

Kopf Fit mit MeinMed: Das heitere Gehirnjogging

Mehr als 100.000 Menschen in Österreich leben mit Demenz. Aufgrund des steigenden Durchschnittsalters wird das Thema die Gesellschaft in Zukunft noch stärker betreffen. Eine verlässliche Vorbeugung gegen Alzheimer und andere Demenzerkrankungen gibt es nicht. Die neue Initiative „Kopf Fit! Heiteres Gedächtnistraining“ bietet jedoch die Möglichkeit, das Risiko spielerisch zu senken.

Die RegionalMedien Gesundheit laden im Rahmen von MeinMed und in Zusammenarbeit mit der MAS Alzheimerhilfe dazu ein, drei Wochen lang täglich die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Von 1. bis 21. September, dem Welt-Alzheimerstag, werden online innovative Übungen zum Download bereitgestellt. Begleitet werden sie jeweils von kurzen Videos. Die Experten



Gedächtnistraining erhält die grauen Zellen fit. Foto: R. Kneschke/Shutterstock

Michael Buchner und Michaela Bichler erklären darin die Aufgabe, die Psychologin Julia Wimmer-Elias liefert zusätzliche Hintergrundinformationen.“ Ähnlich wie die Muskeln wollen auch die grauen Zellen täglich gefordert und trainiert werden. Das Wichtigste dabei: Alles, was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter“, so die Psychologin. (mak)

Machen Sie mit: Ab 1. September auf MeinMed.at