



# Demenz**Fit**

*Prophylaxeprogramm für Demenzrisiko*



Mit freundlicher Unterstützung von

**LINZ AG**  
www.linzag.at | Immer bestens betreut

**SPARKASSE**  
Oberösterreich  
Was zählt, sind die Menschen.

**EBSFF**  
BUNDES-SPORTFÖRDERUNGSFONDS

**SPORT**  
MINISTERIUM

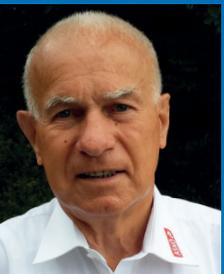
**g** BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Geördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH

Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes Österreich**



„Demenzvorsorge bedeutet, sich lebenslang geistig zu fordern. In der Kombination mit körperlicher Bewegung sind die Übungen besonders effizient.“

ASKÖ OÖ Präsident Konsulent  
Fritz Hochmair



## DemenzFit

Prophylaxeprogramm für Demenzrisiko

### Demenzvorsorge durch Bewegung

Neuere Erkenntnisse im Bereich der Gehirnforschung zeigen, dass nicht nur geistiges Training, sondern auch Bewegung notwendig ist, um der Demenz nachhaltig entgegen treten zu können. Eine optimale Möglichkeit der Verbindung und Schulung der Gehirnfunktionen bietet **Brainwalking**. Die positive Wirkung durch die Bewegung in der freien Natur verstärkt den Vorsorgeeffekt nachhaltig.

### Demenzprophylaxe durch Brainwalking

Demenz ist ein Syndrom, als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns, mit Störung vieler Funktionen wie **Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache**

**und Urteilsvermögen.** Brainwalking wirkt vorbeugend gegen diese Erscheinungen im Alter.

### Was ist Brainwalking?

Eine Methode, die mäßig körperliche mit geistiger Aktivität in der Natur verbindet. Diese Kombination bietet optimale Möglichkeiten, um dem Hirnalterungsprozess entgegenzuwirken. Abwechslungsreiche Denkaufgaben und Übungen zur Förderung der Sinne werden am Platz oder in der Bewegung ausgeführt. Gezielte geistige Forderung und Förderung in den verschiedensten Funktionsweisen des menschlichen Gehirns werden dabei mit der körperlichen Bewegung und dem Bewegungslernen verknüpft. Dabei werden positive Effekte in der Bewegungskompetenz, aber auch in der geistigen Leistungsfähigkeit erzielt.

## Einleitung

Dementielle Erkrankungen so wie der Verlust der Selbstständigkeit und Un-  
abhängigkeit im Alter, stehen in einem  
kausalen Zusammenhang. Selbststän-  
digkeit ist dann gegeben, wenn kör-  
perliche und geistige Anforderungen  
nach den Bedürfnissen des täglichen  
Lebens bis ins hohe Alter erfüllt wer-  
den können. Dies reicht von  
den motorischen Heraus-  
forderungen der eigenen  
körperlichen Pflege  
und Mobilität bei den  
Wegen des täglichen  
Lebens, bis zu geistigen  
Herausforderungen des Rechnens  
bei Geldverkehr, Orientierung in der  
Öffentlichkeit, Gedächtnisfähigkeit für  
geplante Handlungen und vieles mehr.

**Demenz**, als ein multifaktorielles Syn-  
drom, **senkt Selbstständigkeit**, bzw.  
erzwingt Unterstützung durch Ange-  
hörige und in weiterer Folge Pflege  
durch professionelles Personal. Jede  
selbstständige Tätigkeit erfordert glei-

chermaßen ein Zusammenspiel von  
motorischen und geistigen Fähigkei-  
ten, welche im Verlauf des Alterungs-  
prozesses in ihrer Leistungsstärke ab-  
nehmen. Um die Selbstständigkeit im  
Alter weiter zu verbessern, muss das  
**Zusammenspiel** der Faktoren „**kör-  
perliche Bewegung**“ und „**geistige  
Bewegung**“ geschult werden.



