

# „Wie hieß der noch ...?“ Gehirnjogging im Alter

Ist es Demenz? Gedächtnisprobleme zeigen sich vielfältig. Das ist belastend für die ganze Familie



GESUNDHEITS  
RUNDSCHAU

VON KATHRIN SCHWENDINGER

RIED. „Wenn's nur die Namen wären, die mir nicht mehr einfallen ...“ Aber es sei meist nicht nur das Vergessen von Namen, das Menschen, die von Gedächtnisproblemen betroffen sind, selbst auffällt, wie Nicole Moser schildert. Sie ist Sozialarbeiterin und Leiterin der Demenzservicestelle Ried der MAS Alzheimerhilfe, die auch die Bezirke Schärding und Grieskirchen abdeckt.

*„Betroffene merken selbst, dass ihnen Handgriffe nicht mehr so leicht fallen. Sie spüren, dass sie komplizierter im Denken werden.“*

NICOLE MOSER, LEITERIN  
DEMENTZSERVICESTELLE

„Betroffene merken selbst, dass ihnen Handgriffe nicht mehr so leicht fallen. Sie spüren, dass sie komplizierter im Denken werden und sich mehr konzentrieren müssen“, erklärt Moser weiter. Jeder Betroffene nehme die Gedächtnisschwierigkeiten unterschiedlich wahr. Und häufig merken auch die Menschen im familiären Umfeld, dass sich etwas verändert bei der nahestehenden Person. Ist die Demenz im Anfangsstadium, kann es umso verwirrender sein: „Wenn jemand bei uns anruft, kommt es immer wieder vor, dass diese Person sofort selbstbeschwichtigend abwiegelt und meint, sie wisse gar nicht, ob sie bei uns richtig wäre, weil es nur so ein Bauch-



Verschiedene Übungen können helfen, das Gehirn im Alter fit zu halten. Die MAS Alzheimerhilfe stellt regelmäßig Übungen online. Fotos: MAS Alzheimerhilfe



Stefanie Plätzeneder und Nicole Moser von der Demenzservicestelle.

gefühl sei“, schildert Nicole Moser. Aber genau hier kann die Demenzservicestelle helfen. Die Sozialarbeiterinnen hören zu und kommen meist schnell dahinter, warum bestimmte Veränderungen die Aufmerksamkeit der Angehörigen hervorruft.

Für alle, die ihr Gehirn im Alter fit halten möchten, hat Moser einige Tipps: „Das Gehirn braucht Abwechslung“, sagt sie. Dazu eignen sich verschiedene Aufgaben, etwa im sprachlichen Bereich durch Lesen, Wortfindung, Wortketten bilden und mehr. Auch das logische Denken sowie das räumliche und mathematische Denken sollten nicht vernachlässigt werden: Etwa mit Würfelaufgaben, Formen bilden und ordnen, Einmaleins rechnen, ... „Wenn diese auch noch mit Bewegung kombiniert wer-

den und mit Spaß verbunden sind, dann wird das Gehirn optimal aktiviert“, weiß Moser. Und das beuge dem Abbau der Gedächtnisleistung vor.

## Mehrere Gruppentreffen

In den Gruppen der Demenzservicestelle Ried, welche in den Bezirken Schärding und Ried derzeit angeboten werden, sind es eben diese Bereiche, die gezielt unterstützt werden. Betroffene können in Begleitung einer ausgebildeten MAS-Trainerin einen Schritt in Richtung Prävention machen. Gruppenangebote finden derzeit in Schärding, Andorf, Taiskirchen, Lohnsburg und Ried im Innkreis statt. „Bei ausreichendem Interesse ist es auch möglich, in anderen Gemeinden eine Gruppe zu starten“, meint Moser. Zum Angebot der Demenzservicestelle gehören außerdem Beratungsgespräche, psychologische Diagnostik, kostenfreie Gedächtnischecks, Angehörigentreffen und Gedächtnistrainings.

## ÜBUNGEN

Auf der Webseite der MAS Alzheimerhilfe finden sich jeden Monat neue „Übungen für kluge Köpfe“ fürs Gehirnjogging im Alter. [alzheimerhilfe.at/uebungen-fuer-neugierige-koepfe](https://alzheimerhilfe.at/uebungen-fuer-neugierige-koepfe)