

FORUM elle Post August 2025

Einleitung

Unser Gehirn mag es gerne bunt, abwechslungsreich und liebt es, sich mit Unbekanntem zu beschäftigen. Es will aber auch regelmässig seine Ruhe haben, um alles zu verarbeiten.

So können wir die besten Voraussetzungen schaffen, damit es bis ins hohe Alter leistungsfähig bleibt, ja seine Leistung sogar stetig steigern kann. Damit das gelingt, will es vielseitig stimuliert sein, zB mit Rätsel lösen:

In den Spiegel schauen zwei Mütter und zwei Töchter. Es stehen jedoch nur drei Personen vor dem Spiegel. Wie ist das möglich?

Bunt und abwechslungsreich waren auch die Themen, mit denen wir uns in den letzten Monaten beschäftigt haben, wie der kleine Rückblick dokumentiert. Und wie wir jetzt wissen, pure Wellness für unser Gehirn.

Besuch im Generationenhaus, im April 2025

Heute gehört es der Burgergemeinde, steht mitten im Zentrum, ist für alle zugänglich und ein überaus beliebter Treffpunkt für Jung und Alt. Sei es im Café, übrigens ohne Konsumzwang, sei es in den einladenden Sesseln in den Gängen oder draussen im Hof.



Es versteht sich als ein Ort für „Begegnung und Dialog“ und fokussiert auf Themen, die den Zusammenhalt und die Beziehungen zwischen den Generationen fördern: Grosselterntreff, Wissenschaftscafé, LernRaum, Jugend-Job-Börse, Freiraum für Menschen mit Demenz um nur einige zu nennen. Es beherbergt 14 soziale Institutionen, darunter Pro Senectute und Alzheimerhilfe.

Eine Art Generationenhaus war es auch schon im 18. Jahrhundert. Damals stand es ausserhalb der Stadtmauer, ungeschützt vor feindlich Gesinnten und beherbergte alle jene Leute, die man in der Stadt nicht haben wollte: Alte, Kranke, ledige Mütter, Gesindel.

Daher der Name „Spittel“. Das prachtvolle Haus wurde nach der Vorlage eines Palazzos gebaut, ein symmetrischer Barockbau, sehr vornehm und herrschaftlich für seinen damaligen Zweck. Man wollte damit den Eindruck erwecken, dass Bern eine reiche Stadt sei und ein derart vornehmes Spittel vermochte. Bluffen ist durchaus keine Erfindung unserer Zeit.

LernRaum

Das Gratisangebot zum Weiterkommen der Volkshochschule Bern

<https://vhs-bern.ch/lernraum/>



Hilfe, ich erbe! Lautet der Titel der aktuellen Ausstellung. Alle Informationen zur Ausstellung samt Rahmenprogramm sowie zu den Veranstaltungen: www.begh.ch

Das Mordgärtchen, Führung im Boga im Mai 2025

Von den Eibe-Nadeln braucht es etwa 6 Gramm, vom Fingerhut oder Eisenhut reichen gar schon 3 Gramm. Die beiden letzteren haben jedoch den Nachteil, dass sie sehr gut nachweisbar sind. Wogegen das bei der Eibe nicht der Fall ist. Auf der witzigen Führung werden wir in die Möglichkeiten des Gift-Mordens eingeweiht. Sokrates wurde mit Schierling getötet, Robin Hood verwendete giftige Pfeile aus Eibenholz. Interessant zu hören ist, dass man in Romainmôtier Konfitüre aus Eibenfrüchten kaufen kann. Doch keine Sorge, dazu wird lediglich der rote Fruchtmantel verwendet und keinesfalls die hochgiftigen Kerne. Die Vögel picken übrigens die Früchte unbesorgt, die Kerne werden ohne Schaden anzurichten wieder ausgeschieden, was zur Verbreitung der Eibe wichtig ist. Über das Fazit der Veranstaltung ist man sich einig: Kenntnis über Giftpflanzen rettet Leben.



