connexia

Presseaussendung > connexia Brain Health
Bregenz, 15.10.2026

Auch Hans kann noch lernen

Das Gehirn ist plastisch und kann ein Leben lang trainiert und gepflegt werden. 40% aller Demenzerkrankungen können durch einen guten Lebensstil und Präventionsmaßnahmen vermieden werden.

Mehr als 140 Besucherinnen und Besucher kamen am Dienstagabend in Hard zusammen, um mehr über das faszinierende Organ Gehirn und seine Gesundheit zu erfahren. Beim Auftakt der Initiative Brain Health erklärte die Neurologin Dr. Laura Marugg, wie unter anderem Lernen, ausreichend Schlaf, Bewegung, soziale Kontakte und ein gutes Hörvermögen dazu beitragen, das Gehirn möglichst lange leistungsfähig zu halten. Ihre zentrale Botschaft: Jeder kann etwas für seine eigene Gehirngesundheit tun, es ist nie zu spät.

Das gute alte Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ muss neu bewertet werden, denn die Hirnforschung zeigt, dass auch Hans noch lernen kann. Wertvoll ist es jedenfalls für beide, denn *„Lernen zählt zu den wirksamsten Methoden, um die kognitive Reserve des Gehirns aufzubauen und das Gehirn widerstandsfähiger gegen altersbedingte Veränderungen zu machen*,“ erzählt die Neurologin Dr. Laura Marugg ihrem Publikum, bestehend aus über 140 Besuchenden.

Am Dienstag 13. Oktober eröffnete sie mit ihrem Vortrag „Das Gehirn, ein faszinierendes Organ“ in Hard die Veranstaltungsreihe der Initiative Brain Health, bei welcher darauf aufmerksam gemacht werden soll, welche wichtige Rolle Gehirngesundheit in unserem Leben spielt. *„40% aller Demenzerkrankungen, wären durch einen richtigen Lebensstil und Präventivmaßnahmen vermeidbar*“, erklärt Dr. Marugg und lässt das Publikum damit aufhorchen. Die Maßnahmen dafür sind nämlich weder besonders komplex noch unrealistisch:

Das Tragen eines Helmes um Kopfverletzungen zu vermeiden, ausreichend Schlaf, der Verzicht auf schädliche Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Drogen, eine ausgewogene Ernährung, soziale Vernetzung und regelmäßig Sport zählen zu den Maßnahmen, die dabei helfen. Die meisten davon sind allgemein bekannt und überdies auch eine gute Prävention für anderen Erkrankungen.

Weniger bekannt und häufig unterschätzt ist die Bedeutung des Hörvermögens. Fehlt die akustische Stimulation über längere Zeit, verändert sich der zuständige Hirnbereich messbar. Der nötige Mehraufwand beim Verstehen sowie der oft folgende soziale Rückzug erhöhen zusätzlich das Risiko für geistigen Abbau. *„Sorgen Sie früh genug für ein Hörgerät*“ appelliert Dr. Marugg. Und wer sich nicht sicher sei, solle sich bei der Hörakustik testen lassen. Denn für das Hören gelte, wie für alle anderen Sinne: Use it, or lose it.

„Unser Gehirn macht zwar nur rund zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber etwa 20 Prozent der gesamten Energie“, so Dr. Laura Marugg. Kein Wunder also, dass Pausen und ausreichend Schlaf notwendig sind, um eine optimale Leistung damit zu erzielen. *„Wir alle wissen, wie schlecht wir am nächsten Tag funktionieren, wenn wir nicht geschlafen haben*“, erklärt die Neurologin. Und so wie wir unsere Zähne, unser Auto und unsere Sportgeräte pflegen oder warten, sollten wir auch mit unserer Gehirngesundheit umgehen. Die gute Nachricht ist: Das Gehirn bleibt zeitlebens plastisch und lernfähig, weil sich Verbindungen zwischen den Nervenzellen bis ins hohe Alter neu bilden und verstärken können. Das bedeutet: Es ist nie zu spät, aktiv etwas für die eigene Gehirngesundheit zu tun.

connexia

Weiteres Fachwissen und Tipps zur Stärkung der mentalen und physischen Gesundheit werden derzeit bis Ende November in Hard, Wolfurt und Lauterach vermittelt. Das Projekt Brain Health wird von connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege initiiert und umgesetzt, der Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds unterstützt diese Maßnahmen finanziell. Insgesamt engagieren sich zehn Vorarlberger Gemeinden und im Frühling 2027 wird es an anderen Orten mit Veranstaltungen weitergehen. Alle Veranstaltungen sind dank der Unterstützung des Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds kostenlos, die Termine werde frühzeitig auf www.brain-health.at bekannt gegeben.

FACTBOX: Brain Health

- Gehirngesundheit ist wichtig und geht über Demenzprävention hinaus – etwa 40 % aller Demenzerkrankungen können vermieden werden
- Wie Gehirngesundheit funktioniert: unter anderem durch Lernen, Bewegung, Schlaf, Ernährung, soziale Kontakte und Hörgesundheit.
- Veranstaltungsorte im Herbst 2026: Hard, Wolfurt und Lauterach.
- Im Frühjahr 2027 wird die Initiative in weiteren Orten fortgesetzt.
- Alle Veranstaltungen sind kostenlos.
- Organisation: connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH.
- Finanzielle Unterstützung: Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds.
- Informationen und Termine: www.brain-health.at

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

Großes Interesse am Vortrag von Dr. Laura Marugg zum Thema „Das Gehirn, ein faszinierendes Organ“ am 13. Oktober 2026 in Hard.

Bildnachweis

©sarahmistura

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