

Antenne Ohr, Interpretator Gehirn

Warum wir gerade im höheren Alter nicht mit den Ohren, sondern mit dem Gehirn hören, erklärte Nathalie Giroud vom Institut für Computerlinguistik der Uni Zürich, Forschungsgruppe Neurowissenschaften der Sprache und des Hörens, am Montag im Zuschg-Saal.

Das Senioren-Kolleg Liechtenstein als Vorlesungsveranstalter hatte mit dem Thema zum Auftakt ins Wintersemester 2024/25, zu welchem Vizepräsidentin Rita Kieber-Beck begrüsst, ins Schwarze getroffen. Der Saal war zum Bersten voll. Zentrale Fakten gab Prof. Dr. Nathalie Giroud gleich zu Beginn preis: Über die ganze Lebensspanne hinweg ist das Ohr, welches sich im 360-Grad-Radius alles rundherum anhört, die Antenne, für das Interpretieren und Verarbeiten von Klängen ist das Gehirn verantwortlich. Das auditorische System dient ebenso wie das visuelle System zur Wahrnehmung von Reizen ausserhalb des Körpers. Das Ohr und die beteiligten neuronalen Strukturen können über die Hörbahn Schallwellen aufnehmen, umwandeln und analysieren. Dadurch erhält der Mensch akustische Informationen seiner Umwelt, kann musikalische und sprachliche Töne und Geräusche aufnehmen und verarbeiten.

In diesem Zusammenhang ist das auditorische System auch eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen von Sprache, welche das komplexeste akustische Signal darstellt. Somit gibt es nicht nur einen Ort, um zu verstehen, sondern ein ganzes Netzwerk im Gehirn ist aktiv. All diese Prozesse werden nicht bewusst wahrgenommen und passieren in Millisekunden. Die Welt der Klänge kann für das Hörsystem oft sehr anstrengend sein, was als Reizüberflutung empfunden wird.

Hörverlust und Folgen

Hörverlust gehört zu den Top-3 Ursachen von Einschränkungen



Nathalie Giroud von der Universität Zürich hielt ein spannendes und interessantes Referat.

Bild: Tatjana Schnalzer

im Alter (vor Diabetes und Demenz). Bei rund der Hälfte der 70- bis 79-jährigen ist ein solcher bzw. eine Hörbeeinträchtigung vorhanden, bei den über 80-jährigen sind es acht von zehn Personen. Weitere Fakten, welche die Forschung ergaben: Alter und andere biologische Faktoren haben einen Effekt auf Hören und Kognition, Demenz-Pathologie beeinflusst das Hören, Hörverlust führt zur Unterschätzung der kognitiven

Fähigkeiten, zu langfristigen Änderungen im Gehirn, zu reduzierter sozialer Partizipation, zieht somit psychosoziale Konsequenzen nach sich und erhöht soziale Isolation.

Einfluss auf Demenz-Entwicklung

Unter den verschiedenen bekannten Risikofaktoren für Demenz, darunter Alter, Genetik, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2, wurde Hörverlust als der

grösste beeinflussbare Risikofaktor identifiziert. 2023 wurden in der Schweiz 151 000 ältere Personen (1,8 Prozent) mit einer Demenz-Diagnose erfasst. Erwartet wird, dass sich die Zahl bis 2024 auf 300 000 erhöhen wird. Ziel der Wissenschaft ist es, veränderbare Risikofaktoren zu erfassen und somit erkenn- und veränderbar zu machen. Was präventiv getan werden kann, zeigte die Referentin auf: körperliche Aktivität,

Übergewicht vermeiden, Abnahme von Hörfähigkeit behandeln lassen (Hörgerät), hohem Blutdruck vorbeugen, intellektuelle und kognitive Stimulation, in gute soziale Beziehungen investieren, nicht rauchen, Stress reduzieren, gesundes Essen/mediterrane Ernährung, mehr und qualitativ besserer Schlaf, verschiedene auditorische Gehirntrainings, welche laufend weiterentwickelt werden. Zusammenfassend kam

Giroud zum Schluss: Bei Hörverlust braucht das Gehirn Unterstützung, muss stimuliert werden. Engagiert, interessiert und aktiv zu bleiben, hat dabei hohe Relevanz. (ge)

Trainings für Ohr und Hirn

Bei Teilnahme-Interesse (für Personen ab 65 Jahren) an entsprechenden Studien oder Fragen zum Thema: Telefon +41 78 975 00 38 oder E-Mail act.trainingstudy@gmail.com.

Haus Gutenberg

Brandstifter und ihre Mitläufer

Der Publizist und Politologe wirft einen einzigartigen Blick auf die politischen Karrieren von Persönlichkeiten wie Putin, Trump und Netanyahu: Trotz individueller Unterschiede bestehen erstaunliche strukturelle Gemeinsamkeiten, vor allem im Verhältnis zwischen den Anführern und ihren willigen Mitläufern.

Hinweis

Datum: Donnerstag, 24. Oktober, um 19 Uhr. **Referent:** Rafael Seligmann, Publizist, Schriftsteller, Politologe und Zeithistoriker, gewürdigt mit dem Bundesverdienstkreuz. – Es wird um eine Anmeldung gebeten.

