

DEMENZSERVICESTELLE

Training tut dem Gehirn gut

BRAUNAU. Die Demenzservice-stelle der MAS Alzheimerhilfe ist Ansprechpartner für alle Bereiche rund um das Thema Demenz. Im Zuge des Weltalzheimer-tages 2020 startete Tips eine Gesprächsreihe mit Nicole Moser von der Demenzservice-stelle Braunau. Dieses Mal wird das Thema Gehirnttraining 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 S. aus Uttendorf.

Nicole Moser von der Demenzservice-stelle in Braunau 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 rege geistige und soziale Aktivitäten sind wichtig. Besonders gut geeignet sind rhythmische Bewegungen, wie Tanzen, Laufen, Nordic Walking



Nicole Moser von der MAS Alzheimerhilfe Braunau
Foto: Margot Haag

oder flottes Spazierengehen und dies vor allem in einer gewissen Regelmäßigkeit. „Führen Sie beispielsweise Alltagsaktivitäten einmal ganz bewusst mit der ihnen ungewohnten Hand aus, lernen Sie Neues, bleiben Sie neugierig, lernen Sie Sprachen und treffen Sie Menschen. 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 Moser.

Angebot nutzen

Wer sich Sorgen um sein Gedächtnis macht, kann in der Demenzservice-stelle Braunau einen kostenfreien Gedächtnis-Check machen. Weitere Informationen gibt es unter der Nummer 0664/85 46 692. ■

MAS Alzheimerhilfe:
Demenzservice-stelle Braunau,
Bezirksseniorenzentrum Braunau,
Eingang Haus am Rosengarten,
5280 Braunau, Haselbacher
Gehweg 9,
Tel.: 0664/8546692,
E-Mail: nicole.moser@mas.or.at,
Web: www.alzheimerhilfe.at