### Was bedeutet Demenz?

Demenz ist ein Syndrom  
als Folge einer meist **chro-  
nischen oder fortschreitenden  
Krankheit** des Gehirns mit Störung  
vieler höherer kortikaler Funktionen,  
einschließlich Gedächtnis, Denken,  
Orientierung, Auffassung, Rechnen,  
Lernfähigkeit, Sprache, Sprechen und  
Urteilsvermögen im Sinne der Fähigkeit  
zur Entscheidung. Das Bewusstsein ist  
nicht getrübt. Für die **Diagnose** einer  
Demenz müssen die Symptome über  
**mindestens sechs Monate** bestanden

haben. Die Sinne (Sinnesorgane, Wahr-  
nehmung) funktionieren im für die  
Person üblichen Rahmen. Gewöhnlich  
begleiten Veränderungen der emoti-  
onalen Kontrolle, der Affektlage, des  
Sozialverhaltens oder der Motivation  
die kognitiven Beeinträchtigungen; ge-  
legentlich treten diese Syndrome auch  
eher auf. Sie kommen bei Alzhei-  
mer-Krankheit, Gefäßkran-  
kungen des Gehirns und  
anderen Zustandsbildern  
vor, die primär oder se-  
kundär das Gehirn und  
die Neuronen betreffen  
(Definition nach ICD 10 – WHO).



### Wie funktioniert Bewegung?

Betrachten wir das an Hand des All-  
tagsbeispiels „**Öffnen einer Türe**“.  
Die eigentliche Bewegung ausführen,  
bedeutet die Umsetzung dieser Vor-  
stellung. Die **Bewegung beginnt im  
Gehirn**. Sieht man die versperrte Türe,

so wird unbewusst das Signal den  
Schlüssel aus der Tasche zu nehmen  
an die Muskulatur weitergegeben. Die  
**Information** wird über Nervenbah-  
nen vom Zentralnervensystem bis zum  
ausführenden Organ, in diesem Fall die  
Muskulatur, **weitergeleitet**. Der Schlüs-  
sel wird genommen und in das Schloss  
gesteckt. Bei diesem Vorgang  
kommt es zu einer Vielzahl  
an Steuerungs- und Rege-  
lungsfunktionen durch  
unterschiedliche Reize in  
der Muskulatur. Die richti-  
gen Informationen müssen  
für eine korrekte Bewegungs-  
ausführung so schnell wie möglich in  
der Muskulatur ankommen. Lernen wir  
neue Bewegungen, oder üben schon  
gekonnte, so lernt unser Körper welche  
Information wie an die Muskulatur ge-  
sendet wird und es kommt zu einer Ver-  
netzung von Nervenzellen. **Bewegun-  
gen üben bedeutet also: Vernetzung  
von Nervenzellen.**

## Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit/Merkspanne

Die **Merkspanne**, Gedächtnisspanne oder unmittelbares Behalten entspricht der Obergrenze zur Verarbeitung bewusster Information. Je größer sie ist, desto kompliziertere Denkvorgänge werden möglich. Ihre Ausprägung hängt mit dem Erfolg in Schule, Beruf und Alltag sowie mit der Lebensqualität, mentalen Gesundheit und Lebensdauer zusammen.

## Gedächtniskapazität

Die **Gedächtniskapazität** unterscheidet sich von der Merkspanne sehr wesentlich. Bestimmte Inhalte/Objekte können nicht nur in einer bestimmten Reihenfolge, sondern in ihrer Gesamtheit wiedergegeben werden. Ziffernreihen können zum Beispiel nicht nur vorwärts, sondern auch rückwärts wiederholt werden. Die Merkspanne ist somit eine Unterkategorie der Gedächtniskapazität.

## Langzeitspeicher

Die „kristallisierte“ Intelligenz oder auch **Langzeitspeicher** ist abhängig von den konkreten, gelebten, gelernten Gegebenheiten wie Bildungsstand oder Beruf. Alle Erfahrungen des Lebens und das Wissen im Allgemeinen finden hier Aufnahme. Das Einlagern wird lebenslanges Lernen genannt.

