



## **PRESSEINFORMATION**

### **Bewegung gegen Demenz**

#### **Utl.: Weltalzheimeritag: Vortrag von Gernot Schweizer**

(9. August 2019) Das international tätige Gmundner Unternehmen Runnersfun und die MAS Alzheimerhilfe laden, anlässlich des internationalen Weltalzheimeritages 2019, am 20.9., 19 Uhr, im Lehartino in Bad Ischl, zum Vortrag von Gernot Schweizer ein. Der Buchautor, Trainer, Physiotherapeut und Fitness Coach von Stars wie Marcel Hirscher oder Manuel Feller referiert, wie wir gesünder leben und uns wohler fühlen, wie sehr es Bewegung braucht bzw. wie wir Krankheiten wie Demenz bestmöglich vorbeugen können.

#### **Demenz natürlich vorbeugen: Bewegung hilft**

130.000 ÖsterreicherInnen leiden aktuell an Demenz/Alzheimer. Experten prognostizieren eine Verdoppelung bis 2030. Sie sagen aber auch, dass derzeit in Österreich nur etwa 20 – 30% aller Betroffenen eine medizinische Diagnose erhalten. „Tragischerweise wird Demenz/Alzheimer oft als logische Alterserscheinung hingenommen, wo man eh nichts tun kann“, sagt Anna Kreil, stellvertretende Geschäftsführerin der MAS Alzheimerhilfe. Dies habe Auswirkungen, denn „damit kommen Betroffene erst gar nicht oder zu spät zur Diagnose. Eine frühzeitige und vernünftige Diagnose ist aber wichtig, denn sie bedeutet eine bessere Versorgung.“ Kreil sieht diese Kooperationsveranstaltung als Startschuss für eine Informationsarbeit für eine Vorsorge-Offensive der MAS Alzheimerhilfe gemeinsam mit Runnersfun. Sie hebt die Besonderheit dieser Zusammenarbeit hervor und verweist jetzt schon auf die baldige Präsentation der Brainwalk-Gedächtnisparcours, - ein Angebot eines Gedächtnisparcours und Entschleunigungspfades mit verschiedenen Stationen mit kognitiven und psychomotorischen Übungen. Auch Runnersfun-Geschäftsführer Erich Mayr will mit dem Vorsorge-Vortrag von Schweizer viele Menschen begeistern und motivieren, aktiv zu werden. Der Experte für Bewegungs- und Sporteinrichtungen ist vom Konzept überzeugt: „Denn wer die Bewegung mit Gedächtnisübungen kombiniert, tut Gutes für Geist und Körper. Und je früher wir damit anfangen, desto besser.“

#### **Hauptsache Bewegung**

Schweizer beschäftigt sich seit über dreißig Jahren als Trainer und Physiotherapeut mit dem menschlichen Körper. „Die Vorbeugung für Demenz beginnt im Kindesalter“, diagnostiziert Schweizer und will damit verdeutlichen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Es geht Schweizer nicht darum, welche Sport-oder Bewegungsart jemand wählt, sondern: „Hauptsache ist, dass wir uns bewegen.“ Mittlerweile ist es wissenschaftlicher Kenntnisstand, dass

Verhaltensweisen, die für die Herzgesundheit gut sind, auch dem kognitiven Abbau vorbeugen, oder wie es die Initiatoren auf den Punkt bringen: „Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn.“

Weitere Informationen:

Seit 1994 finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen.

Service-Links:

[www.teamschweizer.at](http://www.teamschweizer.at)

[www.runnersfun.com](http://www.runnersfun.com)

[www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at)

Kontakt:

Michael Buchner  
Leiter Marketing, Presse und Fundraising

-----  
MAS Alzheimerhilfe  
A-4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28  
mobil: + 43 (0)664/9135322  
E-Mail: [michael.buchner@mas.or.at](mailto:michael.buchner@mas.or.at)  
Web: [www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at)