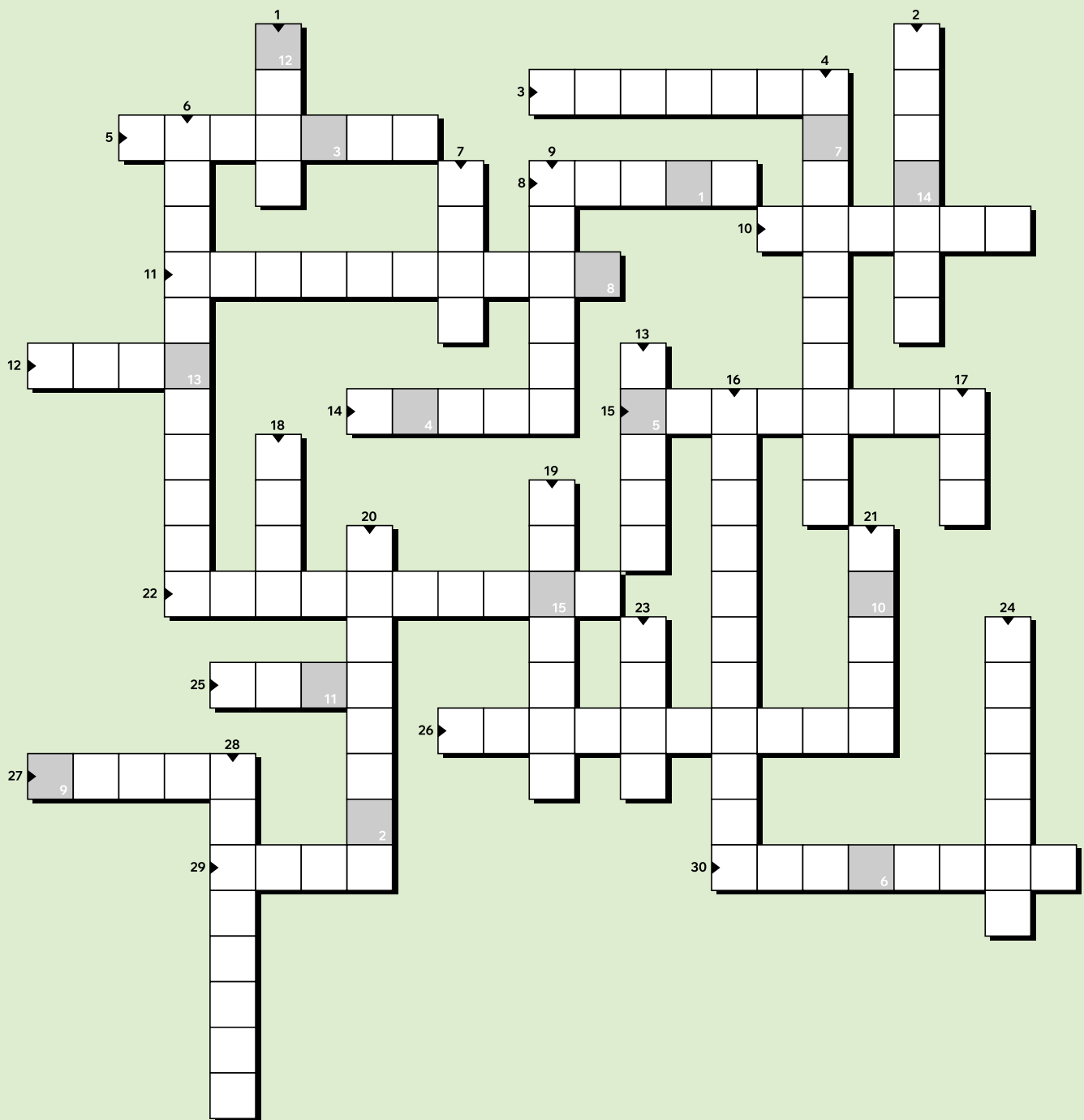
### Tipps aus der Praxis

- Am Vormittag nicht vor 10 Uhr starten.  
**Start** bei einem Altersheim oder einer Alterssiedlung.
- **Anpassung** der Route an die Witterung und Verhältnisse. Die schwächste Person ist ausschlaggebend für Tempo und Länge.
- Falls zeitgleich ein oranger oder roter Parcours angeboten wird: Startzeit so wählen, dass am Schluss **gemeinsam** eingekehrt werden kann.
- Die Zusammenarbeit mit der **Aktivierung** im Altersheim kann sehr hilfreich sein, um (neue) Teilnehmende zu erreichen und motivieren.
- Das gemeinsame **Erleben** wird gefördert, wenn man unterwegs zusammen etwas anschaut, etwas Schönes genießt – und nicht zuletzt: gemeinsam auf **Sinneseindrücke** achtet.

