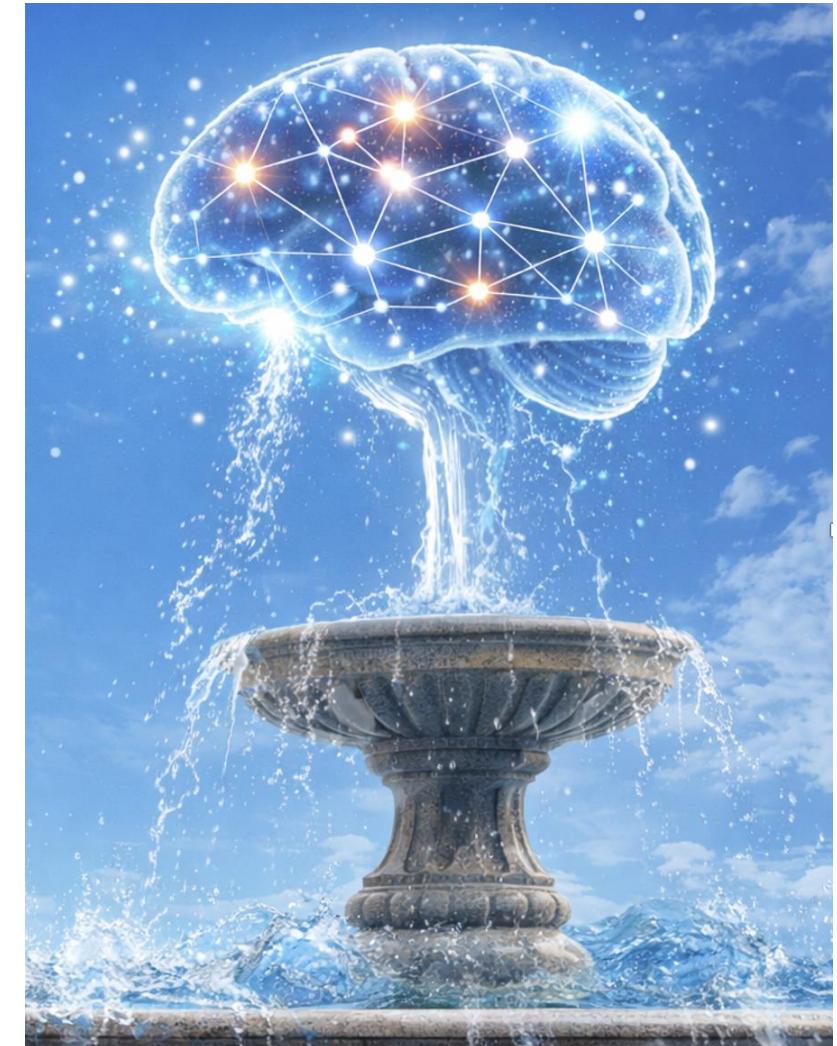


„Nie zu alt zum Lernen: Bildung als Jungbrunnen fürs Gehirn“

Zürich, 3.2.2026

Christoph Stuehn

Direktor Volkshochschule Zürich



«Die Volkshochschule Zürich ist die treibende Kraft für **lebenslanges Lernen** im Kanton Zürich. Sie bietet eine offene und zugängliche **Plattform** für Bildung, Austausch und Inspiration für die **breite Bevölkerung**. Mit ihrem vielfältigen und innovativen Angebot fördert sie den individuellen **Lernprozess**, stärkt die **gesellschaftliche Teilhabe** und das **kritische Denken**.»

- über 600 Angebote pro Semester
- Rund 14'000 TN und 123'000 TN-h p.a.
- 65 % Frauen und 35 % Männer (von 13 bis 96 Jahren)
- 68 % vor Ort, 22 % hybrid, 10 % online



Praxiseinblicke von Nico Nater

- Sport Mental Coach und Brain Trainer
- Arbeitet mit Athlet:innen aus allen Sportarten im Mentalen Bereich.
- Einsatz von Brain-Training als Tool, um die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns zu erhöhen und es damit leistungsfähiger zu machen.
- Kurs-Angebot bei der Volkshochschule Zürich: *Brain-Training: Mehr Leistung von Kopf bis Fuss*



Kann man sein Gehirn trainieren?

<https://www.youtube.com/shorts/LFE054NSt9w>

Bildung ist Prävention!