## Basis-Lerngeschwindigkeit/kurzfristiges, mittelbares Behalten

Das mittelbare Behalten wird auch **Basis-Lerngeschwindigkeit** genannt. Dieses mittelbare Behalten fungiert als Tor zum Langzeitgedächtnis. So können noch nach 10 Minuten nicht nur die Inhalte des zuvor geführten Telefonates, sondern auch der dabei versprochene Rückruf wiedergegeben werden. Das mittelbare Behalten wird nach diesem Zeitablauf benutzt und regelt somit den Alltag.



# DemenzFit

Prophylaxeprogramm für Demenzrisiko

## Übungen

Die folgenden Übungen zeigen einfache Möglichkeiten zur Demenzvorsorge. Zur Durchführung der Aufgaben werden keine Materialien benötigt. Sie können die Übungen frei auswählen, kombinieren und in der Natur ausprobieren. Versuchen Sie die Übungen während des Gehens oder auf einem freien Platz. Sämtliche Übungen sind vom Kleinkind bis in das hohe Alter durchführbar.

Weitere Informationen und Übungen unter [www.asko-oö.at](http://www.asko-oö.at)



## Wörter merken

Übung 01

Gesucht werden Wörter, die für das Fortbewegen auf zwei Beinen benutzt werden. Versuchen Sie sich so viele Wörter wie möglich zu merken, während Sie die Übungen der Bewegungsstrecke durchführen. Zählen Sie am Ende der Strecke die Begriffe auf.



Beispiel: Spazieren

## Alles was kugelförmig ist

Übung 02

Suchen Sie möglichst viele Dinge mit der Form einer Kugel (Erde, Eiskugel, Ball, ...). Zählen Sie die gefundenen Begriffe auf, bevor Sie bei der nächsten Übung angekommen sind.



## Anagramm

Übung 03

Bilden Sie mit den Buchstaben eines jeden Wortes einen neuen Begriff. Sie müssen dazu von jedem Wort alle Buchstaben einmal verwenden. Es darf kein Buchstabe übrig bleiben.

AMOR	TRAMIN	EISBAER	TALER
AMPEL	ESSEN	GRUBEN	MAHL
LADEN	ABER	DEKAN	

Beispiel: MAHL – HALM



## Wörtersalat

Übung 04

Wie heißt dieser Satz richtig? Ordnen Sie die Wörter, um einen korrekten Satz zu bilden.

dir geistigem Ich Wohlbefinden die Freude  
wünsche dein neben Leben vor allem  
bestimmt dass und körperlichem



## Fühlen und berühren

Übung 05

Finden Sie in den nächsten  
10 Minuten folgende Dinge und  
sammeln Sie diese Gegenstände.

Moos, Blatt, Stein, Ast, etc.



## Wortschatz

Übung 06

Versuchen Sie, innerhalb 2 Minuten möglichst  
viele Wörter zu finden die mit „Kaffee“ beginnen.  
Versuchen Sie danach auch andere Beispiele.

Beispiel: **Kaffeetasse**,...



## Konzentration

Übung 07

Finden Sie alle unmittelbar aufeinander folgenden  
Zahlenpaare, deren Multiplikation 24 ergibt.

18738293567846328932578391247649  
23184687538279154396625467382738  
29384827898564723683746531287489  
38256476218525476489384720293746  
55736683928465282469121837466731

Beispiel: 1 8 7 **3** 8 2 9

$$3 \times 8 = 24$$



## Am Wegrand

Übung 08

Bilden Sie Wortketten mit  
Dingen, die Sie in der Um-  
gebung sehen. Fügen Sie  
immer einen Begriff dazu.



## Ohren spitzen

Übung 09

Schließen Sie die Augen und hören Sie  
eine Weile aufmerksam zu. Versuchen  
Sie nun alle Geräusche, die Sie wahr-  
genommen haben, aufzuzählen.

Beispiel: Vogelzwitschern



## Tierversteck

Übung 10

Die Übung findet in der Fortbewegung statt. Unterwegs wird gemeinsam überlegt, welche Wörter Tiere enthalten.

