connexia

Presseaussendung > connexia Brain Health
Bregenz, 06.10.2026

Gehirngesundheit ist keine Frage des Alters

Die Initiative Brain Health zeigt in verschiedenen Workshops, wie auch junge und sportliche Personen ihre Stressregulation, Leistung und mentale Gesundheit verbessern können.

Gehirngesundheit ist weit mehr als Gedächtnistraining im Alter. Viele denken dabei an Sudoku oder Rechenaufgaben für ältere Personen. Doch das Gegenteil ist der Fall, denn wer in jungen Jahren schon in Gehirngesundheit investiert, reduziert seine Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken um bis zu 40%. Ähnliches gilt für Burn Out, Depressionen und andere Erkrankungen, die das Gehirn betreffen. Das heißt: Die eigene Gehirngesundheit lässt sich beeinflussen. Die Initiative Brain Health der connexia zeigt diesen Herbst in Hard, Lauterach und Wolfurt, wie wertvoll Bewegung, mentale Fitness und Stressregulation sein können.

„Es geht bei unseren Workshops nicht um den perfekten Lebensstil, sondern um alltagstaugliche Übungen und Strategien um mit Belastungen und Stress gut umzugehen. Gerade bei jungen Menschen können solche Gewohnheiten langfristig Wirkung zeigen“, erklärt Daniela Egger, Leiterin der Initiative Brain Health. Die Initiative Brain Health macht auf den Stellenwert von Gehirngesundheit aufmerksam und startet diesen Herbst in den Gemeinden Hard, Lauterach und Wolfurt mit einer umfassenden Informationskampagne. Neben zahlreichen anderen Veranstaltungen gibt es Workshops, welche sich vorwiegend and Jugend- und Sportvereine sowie Bewegungsgruppen richten.

Freitag, 16. Oktober, um 16 Uhr
Workshop zum Thema Neurofeedback in Hard.
Anton Schimmler stellt die Methode Neurofeedback vor und zeigt, wie man unter Druck schneller wieder in einen klaren und fokussierten Zustand kommen kann – im Training, im Wettkampf und im Alltag. Die Teilnehmenden erleben direkt, welchen Unterschied Fokus, Stressregulation und Konzentration für Leistung, Wohlbefinden und Training machen können.
Veranstaltungsort ist der Pfarrsaal, Kirchplatz 1, Hard.

Montag, 9. November, um 18.30 Uhr
Workshop mit Kort.X® – bewegtes Gehirntraining im Mittelpunkt in Lauterach.
Isabelle Naumann, Kort.X®-Trainerin und Physiotherapeutin, verbindet koordinative Bewegungen mit Denkaufgaben und einer gezielten Herz-Kreislauf-Aktivierung. Die Übungen lassen sich in Trainings und in den Alltag integrieren. Der Workshop richtet sich an Leiter*innen von Jugend- und Sportvereinen und Bewegungsgruppen sowie an alle Interessierten.
Veranstaltungsort ist der Veranstaltungssaal der SeneCura, Hofsteigstraße 2b, Lauterach.

Vorarlberg unser Land · Österreichische Gesundheitskasse · bvaeb · SVS Gemeinsam gesünder.

connexia

Donnerstag, 19. November, um 18 Uhr
Workshop mit Vital4brain in Wolfurt.
Mag.ª Karin Mattivi stellt ein Bewegungsprogramm vor, das nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurde und Konzentration und Merkfähigkeit fördern soll. Die Übungen eignen sich besonders für Bewegungsgruppen und Sportvereine, die Gedächtnisübungen in ihr Training integrieren möchten.
Der Workshop findet im Kultursaal, Schulstraße 2, Wolfurt, statt.

Gehirngesundheit beginnt nicht erst im Alter. Bereits in jungen Jahren können Menschen Einfluss auf verschiedene Faktoren nehmen, die für die Gesundheit von Körper und Gehirn relevant sind. Dabei geht es nicht darum, Erkrankungen vollständig verhindern zu können. Vielmehr zeigt die Forschung, dass Prävention und ein gesundheitsbewusster Lebensstil einen wichtigen Beitrag leisten können. *„Wir haben unsere Gesundheit nicht in allen Bereichen selbst in der Hand. Aber wir können bei der Gehirngesundheit wirklich vieles beeinflussen*“, sagt Dr. Laura Marugg, Neurologin mit einer Zusatzausbildung zum Thema Brain Health – sie ist die erste Vortragende zum Thema, am 13. Oktober um 18:30 Uhr im Pfarrsaal Hard.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Alle Veranstaltungen sind dank der Unterstützung des Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds kostenlos.

Factbox

- Initiative Brain Health der connexia
- Stellenwert von Gehirngesundheit als grundsätzliche Gesundheitsprävention
- Aufklärung, wie wertvoll Bewegung, mentale Fitness und Stressregulation sein können
- Drei Workshops
- Fr, 16.10., um 16 Uhr, Workshop zum Thema Neurofeedback in Hard
- Mo, 9.11., um 18.30 Uhr, Workshop mit Kort.X® – bewegtes Gehirntraining im Mittelpunkt in Lauterach
- Do, 19. 11., um 18 Uhr, Workshop mit Vital4brain in Wolfurt
- alle Veranstaltungen sind kostenlos – dank der Unterstützung des Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds

connexia

Kontakt
connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH
Daniela Egger
daniela.egger@connexia.at
+43 5574 48787-15
+43 650 4878702
www.brain-health.at

Bildunterschrift
Symbolbild Gehirngesundheit

Bildnachweis
© connexia

Bilder stehen zur Berichterstattung unter Angabe des Copyrights honorarfrei zur Verfügung.