



Heiteres Training für die grauen Zellen

Ähnlich wie die Muskeln wollen auch die grauen Zellen täglich gefordert und trainiert werden. Die RegionalMedien Gesundheit laden 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 auf MeinMed.at innovative Übungen zum Download bereitgestellt. Begleitet werden sie jeweils von kurzen Videos. „Das Wichtigste dabei: Alles, was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter“, so die Psychologin Julia Wimmer-Elias. (mak)



September ist Denksport-Monat bei MeinMed.

Foto: R. Kneschke/Shutterstock