

**Thema:** Physiotherapie**Redakteur:** Linduska

---

## Medizin: Bewegung fürs Gehirn

Gehen ist die scheinbar einfachste Sache der Welt. Doch mit zunehmendem Alter tun wir uns immer schwerer damit und die Sturzgefahr steigt. Aus diesem Grund gibt es eigene Gehschulungen und Kurse zur Sturzprophylaxe. An der Fachhochschule St. Pölten geht Physiotherapeutin Anna-Maria Raberger der Frage nach, wie sehr der Blick das Gehen beeinflusst und hilft, in jeder Situation die richtigen Schritte zu setzen. Mit zunehmendem Alter lässt das Hör- und Sehvermögen nach, auch der Gleichgewichtssinn wird schwächer. Mit Hilfe von Eye-Tracking-Brillen versucht man herauszufinden, worauf ältere Menschen etwa beim Stiegensteigen achten. Kognitionswissenschaftlerin Katharina Turecek lädt zu Gehirnpaziergängen ein, bei denen die Teilnehmer im Gehen kleine Aufgaben lösen müssen. Konzentration und Aufmerksamkeit werden so geschult. Schon das Gehen alleine trainiert die Aufmerksamkeit, stärkt das Gedächtnis und damit die kognitiven Fähigkeiten. Alles wichtige Voraussetzungen, um im Alter mobil zu bleiben und Stürze zu vermeiden.

**O-Ton:** Anna-Maria Raberger (Dozentin für Physiotherapie), Katharina Turecek (Kognitionswissenschaftlerin), Ute Witzani (Neurologin, Studiogast)