***Bildung fördert die Gehirngesundheit,
weil lebenslanges Lernen...***

- neuronale Netzwerke aktiviert und stärkt,
- kognitive Reserven aufbaut/stärkt und damit
- geistige Leistungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und mentale Gesundheit bis ins hohe Alter unterstützt.

Bildung & Brain Health

Starke Basis für ein gesundes Gehirn

Kognitive Reserve



Schutz vor Demenz
Besseres Denken

Neuroplastizität



Lebenslanges Lernen
Neue Verbindungen

Gesunder Lebensstil



Bewegung & Ernährung
Weniger Rauchen

Soziale Interaktion



Austausch & Kontakte

Psychische Gesundheit



Stressbewältigung
Mehr Resilienz

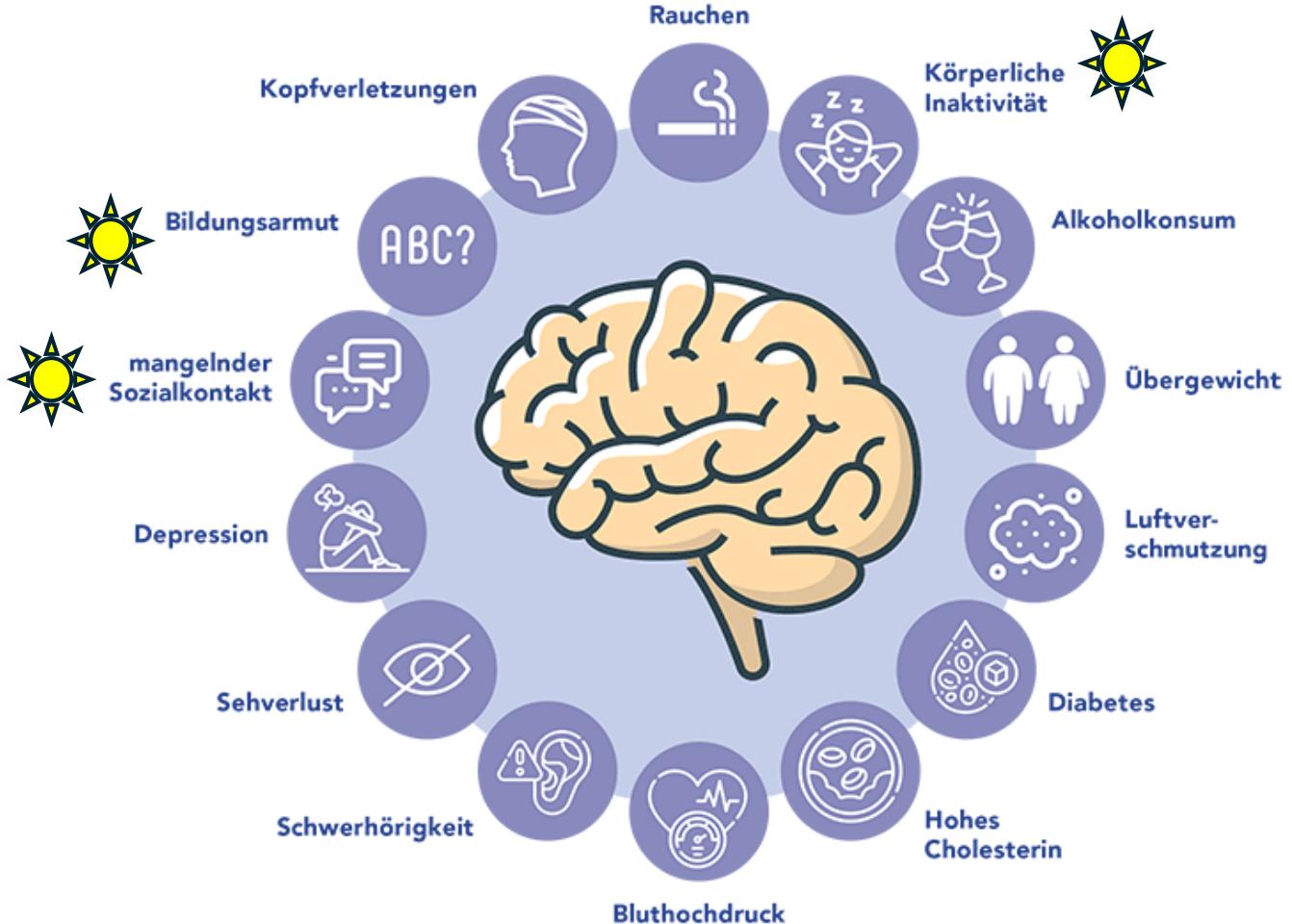
Frühe Förderung



Frühe Bildung
Bessere Entwicklung

Quelle: ChatGPT

RISIKOFAKTOREN FÜR DEMENZ



45%

aller Demenzerkrankungen könnten durch Reduktion
von Risikofaktoren vermieden oder verzögert werden

