



MAS Alzheimerhilfe: Vorsorge-Tipps gegen das Vergessen

Gratis-Informationsblatt der MAS Alzheimerhilfe zur Demenz-Prophylaxe

(Bad Ischl, ...) Die MAS Alzheimerhilfe gibt in einer losen Blattsammlung kostenlose Auskunft zu bestimmten Fragestellungen und Situationen für Angehörige von Menschen mit Demenz. Das aktuelle Informationsblatt Nr. 18 ist dem Thema Demenzvorsorge gewidmet. „Die gute Nachricht ist: Jede/r Einzelne/r kann Demenz vorbeugen bzw. sein/ihr Demenz-Risiko deutlich reduzieren“, macht Karin Laschalt, Leiterin der sieben Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe Mut. Die Demenz-Prophylaxetipps der MAS Alzheimerhilfe basieren auf den jüngsten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie dem Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), wonach rund 40 % der Demenz-Fälle durch Vermeiden von Risikofaktoren vermieden oder reduziert werden könnten. Wie Demenz konkret vorgebeugt werden kann, wird in den MAS Tipps 18 erklärt. *„Gesünderer Lebensstil, Pflege sozialer Kontakte, Bewegung, ausgewogene Ernährung, rechtzeitige Behandlung bestimmter Vorerkrankungen aber auch bewusst kognitiv fit zu bleiben“*, fasst Demenzexpertin Laschalt zusammen und bringt es auf die einprägsame Faustformel: *„Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn.“* Zusätzlich zeigen die MAS Tipps auch einige praktische Übungen. Erhältlich sind diese vierseitigen Empfehlungen direkt bei den Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe in Oberösterreich bzw. zum Herunterladen auf <http://www.alzheimerhilfe.at/presseaussendung/>

Kontakt:

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
Web: www.alzheimerhilfe.at