

## DEMENZSERVICESTELLE

# Training tut dem Gehirn gut

**RIED.** Die Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe ist Ansprechpartner für alle Bereiche rund um das Thema Demenz. Im Zuge des Weltalzheimertages 2020, der am 21. September stattfand, wird diesmal die Frage rund um das Gehirntaining erörtert.

„Früher, als ich noch berufstätig war, da hatte ich viel geistige Herausforderung. Mit der Zeit wird das immer weniger – mittlerweile merke ich auch, dass mein Gehirn langsamer wird. Welche Übungen sind sinnvoll, damit ich nicht noch mehr geistig abbaue?“, fragt Frau O. aus Lohnsburg.

Nicole Moser von der Demenzservicestelle in Ried weiß, es gibt keinen zuverlässigen Schutz vor dem Verlust von Nervenzellen und Entwicklung einer Demenz. Doch es gibt eine Kombination von Maßnahmen, die vorbeugend wirken und das Demenzrisiko verringern können. Ziele sind dabei die Erhaltung beziehungsweise Förderung der Gesundheit sowie die Beseitigung beziehungsweise Reduktion von vermeidbaren Risikofaktoren, um die Entstehung von Krankheiten möglichst hintanzuhalten.

### Tipps für ein gesundes Hirn

Dabei lautet eine Faustregel: Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn. Das sind bewusste Ernährung, ausreichend Bewegung, regelmäßige medizinische Untersuchungen (Kontrolle von Blutdruck, Blutfett und Blutzucker), der Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin, aber auch die Wichtigkeit reger geistiger und sozialer Aktivität. Besonders gut geeignet sind rhythmische Bewegungen, wie Tanzen, Laufen, Nordic Walking, flottes Spaziergehen und dies vor allem in einer gewissen Regelmä-



Nicole Moser von der MAS Alzheimerhilfe Ried  
Foto: Margot Haag

ßigkeit. „Führen sie beispielsweise Alltagsaktivitäten einmal ganz bewusst mit der ihnen ungewohnten Hand aus. Neues lernen, neugierig bleiben, Sprachen lernen, Menschen treffen und stellen sie ihr Gehirn vor immer neue Herausforderungen. Das tägliche Sudoku und das Kreuzworträtsel genügen nicht, um geistig fit zu bleiben. Das Gehirn bildet hier schnell Automatismen aus und wird selbst kaum noch gefordert. Unser Kopf liebt Abwechslungen“, betont Nicole Moser.

Sollten Sie sich selbst Sorgen um ihr Gedächtnis machen, können Sie in der Demenzservicestelle Ried einen kostenfreien Gedächtnis-Check machen. Anfragen und Info unter 0664/8546692.

### Vortrag

Nicole Moser lädt am 15. Oktober, um 19 Uhr zu einem Vortrag zum Thema „Vergesslichkeit-Demenz“ in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Ried im Innkreis ins Franziskushaus Ried ein. ■

MAS Alzheimerhilfe  
Demenzservicestelle Ried  
4910 Ried, Bahnhofstraße 38  
Tel.: 0664/8546692  
E-Mail: nicole.moser@mas.or.at  
Web: www.alzheimerhilfe.at

