



*Auf die Sinne, fertig, los!*

Praktische Übungen für mehr  
Lebensqualität

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken  
und Fühlen bis ins hohe Alter

## Herzlichen Glückwunsch – Du gehörst zu den Menschen, die noch alle fünf Sinne beisammen haben.



Unsere Sinne begleiten uns durch den Alltag, ohne dass wir uns großartig darum kümmern, sie nicht einmal bewusst wahrnehmen. Und mitunter fällt es uns zunächst auch gar nicht auf, wenn einer von ihnen schwächer wird. Denn Verschlechterungen treten in allen fünf Sinnen meistens schleichend auf.

Es ist auch kein Geheimnis und eher normal, dass unsere Sinneswahrnehmungen mit zunehmendem Alter nachlassen: Das Essen schmeckt und riecht nicht mehr wie früher, leise Stimmen werden kaum noch wahrgenommen und die Sicht auf die Welt verändert sich im wahrsten Sinne des Wortes.

Umso wichtiger ist es jetzt, dass wir uns um den Erhalt unserer fünf Sinne kümmern. Doch was können wir gegen den Abbau der Sinne tun? Wie können wir unsere Sinne schärfen und derart fördern, dass wir uns bis ins hohe Alter daran erfreuen können?

Hier findest du für jeden der fünf Sinne ein paar einfache, alltagstaugliche Übungen, mit denen es dir gelingt, die Sinne zu trainieren und damit auch die Wahrnehmung zu fördern – ganz natürlich, entspannt und spielerisch.

Viel Spaß beim Training der Sinne!

Rolf von Berg

# Sehen



## Übung 1:

Decke ein Auge mit einer Hand zu. Male jetzt mit der anderen Hand Muster, Buchstaben oder Zahlen in die Luft und folge dabei mit deinem Auge den Bewegungen. Steigere nach und nach das Tempo. Wechsle nach ca. 30 Sekunden auf das andere Auge.

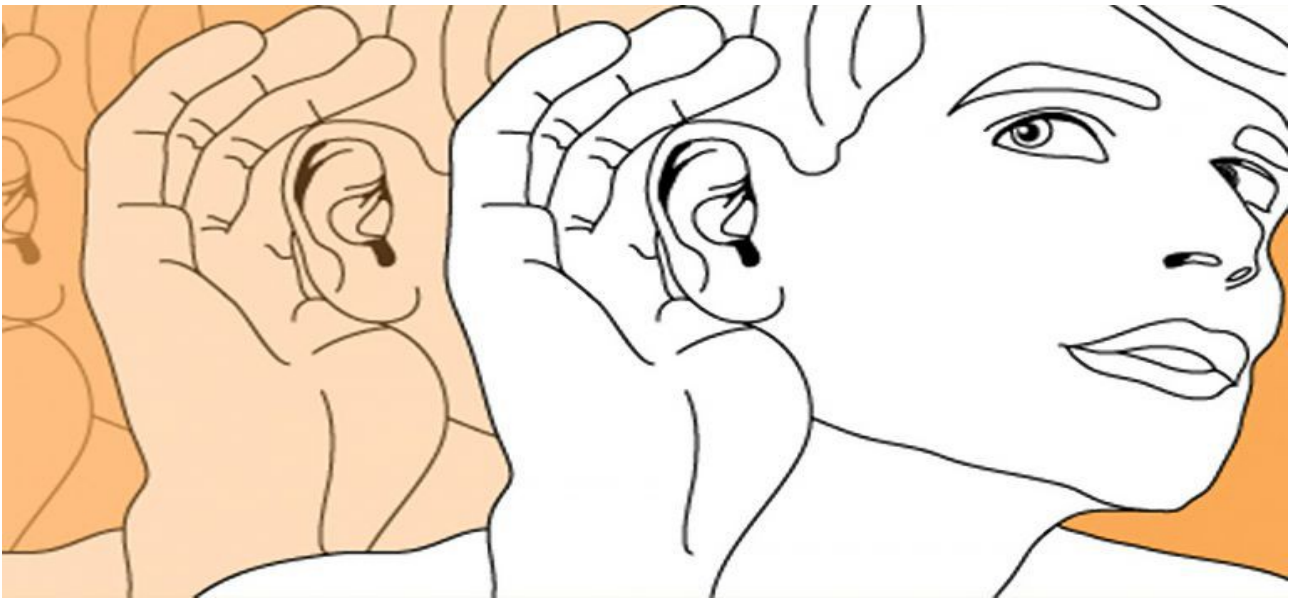
## Übung 2:

Schließe deine Augen und "blicke" abwechselnd nach links und rechts sowie nach oben und unten (jeweils etwa 10 Mal). Wiederhole dann die Übung mit geöffneten Augen.