Informationen über das vielfältige Angebot von Führungen, Lesungen, Konzerten und vieles mehr: boga.unibe.ch

Bessere Medizin durch Künstliche Intelligenz? DienstagsForum vom 03.06.2025

Prof. Dr. Claus Beisbart, Universität Bern

Warum KI? Wem nützt sie? Macht sie uns besser? Welches sind die Chancen und Risiken der KI aus ethischer Perspektive? Ganz klar, KI soll uns das Leben leichter machen. Beim Rechnen ist uns die Maschine überlegen und das Denken kann sie simulieren. Was sie nicht kann, ist Fühlen und somit fehlt ihr die Empathie.

In der Medizin ist die Beziehung zum Arzt, zur Ärztin jedoch relevant. Sie basiert auf Vertrauen. Hier stösst die KI definitiv an ihre Grenzen. Fazit: KI kann niemals den Menschen ersetzen. Der grösste Nutzen besteht in der Zusammenarbeit von Mensch und Maschine.

Die Powerpoint-Präsentation von Prof. Beisbart findest du auf unserer Webseite:
<https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

Hirngesundheit im Alter, DienstagsForum vom 02.07.2025

Hanna Öffning, Hirncoach AG

Es hat die Form einer Walnuss, die Konsistenz von Seidentofu, wiegt zwischen 1'200 und 1'500 Gramm, macht etwa 2 % unseres Körpergewichts aus und verbraucht 20 % unserer Energie: unser Gehirn. Wenn man die Verbindungen der etwa 100 Milliarden Nervenzellen aneinanderreihen würde, könnte man damit die Erde 145 Mal umrunden.

Das sind Dimensionen, die man kaum fassen kann. Und so ist es nicht weiter verwunderlich, dass das Rechenzentrum in möglichst vielseitiger Hinsicht in Schuss gehalten werden will.

Und wie macht man das am besten? Frau Öffning erläutert anschaulich, wie wir im Alltag dem Gehirn Gutes tun können:



Rätseln, Knobeln, sich mit neuen Themen beschäftigen, gewohnte Tätigkeiten anders ausführen (zB Zähneputzen mit der andern Hand)

Sich vielseitig herausfordern

Kreativ tätig sein, gewohnte Denkmuster verlassen, andere Wege nehmen

Achtsam sein, in die Stille lauschen, bewusst atmen, die Fusssohlen auf dem Boden spüren

„Den Regenbogen essen“ d.h. viel Abwechslung und Farbe auf den Teller bringen, genügend schlafen

Soziale Kontakte pflegen und in diesem Zusammenhang ganz wichtig ist das Gehör!

Die Hirncoach AG ist ein junges, selbständiges Unternehmen, das aus der Universität Bern entstanden ist. Auf der Webseite findest du viele Anregungen zum Thema Hirngesundheit und kannst unter anderem kostenlos an einem Gehirntraining-Programm „Fit ins Alter“ teilnehmen.

<https://www.hirncoach.ch/>

Hinweise

Was dich noch interessieren könnte:

Natur. Und du?

Ein Erlebnisweg über unsere Beziehung zur Natur

1. August bis 30. November 2025

<https://www.gurtenpark.ch/de-ch/veranstaltungen/natur-im-park/>

Zwischen Tradition und Moderne - Künstlerinnen im Fokus

Kunstaussstellung im Schloss Spiez mit Werken von Schweizer Künstlerinnen u.a.

Marguerite Frey-Surbeck, Margrit Linck, Hanni Bay, die einen Weg fanden, um sich im von Männern dominierten Kunstbetrieb zu behaupten

27. Juni bis 19. Oktober 2025

<https://www.schloss-spiez.ch/museum-ausstellung-sammlung/kunstaussstellung/kuenstlerinnen-im-fokus-2025>

Passage - Kunst am Gemmipass

Zwischen der Gondelstation Sunnbüel und der Gemmi haben verschiedene Schweizer Kunstschaffende Werke zum Thema Klimawandel geschaffen

6. Juli bis 12. Oktober 2025

<https://gemmi-passage.ch/de/>

Rendez-vous am Bundesplatz: Erstmals mit Live-Musik und Gesang

18. Oktober bis 22. November 2025

<https://www.rendezvousbundesplatz.ch/>

Schön, bist du mit uns unterwegs!

Herzliche Grüsse

Maja Spillmann und Vorstand