

## Geistig fit ins hohe Alter

Am 31. Jänner 2017 lud die JOANNEUM RESEARCH zu einer Diskussionsveranstaltung im Rahmen der Serie „Forum DIGITAL“ zum Thema „Geistig fit im Alter“. Moderatorin Maria Fellner vom Institut DIGITAL der JOANNEUM RESEARCH konnte rund 90 Interessierte in der Zentrale der Forschungsgesellschaft in der Leonhardstraße begrüßen. „Immer mehr Menschen sind von Demenz betroffen. Wir von DIGITAL beschäftigen uns schon seit einigen Jahren mit der Thematik“, erklärte Fellner in ihren einleitenden Worten.

Im Hauptvortrag sprach Reinhold Schmidt von der Univ. Klinik für Neurologie in Graz über Alterungsprozesse im Gehirn und wie diese positiv beeinflusst werden können: „In zwei großen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich multimodale Aktivitäten, wie zum Beispiel Lesen, Brettspiele, das Spielen eines Musikinstruments, das Lösen von Kreuzworträtseln oder die Teilnahme an einer Gruppendiskussion positiv auswirken. Mentale und körperliche Aktivität, aber auch die sozialen Netzwerke helfen mit, die so genannte kognitive Reserve aufzubauen. Dies ist die Kapazität des Gehirns, Schädigungen zu kompensieren.“ Gesichert wisse man, dass regelmäßiges körperliches und kognitives Training in der Mitte des Lebens den Demenzbeginn verzögern kann.

Um die spielerische Förderung von Menschen mit Demenz ging es im anschließenden Referat von Lucas Paletta (JOANNEUM RESEARCH DIGITAL) und Philipp Lefkopoulos (bouncingbytes). Die beiden stellten das System „AktivDaheim“ vor, das unter Projektleitung der JOANNEUM RESEARCH entwickelt wurde. Das so genannte „Serious Game“ besteht aus Gruppen- und Einzeltrainings, interaktiver Matte sowie mobilen Apps. Alexander Lerch von der FameL Gmbh berichtete über das Projekt „Schooltastic – Spielend lernen mit Bewegung“. Schooltastic bildete die Grundlage für die Entwicklung von „AktivDaheim“ und wird derzeit in einer Pilotphase in den Schulen im Burgenland getestet. Dabei geht es darum, mittels App und Spielmatte die tägliche Bewegungseinheit für Kinder und Jugendliche mit Wissensfragen zu kombinieren.

Mit dem abschließenden Referat von Josef Steiner (Sozialverein Deutschlandsberg) schloss sich beim Thema „Kognitives und motorisches Training für Alt und Jung im Alltag“ der Kreis. Der Sozialverein Deutschlandsberg ist Partner bei der Evaluierung von „AktivDaheim“.

Vorangegangen war der Diskussionsveranstaltung ein rund zweistündiger Workshop mit dem so genannten Altersanzug für 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dabei konnte man am eigenen Leib erfahren, wie es sich anfühlt, in einem alternden Körper zu stecken – inklusive Eintrübung der Augenlinsen, Gesichtsfeld-Einengung, Hochtön-Schwerhörigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit, Kraftverlust oder fehlendem Koordinationsvermögen.

**Fotos:**

Bild 110: Beim Workshop konnte der Altersanzug getestet werden.

Bild 113: Die Vortragenden: Josef Steiner, Alexander Lerch, Maria Fellner, Reinhold Schmidt, Philipp Lefkopoulos, Lucas Paletta (v. l.)

Bild 118: Alexander Lerch demonstriert die Spielmatte

*Credit: JOANNEUM RESEARCH/Schwarzl*