

## DEMENTZVORSORGE

# Fitness durch Gedächtnisparcours

**PILSBACH.** Die MAS Alzheimerhilfe mit Sitz in Bad Ischl hat in Zusammenarbeit mit Runnersfun/Greensports den neuen Brainwalk Gedächtnisparcours in der Gemeinde Pilsbach entwickelt.

Michaela Bichler, Leiterin der MAS Aktivprogramme der MAS [Alzheimerhilfe](#), präsentierte den Parcourssteilnehmern bei der Eröffnung die Loci-Lernmethode. Bichler verknüpft die Namen von sieben Seen des Salzkammerguts mit speziellen Punkten und Assoziationen mit dem eigenen Körper. Die Bilder prägen sich dadurch besser ins Gedächtnis ein. „Die Idee ist, dass wir alle unser Gedächtnis zu wenig trainieren“, sagt die Demenzexpertin und sieht den Gedächtnisparcours



Die MAS Alzheimerhilfe eröffnete in Pilsbach den Brainwalk. Foto: Runnersfun/Greensports

als „Beitrag zur Prävention“. Der Brainwalk sei eine ideale Kombination, etwas für Körper und Geist zu tun.

### Demenz im Fokus

Unterstützung gab es durch Bürgermeister Alois Gruber, der

den Brainwalk als einer der Vorreiter in Oberösterreich seinen Gemeindegürgern anbietet, und Erich Mayr, Geschäftsführer von Runnersfun/Greensports, welche Pioniere und Marktführer für Lauf- und Walkingparks sind und nun ihr Geschäftsfeld

durch das Angebot des Brainwalks erweitern. Gerald Kienesberger, Geschäftsführer der MAS Alzheimerhilfe, begrüßt, dass das Thema Demenz in den öffentlichen Raum gebracht und somit aus dem Schweigegeck geholt wird.

### Prävention durch Übungen

Der Brainwalk ist ein Parcours mit sieben Themenstationen, bei denen man sich quasi im Vorbeigehen durch Übungen für das Kurz-, Langzeitgedächtnis, Wahrnehmung, Rechnen und Ordnen, Bewegung, Kreativität und Konzentration körperlich und geistig fit halten kann. Inhaltlich orientieren sich die Stationen in etwa an Trainingsprogrammen der MAS Alzheimerhilfe und geben so Einblick in deren Arbeit. ■