



PRESSEINFORMATION

Die tägliche Gedächtnisübung

Eine Online Vorsorge-Initiative der MAS Alzheimerhilfe

(Bad Ischl, 17. August 2022) Im September gibt es auf alzheimerhilfe.at einen eigenen Schwerpunkt ‚Demenzvorsorge‘. Vom 1.- bis zum 21.9.2022 haben die drei MAS Demenztrainerinnen Michaela Bichler, Hedwig Häupl und Marion Hinteregger die tägliche Übung für kluge Köpfe vorbereitet. Es gilt knifflige Denksportaufgaben, vielseitige Rätsel und herausfordernde Beispiele zu lösen, um das Gehirn zu fordern und die Merkleistung zu erhöhen. *„Damit wir uns wieder mehr auf uns selbst verlassen und nicht immer gleich ‚Dr. Google‘ zu Hilfe holen. Früher hatten wir die wichtigsten Telefonnummern und Daten noch im Kopf. Heute verlassen wir uns fast ausschließlich auf die Technik. Fällt diese aus, sind wir verlassen. Sie werden spüren, wie gut es sich anfühlt, wieder stärker auf die eigene Merkleistung zu setzen“*, sagt Bichler und gibt mit der Vorstellung der Loci-Methode auch eine praktische Merktechnik ohne viel Aufwand für den Alltag mit auf den Weg. Die Strategie dabei: Das Gehirn hat Freude sich komische Dinge zu merken. Die Demenzexpertin räumt mit dem Mythos des gedächtnisunterstützenden Sudokus auf. *„Sudoku alleine ist zu wenig. Hier werden immer die gleichen Teilbereiche des Gehirns trainiert. Es geht aber darum, alle Sinne miteinzubeziehen, unterschiedlichste Reize zu setzen und auch die Begeisterung für Neues zu wecken. Das Gehirn braucht immer wieder neue Impulse, um flexibel zu bleiben.“* Neben der Faustregel ‚Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn‘ empfehlen die beiden Demenztrainerinnen: Gewohntes einmal anders zu machen, wie bsplw. Alltagsaktivitäten mit der anderen als normal üblichen Einsatzhand auszuführen, Neues lernen, neue Menschen treffen, neugierig bleiben, Neues wagen, tanzen. *„Es ist wichtig das Gehirn vor neue Herausforderungen zu stellen“*, fassen Häupl und Bichler zusammen.

Pressekontakt:

Michael Buchner

Leiter Marketing, Presse und Fundraising

[MAS Alzheimerhilfe](#)

A-4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28

mobil: + 43 (0)664/9135322

E-Mail: michael.buchner@mas.or.at

Web: www.alzheimerhilfe.at