



# PRESSEINFORMATION

## Der Demenz zuvorkommen

### Eine Online Vorsorge-Initiative der MAS Alzheimerhilfe

(Bad Ischl, 9. August 2022) Der September 2022 steht bei der MAS Alzheimerhilfe ganz im Zeichen des Themas ‚Demenz-Prophylaxe‘. *„Mit verschiedenen Maßnahmen Gedächtnisproblemen vorbeugen, um das persönliche Risiko für eine Demenz klein zu halten“*, benennt die stellvertretende Geschäftsführerin der MAS Alzheimerhilfe Edith Span die Motivation zur Vorsorge-Initiative ‚Der Demenz zuvorkommen‘.

Die MAS Alzheimerhilfe stellt auf [alzheimerhilfe.at](http://alzheimerhilfe.at) einige konkrete Maßnahmen zur Demenzprophylaxe vor. Es gibt die täglichen Gedächtnisübungen für neugierige Köpfe, vom 1.- 21.9., ausgewählt von den beiden MAS Demenztrainerinnen Michaela Bichler und Hedwig Häupl. Im Webinar „Immer einen Schritt voraus“ erläutert die Klinische-und Gesundheitspsychologin, Carmen Viereckl Risikofaktoren der Demenz, den Einfluss einer gesunden Lebensweise und was es mit der Faustregel ‚Was gut fürs Herz ist, ist auch gut für das Gehirn‘ auf sich hat. Außerdem gibt es in der Initiative Präventionsstrategien, die vorbeugend wirken können und das Demenzrisiko reduzieren. Mit dem Programm ‚Körper fit! Kopf fit!‘ zeigt die MAS Demenztrainerin Elke Mahnert, in 5 Beispielvideos, wie man mit Dual-Task Trainings Körper und Geist fordert. Der kurze und wichtige Weg von der Vorsorge zur Früherkennung wird beim Vorsorge-Schwerpunkt ebenso thematisiert wie das Service-Angebot der Prophylaxetrainings in den Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe.

Die MAS Alzheimerhilfe hofft, möglichst viele Interessierte dazu bewegen zu können, das breite Angebot in Anspruch zu nehmen. „*Denn, wer Hirn hat, trainiert es auch. Physisches und geistiges Training sind wichtig für die Hirngesundheit*“, sollten nicht leere Slogans bleiben, sondern fixe persönliche Handlungen, um gesund und selbstbestimmt alt zu werden.

Pressekontakt:

Michael Buchner  
Leiter Marketing, Presse und Fundraising  
[MAS Alzheimerhilfe](#)  
A-4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28  
mobil: + 43 (0)664/9135322  
E-Mail: [michael.buchner@mas.or.at](mailto:michael.buchner@mas.or.at)  
Web: [www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at)