*Die erwähnten Kernteammitglieder sind gerne bereit, andere Kernteams an ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Ihre Kontaktangaben erhalten interessierte Kernteammitglieder auf der Geschäftsstelle von ZÄMEGOLAUFE.*



# RÄTSELN ÜBER DIE SINNE



Wenn wir mehrere Sinne gleichzeitig nutzen, nennt man dies:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|



Hier findest du ein weiteres Rätsel zum Thema Sinne zum Ausdrucken – vielleicht für den nächsten Stammtisch oder ein Familienfest.

[www.zaemegolaufe.ch/wortraetsel](http://www.zaemegolaufe.ch/wortraetsel)

## Fragen: Rätseln über die Sinne

1. Die farbige Regenbogenhaut.
2. Das Geräusch, wenn ein Ast knickt.
3. Kräuter machen das Essen ...
4. Das Ohr besitzt einen äusseren und einen inneren ...
5. Ist gross, wenn es dunkel ist, und klein, wenn es hell ist.
6. Unhörbar hohe Frequenzen in der Akustik.
7. Fühlt sich weich und kühl an, wenn man es im Wald berührt.
8. Bringen Farbe in die Wiesen und duften oft (Einzahl).
9. Wachsen an Sträuchern und können gesund oder giftig sein.
10. Bewegen sich am Himmel.
11. Steht farbenfroh am Himmel.
12. Riecht beim Trocknen nach Heu.
13. Erfrischender Duft aus dem Kräutergarten, für Tee und vieles mehr.
14. Liegt mal auf dem, mal neben dem und manchmal im Weg, ist hart und oft grau.
15. Unsichtbare Strahlung jenseits des langwelligen sichtbaren Spektralbereichs.
16. Macht weit Entferntes fürs Auge grösser.
17. Liegt nach kühlen Nächten morgens auf dem Gras.
18. Befindet sich unter unseren Füssen und duftet nach einem Sommerregen.
19. Leitet die Lichtreize an das Gehirn weiter.
20. Wenn sie sich ablöst, sieht man nichts mehr.
21. Sein Zwitschern begleitet uns oft in der Natur.
22. Leuchtet gelb von fetten Wiesen.
23. Viele ergeben einen Wald (Einzahl).
24. Haben Blumen und unsere Zunge gemeinsam.
25. Heilt Baumrinden und klebt an den Fingern.
26. Kein gut hörendes Weichtier, sondern ein Teil des Aussenohrs.
27. So viele Augenmuskeln bewegen jedes Auge.
28. Der Hohlraum, in dem Schallwellen in Nervenreize umgewandelt werden (oder auch ein kleines, langsames Tier).
29. Fühlt sich an der Sonne warm an, wird dabei braun und manchmal auch rot.
30. Hört man, wenn der Wind durch die Blätter weht.



Hier geht's zur Lösung  
[www.zaemegolaufe.ch/lösungen](http://www.zaemegolaufe.ch/lösungen)