Auszug aus unserem Programm

98 Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

Haus Bäringasse, Preise inkl. MwSt.

Basiskurs

Fitness für die Gehirnzellen

Wanda Lehrer

Fr 7. – 28.11., 3x, 14.00 – 16.00, CHF 190.–

25W-0420-01

Petra Oggendorf

Mo 5. – 19.11., 3x, 10.00 – 12.00, CHF 210.–, Kleingruppe

25W-0420-02

Auffrischung

Petra Oggendorf

Di 24.2., 13.30 – 15.00, CHF 55.–

25W-0420-03

Mo 30.3., 10.00 – 11.30, CHF 55.–

25W-0420-04

Do 9.4., 15.15 – 17.15, CHF 70.–

25W-0420-05

Vorgänger Besuch des Basiskurses von Vorteil, Kleingruppen

Für Berufstätige

Petra Oggendorf

Sa 6.12., 9.00 – 12.00, CHF 95.–

25W-0420-06

Gut lernen und Wissen verankern gelingt in jedem Alter!

Methoden für mehr Merkfähigkeit

Astrid Fathalla

25W-0420-07

Sa 21.2., 9.00 – 13.00, Haus Bäringasse, CHF 130.–, inkl. MwSt.

Bewegtes Gehirntraining

Schritt für Schritt geistig fit

Judith Klemm

4x, 18.00 – 19.00, Online-Kurse, CHF 130.–, inkl. MwSt.

Mi 12.11. – 3.12.

25W-0420-20

Mi 25.2. – 18.3.

25W-0420-21

Gedächtnistraining, Spiel 99

Spielerisch das Gehirn trainieren

Ausprobieren und verstehen

Wanda Lehrer

9.00 – 12.00, Haus Bäringasse, CHF 95.–, inkl. MwSt.

Fr 24.10.

25W-0420-41

Fr 20.3.

25W-0420-42

Spiel

Mit Begeisterung Schach spielen

André Vögtlin

9.30 – 13.30, Haus Bäringasse, CHF 130.–, inkl. MwSt.

Grundkurs

Sa 25.10.

25W-0420-43

Vertiefungskurs

Sa 13.12.

25W-0420-44

Bringen Sie ein eigenes Schachbrett mit Figuren und das Lehrmittel «Das 1x1 des Schachs» von Susan Polgar, ISBN 978-3-944710-29-7 mit.

Jassen lernen – Einführung in den Schieber

Der Einstieg ins beliebteste Kartenspiel der Schweiz

Reto Fischer

25W-0420-45

Sa 21. und 28.3., 9.30 – 13.30, Haus Bäringasse
CHF 225.–, inkl. MwSt.

Jassen – Vertiefungskurs

Taktik mit dem Partner

Reto Fischer

25W-0420-46



Quelle: ChatGPT

Stricken = Brain-Training!

Aktivierung komplexer Hirnfunktionen

- **Konzentration** (zählen, Muster verfolgen)
- **Arbeitsgedächtnis** (merken, wo man im Muster ist)
- **Motorik und Koordination** (Hand-Augen-Koordination)
- **Raumwahrnehmung** (Struktur und Form des Musters)



Fazit:

Kombination fördert **geistige Wachheit und neuronale Vernetzung**.
(ähnliche Effekte, wie beim klassischen «Brain Training»)

Schach spielen = Brain-Training!

Gleichzeitige Aktivierung und Training mehrerer Hirnfunktionen

- Strategisches Denken
- Arbeitsgedächtnis
- Konzentration
- Problemlösefähigkeit
- Vorausschauende Planung



Entscheidungen müssen unter Zeitdruck getroffen werden;
Fehler müssen reflektiert werden.