Beispiel: **schwanger**,  
**Schund**, **welches**



## Steine schnappen

Übung 11

Suchen Sie sich fünf kleine, etwa mandelgroße Steine und legen Sie diese in einer Reihe vor sich auf. Nehmen Sie jeweils nacheinander einen Stein auf, werfen ihn in die Luft und fangen ihn wieder auf. Versuchen Sie alle Steine sicher wieder zu fangen. Probieren Sie dies auch einmal mit dem Handrücken.



## Gemeinsamkeit

Übung 12

Finden Sie je Zeile ein Wort, das mit den anderen ein sinnvolles, zusammengesetztes Hauptwort ergibt. Das gefundene Wort ist immer die erste Worthälfte.

Arbeit, Hase, Kühe, Herr	Ball, Matte, Pfad, Note
Bahn, Gramm, Unfall, Bus	Gesetz, Produkt, Mensch, Gewalt
Erwerb, Korb, Rinde, Zeit	Beutel, Bluse, Stille, Hund
Akt, Essen, Land, Schmuck	Band, Farbe, Künstler, Lage
Meister, Huhn, Herr, Drache	Bär, Brücke, Fahrer, Gang

Beispiel: FELD – Arbeit, Hase, Kühe, Herr



## Baumarten suchen

Übung 13

Versuchen Sie so viele Baumarten wie möglich zu finden. Kennen Sie noch weitere Baumarten die sie nicht in der nahen Umgebung sehen?



## Rotes am Wegrand

Übung 14

Suchen Sie in der Umgebung möglichst viele Dinge mit der Farbe Rot. Merken Sie sich diese Dinge und zählen Sie diese am Ende der Bewegungstrecke laut auf.



## Kreativität

Übung 15

Bilden Sie je einen Satz, bei dem die einzelnen Wörter mit den vorgegebenen Buchstaben beginnen müssen. Sie müssen der Reihe nach verwendet werden, der Satz darf deshalb auch „sinnlos“ sein. Lassen Sie sich noch zusätzliche Möglichkeiten einfallen.

IDVAD	FGHIJK	DBHBH
WBGBD	LMNOP	...

Beispiel: DBHBH – **Du bist heute besonders hübsch**



## Alles mit E

Übung 16

Suchen Sie in der Umgebung möglichst viele Dinge mit dem Anfangsbuchstaben E. Merken Sie sich diese Dinge und zählen Sie diese am Ende der Bewegungsstrecke laut auf.



## Blätterwald

Übung 17

Sammeln Sie möglichst viele farblich unterschiedliche Blätter. Legen Sie diese nach den Farben geordnet auf dem Boden auf.



## Pol am Wortanfang

Übung 18

Vervollständigen Sie die Silbe Pol sinngemäß. **Pol...**

Spuk in Schlössern  
Mehrehe  
Pfleger für Holz  
feminine Ordnungshüterin  
Schriftstück einer Versicherung  
führender Staatsmann  
nördlicher Breitengrad  
weibliche Bewohnerin eines EU-Landes  
Kinderlähmung  
Stern im Norden

Beispiel: **Polter** – Spuk in Schlössern



## Körperteile

Übung 19

Finden Sie mindestens zehn zusammengesetzte Hauptwörter, die einen Körperteil enthalten. Die gefundenen Wörter müssen nichts miteinander zu tun haben.

Beispiel: Tisch**bein**, Holz**kopf**



## Fühlen und berühren

Übung 20

Versuchen Sie fünf verschiedene Gegenstände zu finden und zu berühren. Dies können Bäume, Sträucher oder auch Blumen sein. Beschreiben Sie in eigenen Worten wie sich die Gegenstände anfühlen. Gibt es weitere Gegenstände im Park, die sich ähnlich anfühlen?



## Wolkenland

Übung 21

Sehen Sie sich die Wolken am Himmel genau an. Versuchen Sie Begriffe zu finden, denen die Wolken ähnlich sind. Sind keine Wolken am Himmel zu sehen, können Sie auch Baumkronen oder Büsche beschreiben.



