



## **MAS Alzheimerhilfe – Tipps gegen das Vergessen**

**Bad Ischl:** „Die gute Nachricht ist: Jeder Einzelne kann Demenz vorbeugen bzw. das eigene Demenz-Risiko deutlich reduzieren“, macht Karin LASCHALT, Leiterin der Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe Mut. In einem Gratis-Informationsblatt gibt die MAS Alzheimerhilfe nun zu bestimmten Fragestellungen und Situationen Auskunft und Tipps, wie Demenz konkret vorgebeugt werden kann. Die Prophylaxetipps basieren auf den jüngsten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie dem Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen. „Gesünderer Lebensstil, Pflege sozialer Kontakte, Bewegung, ausgewogene Ernährung, rechtzeitige Behandlung bestimmter Vorerkrankungen aber auch bewusst kognitiv fit zu bleiben“, fasst Laschalt zusammen. Zusätzlich beinhalten die MAS-Tipps auch einige praktische Übungen. Erhältlich sind diese vierseitigen Empfehlungen direkt bei den Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe in OÖ bzw. unter [www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at) (Informationsblatt Nr. 18).