Fazit: ganzheitliches Training für geistige Fitness!

Sprachen lernen = Brain-Training!

Hochleistungstraining fürs Gehirn

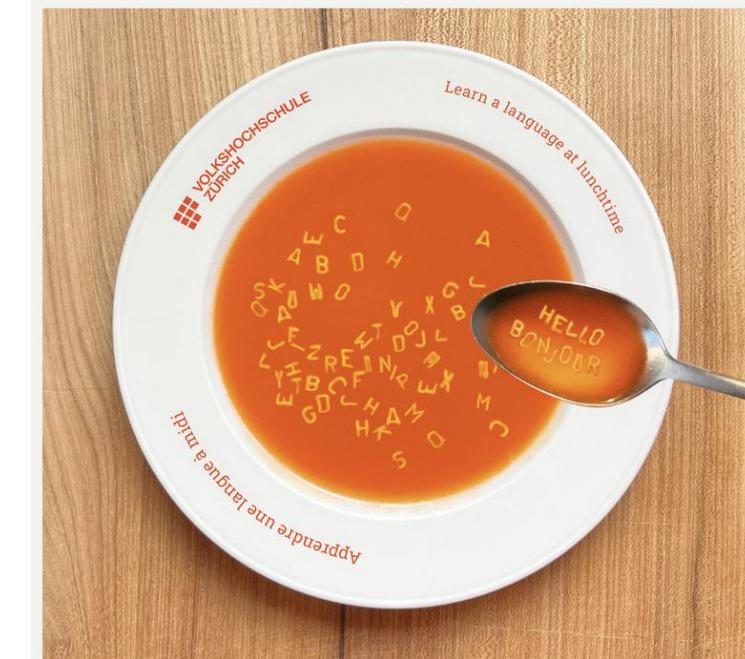
Gleichzeitige Aktivierung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Hörverarbeitung, Motorik, Problemlösen.

Mehrsprachigkeit macht das Gehirn flexibler

Wechsel zwischen Sprachen stärkt kognitive Kontrolle und geistige Beweglichkeit.

Verbindung Gehirntraining mit Sinn und Beziehung

Nachhaltiges Lernen durch Training in sozialem, kulturellem, emotional bedeutsamem Kontext.



Feedbacks aus unseren Kursen

- „*Mein Gedächtnis bleibt wacher, seitdem ich regelmässig im Brain-Training-Kurs bin. Es ist wie Fitness fürs Denken – und macht zudem richtig Spass!*“ (Maria, 68)
- „*Das Schönste ist das gemeinsame Knobeln. Wir lachen viel, lernen voneinander und spüren, dass wir geistig noch lange nicht zum alten Eisen gehören.*“ (Elisabeth, 72)
- „*Ich merke, dass mir das Training hilft, schneller zu denken und flexibler auf Neues zu reagieren. Es hält mich geistig beweglich.*“ (Reto, 55)

Exkurs: Marina Abramovic

Mit einem mehrmonatigen körperlichen und mentalen Training bereitete sich Marina Abramovic darauf vor, sich drei Monate lang, sechs Tage die Woche, siebenundeinhalb Stunden am Tag auf die Besucher zu konzentrieren, die ihr gegenüber sitzen...

Diese Performance war Teil der Ausstellung „The Artist Is Present“ im MoMA.



„Brain Health“ mit Marina Abramovic

- Training von Aufmerksamkeit, Selbstregulation und mentaler Ausdauer
- Stille, Fokus, bewusste Wahrnehmung, körperliche Disziplin
- Fördert Gehirnfunktionen (Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionsregulation, Resilienz und Achtsamkeit)

Fazit:

Abramović trainiert nicht das Gehirn über Aufgaben und Tests, sondern über **radikale Präsenz** – genau diese Fähigkeit ist ein Kernfaktor moderner **Brain Health**.

Fazit: Brain Health beginnt mit Bildung!

Wer lernt, hält sein Gehirn gesund – weil:

- Lernen aktiviert neuronale Netzwerke.
- Bildung schafft kognitive Reserven.
- Lernen stärkt Motivation, Resilienz und geistige Beweglichkeit.

Volkshochschule Zürich:

Bildung als tägliches Gehirntraining – für alle, ein Leben lang.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Christoph Stuehn
Direktor Volkshochschule Zürich
christoph.stuehn@vhszh.ch