## Entdeckungsreise

Übung 22

Bewegen Sie sich frei im Park. Versuchen Sie fünf verschiedene Bäume und Sträucher zu entdecken. Kehren Sie danach wieder zu diesem Punkt zurück und zählen die Pflanzen auf.



## Tierlaute

Übung 23

Überlegen Sie gemeinsam viele unterschiedliche Tierlaute. In einer zweiten Phase, wenn viele Möglichkeiten gefunden wurden, wird reihum eine Person zum Imitator und gibt fünf Tiere wieder. Die anderen versuchen die Stimmen nachzuahmen.



## Vokale ergänzen

Übung 24

Fügen Sie an der richtigen Stelle Vokale und Umlaute ein, um eine korrekte Redewendung zu erhalten.

drklgrgbtnc  
brdstngschlgn  
nnffnzkvrnstltn  
nnstrvmznbrchn  
Schtwssdmrmlschttln  
SchmtfrmdnFdrnsmchcken



Beispiel: drschntrgt – **der Schein trägt**

## Wörter bilden

Übung 25

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Gartenzwerg“ möglichst viele neue Wörter, mit mindestens vier Buchstaben. Versuchen Sie fünf Begriffe zu finden.

Beispiel: Wagen

Versuchen Sie diese Übung auch mit anderen Wörtern.



## Turmbau

Übung 26

Suchen Sie in der Umgebung viele unterschiedlich große Steine. Bauen Sie daraus einen möglichst hohen Turm. Sie können die Aufgabe auch miteinander lösen. Bei wem stürzt der Turm schließlich um?



## Synonyme

Übung 27

Suchen Sie für die nachstehenden Begriffe je zwei sinnverwandte Wörter:

Gesicht	nachlässig	Einfall
Fahrer	Schicksal	Bitte
Gehalt	nachmachen	Fahne
Gefängnis	Begeisterung	

Beispiel: Gesicht – Antlitz, Konterfei,...



## Natürlich rund

### Übung 28

Versuchen Sie möglichst viele runde Dinge (z.B.: Wagenrad, Kastanie, Igel,...) zu entdecken. Zählen Sie die gefundenen Begriffe auf, bevor Sie bei der nächsten Übung angelangt sind.



## Sternzeichen

### Übung 29

Rufen Sie sich alle Sternzeichen in Erinnerung. Welchem Zeitraum sind sie zuzuordnen? Eine Person nennt fünf Sternzeichen in der richtigen Reihenfolge. Wer kann die nächsten fünf Sternzeichen anreihen?

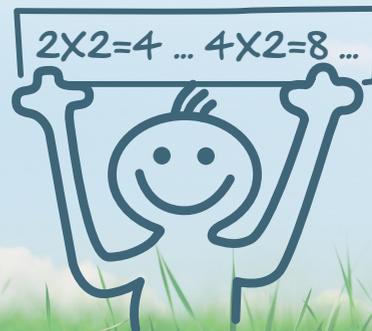


## Alles mal zwei

### Übung 30

Die Übung kann alleine, oder mit mehreren Personen abwechselnd durchgeführt werden. Starten Sie mit 2 und verdoppeln sie jeweils nacheinander. Sie können auch mit anderen Zahlen beginnen.

Beispiel: 2, 4, 8, 16, ...



Impressum / Herausgeber:  
Referat Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ OÖ  
Hölderlinstraße 26, 4040 Linz, Telefon: 0732-730344  
E-Mail: [fitness@askoe-ooe.at](mailto:fitness@askoe-ooe.at)  
[www.askofit-ooe.at](http://www.askofit-ooe.at) oder [www.askoe-ooe.at](http://www.askoe-ooe.at)



# DemenzFit

Prophylaxeprogramm für Demenzrisiko

Mit freundlicher Unterstützung von

**LINZ AG**  
www.linzag.at | Immer bestens betreut

**SPARKASSE**  
Oberösterreich  
Was zählt, sind die Menschen.

**BSFF**  
BUNDES-SPORTFÖRDERUNGSFONDS

**SPORT**  
MINISTERIUM

**BUNDESMINISTERIUM**  
FÜR GESUNDHEIT

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH

**Fonds Gesundes Österreich**  
Geschäftsbereich