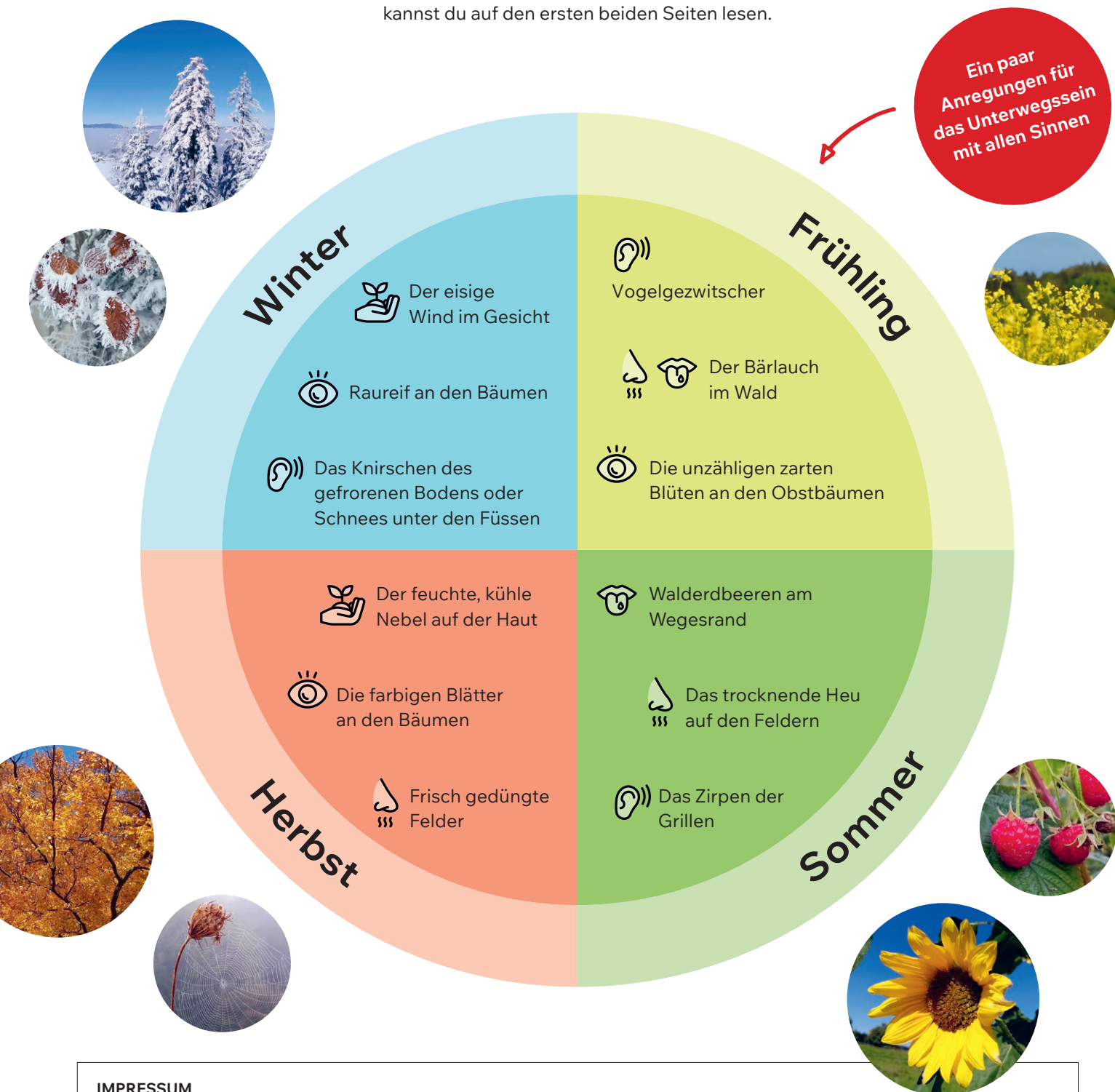
## DANKE

ZÄMEGOLAUFEN dankt herzlich für die finanzielle, ideelle und tatkräftige Unterstützung durch:

- **Nationale Partner:** Beisheim Stiftung / Asuera Stiftung / Gesundheitsförderung Schweiz
- **Kantonale Partner:** Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales / Kanton Schwyz, Amt für Gesundheit und Soziales / Kanton St. Gallen, Zepa Prävention und Gesundheitsförderung / Kanton Zug, Amt für Sport und Gesundheitsförderung / Kanton Zürich, Gesundheitsförderung und Prävention im Alter
- **Lokale Partner:** Gemeinden und Städte sowie weitere finanzielle und ideelle Unterstützende
- **Alle freiwillig für ZÄMEGOLAUFEN engagierten Personen** – ohne euch würde bei ZÄMEGOLAUFEN nichts laufen!

# Unterwegs mit allen Sinnen

Bei ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen ab 60 Jahren und gehen gemeinsam an ihrem Wohnort spazieren. ZÄMEGOLAUFE bietet jede Woche gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur. Die Gesundheit wird gestärkt, neue Bekanntschaften werden geschlossen – und zu jeder Jahreszeit können mit allen Sinnen unzählige Eindrücke gesammelt werden. Warum sich gerade auch Letzteres rundum lohnt, kannst du auf den ersten beiden Seiten lesen.



## IMPRESSUM

Das ZÄMEGOLAUFE-Journal ist das offizielle Informationsorgan von ZÄMEGOLAUFE und richtet sich an alle, die mitlaufen (möchten), an Kernteam-Mitglieder, Partnerorganisationen und Interessierte.

**Herausgeber:** ZÄMEGOLAUFE, c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Kontakt: [hello@zgl.ch](mailto:hello@zgl.ch), 044 360 41 14. [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

**Redaktion:** Elisabeth Abt

**Bildnachweis:** ZÄMEGOLAUFE / David Riedener **Kreuzwortschlüssel:** [xwords-generator.de](http://xwords-generator.de)

**Layout und Grafiken:** Barbara Pfander, [barbarapfander.ch](http://barbarapfander.ch)

**Druck:** [wir-machen-druck.ch](http://wir-machen-druck.ch) **Auflage:** 3000 Exemplare, 8. Ausgabe, Oktober 2025

  
**RADIX**