Haltung, Vertrauen, Selbstführung

Du willst dich entwickeln und entfalten? Du stellst aber fest, dass eigene Veränderungen nicht leicht sind. Stabfechten ist körperbasierte Persönlichkeitsentwicklung und ein Schlüssel

zur eigenen Potenzialentfaltung. Beim Stabfechten kannst du dich in Bewegung neu erleben. In Bewegung kommt der Kopf aus dem Gedankenkreisen in die Wahrnehmung und du hast immer ein Gegenüber, das dich spiegelt und mit dem du gemeinsam lernst. Die Seminarinhalte bestehen aus körperlichen und theoretischen, reflexiven und theoretischen, reflexiven Anteilen, sodass du ausgeglichen und mit vielen Aha-Momenten nach Hause gehst.

Hinweis

Datum: Samstag/Sonntag, 26./27. Oktober, 10 bis 17 Uhr sowie 10 bis 15 Uhr. **Leitung:** Arne Schneider, Stabfechttrainer, Leiter des Instituts für Stabfechten, Fitness- und Gesundheitstrainer. – Es wird um eine Anmeldung gebeten.

Laufmerksamkeit

Pilgern erdet und himmelt in gleichem Masse. Das erlebten im 6. Jahrhundert wohl schon Kolumban und seine Gefährten auf dem Weg von Irland nach Italien, der sie auch über die Luzistei führte. Wir gehen Teile

des Weges im Schweigen und verbinden dabei Natur und Spiritualität, Bewegung und Besinnung. Ab Bahnhof Zizers-Landquart-Malans-Maienfeld-Luzistei-Haus Gutenberg. Abschluss mit einem Abendessen.

Hinweis

Datum: Samstag, 26. Oktober, von 10 bis 19 Uhr. **Leitung:** Bruno Fluder, Theologe, Leiter Haus Gutenberg. – Es wird um eine Anmeldung gebeten.

Betreuung von Menschen mit Demenz

Mit diesem Angebot sind Personen im Fokus, die Menschen mit Demenz betreuen, formal aber über keine demenzspezifische Bildung verfügen. Das können sein: Freiwillig bzw. ehrenamtlich Tätige, Pflege-/Betreuungskräfte (auch 24-h-Betreuerinnen mit entsprechenden Sprachkenntnissen), Pflegehelferinnen, Hospiz-Mitarbeitende, u. ä. Die Schulung ist als Gruppenprogramm konzipiert und umfasst sechs aufeinander aufbauende Module (à 180 Minuten).

Alle Module des Lehrgangs sollen besucht werden.

Hinweis

Datum: Ab Montag, 28. Oktober, jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr. **Leitung:** Matthias Brüstle, Psychologe, Geschäftsführer Demenz Liechtenstein. – Es wird um eine Anmeldung gebeten.

«Künstliche Intelligenz» ethisch betrachtet

Wir befinden uns an der Schwelle einer neuen Ära, in der die «Künstliche Intelligenz» (KI) nicht nur unser tägliches Leben prägt, sondern auch tiefgreifende ethische Fragen aufwirft. Im Rahmen des Vortrags werden ethische Chancen und Risiken der KI identifiziert und zwei konkrete Handlungsvorschläge für den Umgang damit vorgestellt. Anschliessend werden die Überlegungen auf den digitalen Wirtschaftsstandort Liechtenstein angewendet.

Hinweis

Datum: Mittwoch, 30. Oktober, um 19 Uhr. **Referenten:** Peter G.

Kirchschläger, Ethik-Professor und Leiter des Instituts für Sozialethik ISE Universität Luzern, Diskussionspartner: Lothar Ritter, Boardpräsident von digital-liechtenstein.li, Universitätsratspräsident Uni Liechtenstein. – Es wird um eine Anmeldung gebeten.

Yoga-Retreat – Zeit für dich!

Lade deine Batterien wieder auf mit achtsamen Körper- und Atemübungen aus dem Yoga sowie Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Begib dich auf eine innere Reise, die deinen Körper stärkt, deinen Geist beruhigt und dein ganzes Wesen inspiriert. Dieses Tagesretreat richtet sich an alle Menschen, die sich eine Auszeit von ihrem Alltag wünschen. Unterstützt werden die Yogaeinheiten und Meditationen durch ätherische Öle, welche dich noch tiefer eintauchen lassen.

Hinweis

Datum: Samstag, 2. November, 9 bis 17 Uhr. **Leitung:** Marianne

Mullis und Rachel Nünlist, Yoga-Lehrerinnen. – Es wird um eine Anmeldung gebeten.

Infos/Anmeldung

Haus Gutenberg, Balzers, Tel. +423 388 11 33; E-Mail: gutenberg@haus-gutenberg.li www.haus-gutenberg.li

Vorsorgelücken schliessen



«Wer Familien- und Sorgearbeit übernimmt, leistet einen grossen Beitrag für unsere Gesellschaft. Hier braucht es Lösungen, um Vorsorgelücken im Alter zu schliessen!»

Michael Winkler
Generalsekretär
Vaterländische Union

VU