

## DEMENZ

# Das Gehirn soll gefordert werden

**RIED/SCHÄRDING.** Die Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe ist Ansprechpartner für alle Bereiche zum Thema Demenz. Die Tips-Serie zu den Themen in Zusammenhang mit dem Thema Vergesslichkeit und Demenz beschäftigt sich dieses Mal mit der Thematik Trainingsmöglichkeiten für das Gehirn.

„Früher, als ich noch berufstätig war, hatte ich viel geistige Herausforderung. Mit der Zeit wird das immer weniger – mittlerweile merke ich, dass mein Gehirn langsamer wird. Welche Übungen sind sinnvoll, damit ich nicht noch mehr geistig abbaue?“, lautete die Anfrage von Frau G. aus Taufkirchen an die Demenzservicestelle Ried. Es gibt keinen zuverlässigen Schutz vor dem Verlust von Nervenzellen



Foto: Margot Haag

Auch das Gehirn braucht Training.

und Entwicklung einer Demenz. Doch es gibt eine Kombination von Maßnahmen, die vorbeugend wirken und das Demenzrisiko verringern können. Ziele sind dabei die Erhaltung bzw. Förderung der Gesundheit sowie die Beseitigung bzw. Reduktion von vermeidbaren Risikofaktoren, um die Entstehung von Krankheiten möglichst hintanzuhalten. Dabei lautet eine Faustregel: Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn. Das sind zB bewuss-

te Ernährung, ausreichend Bewegung, regelmäßige medizinische Untersuchungen, der Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin, aber auch die Wichtigkeit reger geistiger und sozialer Aktivität. Gut geeignet sind rhythmische Bewegungen, wie Tanzen, Laufen, Nordic Walking, flottes Spaziergehen und dies in einer gewissen Regelmäßigkeit. Neues lernen, neugierig bleiben, Sprachen lernen, Menschen treffen und das Gehirn vor immer neue Herausforderungen stellen. Das tägliche Sudoku und Kreuzworträtsel genügen nicht, um geistig fit zu bleiben. Das Gehirn bildet schnell Automatismen und wird selbst kaum noch gefordert. Unser Kopf liebt Abwechslungen. Optimal ist es, wenn man schon als gesunder Mensch oder bei beginnender Vergesslichkeit regelmäßig etwas für das Gehirn tut. „Sollten

Sie sich selbst Sorgen um ihr Gedächtnis machen, können Sie bei der Demenzservicestelle Ried vor Ort im Bezirk Schärding einen kostenfreien Gedächtnis-Check machen. Sie können sich gerne telefonisch an uns wenden unter 0664/8546692“, so Nicole Moser von der Demenzservicestelle Ried. ■

MAS Alzheimerhilfe  
Demenzservicestelle Ried  
Tel.: 0664/8546692  
Web: www.alzheimerhilfe.at  
**1. Oktober** Sprechtag am  
Gemeindeamt Esternberg  
**8. Oktober**, 18.30 Uhr Vortrag  
zum Thema „Vergesslichkeit-  
Demenz“ im FIM Schärding  
**Sprechtage im Bezirksalten-  
und Pflegeheim Schärding**  
Montag, 12. Oktober  
Donnerstag, 12. November  
Donnerstag, 10. Dezember