

DEMENZSERVICESTELLE

Alzheimer vorbeugen mit Herz und Hirn

LINZ. Zwar ist Alzheimer trotz Forschung immer noch nicht heilbar, doch kann das Risiko reduziert und der Verlauf verzögert werden.

Mittlerweile gelingt es durch eine möglichst frühzeitige medizinische Diagnose und psychosoziale Betreuung sowie raschem Therapiebeginn, die Krankheit Alzheimer zu verzögern. Zudem gewinnen die Früherkennung und Risikoreduktion an Bedeutung. Je früher Vergesslichkeit erkannt wird, desto größer sind die Chancen, etwas dagegen tun zu können.

„Was gut fürs Herz ist, ist auch gut für das Gehirn“

ROSA HANDLBAUER

Das Risiko kann vermindert werden, wenn auf folgende Bereiche geachtet wird: rege geistige und soziale Aktivitäten, ausreichend Bewegung, bewusste Ernährung, auf Normalgewicht achten, ausreichend trinken, regelmäßige medizinische Untersuchungen, Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Blutfett, Vermeiden von übermäßigem Alkoholkonsum und starkem Rauchen. „Was gut fürs Herz ist, ist auch gut für das Gehirn“, fasst Rosa Handlbauer,



Rosa Handlbauer ist Leiterin der Demenzservicestelle Linz Nord/Urfahr.

Leiterin der Demenzservicestelle Linz Nord/Urfahr, zusammen.

Training und Abklärung

Zur Förderung der geistigen und sozialen Aktivität bietet die Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe ein vorbeugendes Gedächtnistraining in kleinen Gruppen an. Zudem können alle, die sich Sorgen um ihr Gedächtnis machen, in einer kostenlosen psychologischen Abklärung die Leistungsfähigkeit ihres Gedächtnisses überprüfen lassen. ■

Nähere Infos und Terminvereinbarung: 0664/8546695, rosa.handlbauer@mas.or.at, www.alzheimerhilfe.at