## Übung 3:

Rolle mit deinen Augen mehrmals abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn (jeweils 5 - 10 Mal), ohne dabei den Kopf zu bewegen. Stell dir vor, du zeichnest mit deinen Augen einen Kreis. Bewege die Augen langsam am Rande deines Sehfeldes.

# Hören



## Übung 1:

Schalte dein Radio ein und höre ein Lied mit geschlossenen Augen. Achte auf Instrumente, Stimmen, Rhythmus. Ändere ab und zu die Lautstärke und versuche sowohl die Worte der Texte zu verstehen als auch die verschiedenen Instrumente zu erkennen.

## Übung 2:

Setze dich zu Hause oder irgendwo in der Natur hin, schließe die Augen und bemühe dich, jedes einzelne Geräusch wahrzunehmen und zu erkennen, woher es kommt.

## Übung 3:

Lass dir von jemanden, der sich durch den Raum bewegt, aus der Zeitung oder einem Buch vorlesen. Schließe deine Augen dabei und höre genau hin. Wiederhole die Sätze und versuche zu lokalisieren, aus welcher Richtung die Worte kommen.

# Riechen



## Übung 1:

Schließe die Augen, atme bewusst ein und aus. Was riechst du? Konzentriere dich allein auf den Geruch und versuchen möglichst verschiedene Gerüche zu erkennen und benennen.

## Übung 2:

1. Nimm dir 2 Mal am Tag - am besten morgens und abends - jeweils eine Viertelstunde Minuten Zeit für das Training deines Geruchssinnes.
2. Nimm vier bis fünf verschiedene ätherische Öle (selbst hergestellt oder aus der Apotheke/ Drogerie), an denen du abwechselnd schnupperst.
3. Halte die Öle/ Duftstoffe nacheinander für vier bis fünf Sekunden unter ein Nasenloch, während du das andere von außen zudrückst. Wiederhole den Vorgang 2 – 3 Mal und lege zwischen den einzelnen Ölen/ Duftstoffen jeweils eine kleine Pause (ca. 1 Minute) ein.
4. Absolvire das Training am besten im Stehen oder in aufrechter Sitzhaltung. Atme dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus.

# Schmecken



## Übung 1:

Iss langsam und konzentriere dich dabei voll und ganz auf die unterschiedlichen Aromen und Geschmacksrichtungen. Ein Apfel kann beispielsweise leicht säuerlich, aber auch süß und fruchtig schmecken.

## Übung 2:

Probiere verschiedene Lebensmittel mit verbundenen Augen. Lassen dir verschiedene und abwechslungsreiche Geschmäcker reichen und versuche nur an Hand des Geschmackes herauszufinden, um was es sich handelt.

## Übung 3:

Nimm dir Zeit zum Essen! Schlinge dein Essen nicht einfach herunter, sondern iss bewusst – Biss für Biss. Achte dabei auf Texturen, Aromen und Farben, die dir Freude bereiten.

# Fühlen (Tasten)



## Übung 1:

Fahre mit deinen Fingern über unterschiedliche Materialien und Oberflächen. Konzentriere dich dabei auf die Texturen von verschiedenen Materialien, zum Beispiel auf das Gefühl von Seide oder Wolle.

## Übung 2:

Schließe deine Augen und ertaste verschieden Gegenstände. Versuche „blind“ herauszufinden, um was es sich handelt.

## Übung 3:

Laufe barfuß in deiner Wohnung umher und fühle dabei die verschiedenen Bodenbeläge. Oder gehe nach draußen und spüre die Luft auf deiner Haut, den Boden unter deinen Füßen, die Oberfläche von Natur und Gegenständen. Was spürst und was fühlst du?



FIT UND AKTIV

IM ALTER

Dein Programm für ein gesundes, glückliches  
und langes Leben



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten