



# TIPPS UM DEMENZ VORZUBEUGEN

Über 145.000 ÖsterreicherInnen leiden an Demenz. Die gute Nachricht ist: Jede/r Einzelne/r kann Demenz vorbeugen bzw. sein Demenz-Risiko deutlich reduzieren.

Die MAS Alzheimerhilfe hat basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgende konkrete Tipps ausgearbeitet.

- Achten Sie auf ausreichende Bewegung. Für Menschen ab 65 Jahren sind 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, wie etwa flottes Spazierengehen, empfohlen.
- Falls Sie rauchen, reduzieren Sie Ihren Nikotinkonsum oder hören – wenn möglich – überhaupt damit auf.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Blutzucker.
- Achten Sie auf gesunde, ausgewogene Ernährung und versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen.
- Verzichten Sie auf übermäßigen Alkoholkonsum.
- Halten Sie sich geistig fit und fordern Sie Ihr Gehirn ständig aufs Neue. Lebenslanges Lernen macht sich für die geistige Gesundheit bezahlt.
- Falls depressive Verstimmungen vorliegen, lassen Sie diese frühzeitig adäquat behandeln.
- Sorgen Sie für ausreichend soziale Kontakte.
- Gleichen Sie einen bestehenden Hörverlust durch einen geeigneten Hörapparat aus.

Die Faustregel:

„WAS GUT FÜR DAS HERZ IST, IST AUCH GUT FÜR DAS GEHIRN“  
ist ein guter Leitfaden für die Demenzprävention.



Die MAS Alzheimerhilfe möchte Ihnen Mut machen, dass Sie die Möglichkeit nutzen, Ihr Demenzrisiko zu reduzieren.

Bedenken Sie: Untersuchungen zufolge liegen jeder 2. bis 3. Demenzerkrankung vermeidbare Risikofaktoren zu Grunde.

Setzen wir die Theorie gleich in die Praxis um.  
Mit den folgenden Übungen können Sie Ihr Gedächtnis trainieren.

# DIE PRAKTISCHEN FÜNF

① Finden Sie die Wörter

TOSRP  
OSVGRERO  
GRINNAIT  
HNGIER  
EHRÄUNRGN

② Finden Sie die nächste logische Zahl

3 1 5 3 ?  
5 3 15 45 ?  
2 1 3 2 ?

③ Finden Sie den richtigen Wochentag!

ÜBERMORGEN IST DER VIERTE TAG NACH SONNTAG.  
WELCHER TAG WAR GESTERN?

④ Die Rechenschlange beinhaltet die Grundrechnungsarten.  
Achtung: die Punkt vor Strich Regelung ist hier ungültig!

7  
+  
14  
x  
4  
:  
2 + 45 x

x 6 - 100  
4  
:  
12  
+  
4

+  
150  
x  
2  
+  
90 : 10 +

- 41 x  
136  
+  
18  
5  
=

⑤ Lesen Sie abwechselnd das Wort und benennen Sie die Farbe.

GELBGRÜNROTBLAUGRÜN  
GELBBLAUROTGELBROT  
ROTGELBGRÜNROTBLAUROT

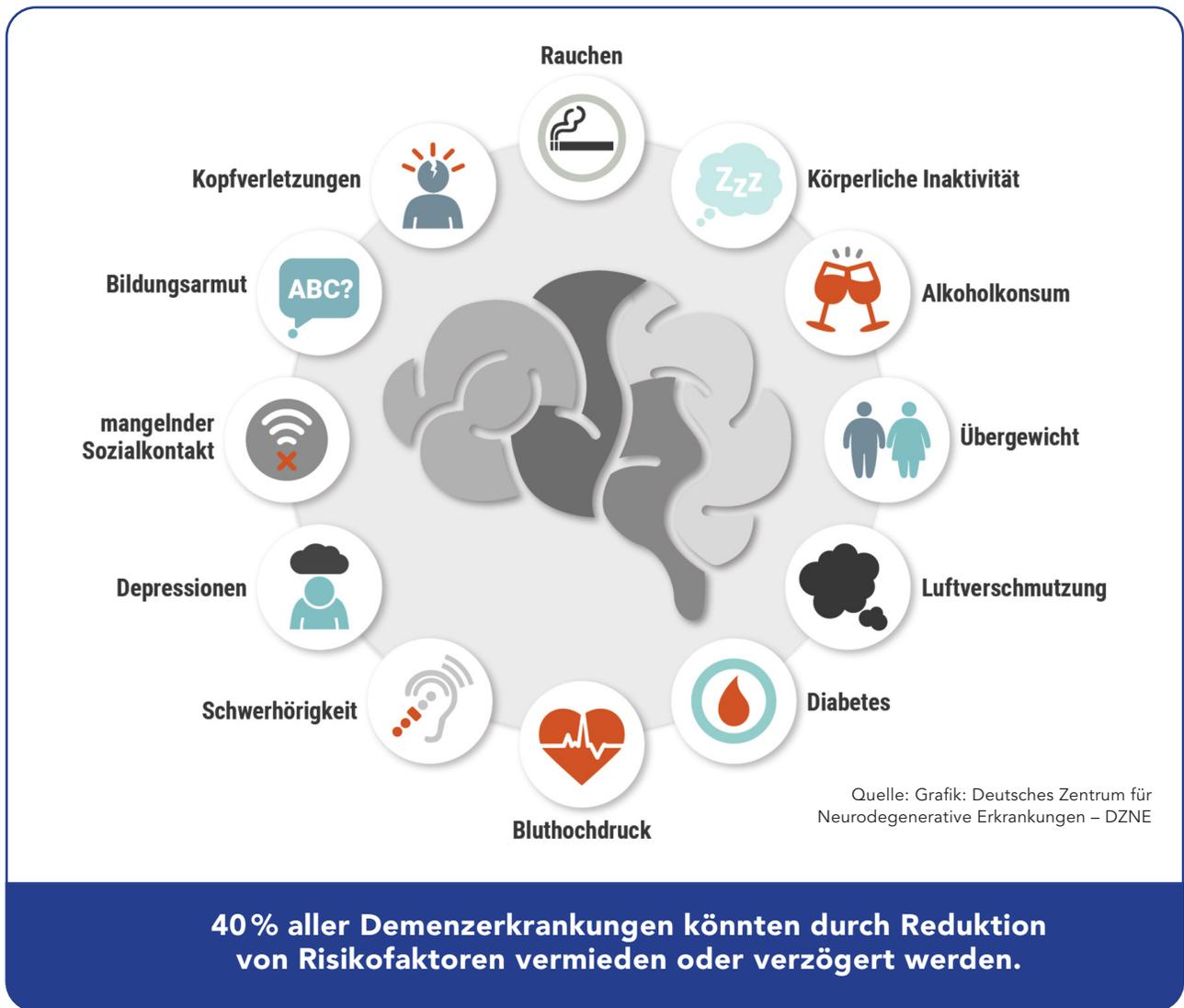
Lösungen Schüttelwörter:  
SPORT  
VORSORGE  
TRAINING  
GEHIRN  
ERNÄHRUNG

Lösung Zahlenreihe:  
7 (-2, +4, -2, usw.)  
675 (die Zahl ist mit der jeweils  
vorhergehenden zu multiplizieren)  
4 (-1, +2, -1, +2, usw.)

Lösung Wochentag:  
Übermorgen ist der vierte Tag nach  
Sonntag, heute also der zweite  
nach Sonntag, weshalb gestern der  
erste Tag nach Sonntag gewesen  
sein muss, auch Montag genannt.

Lösungen Rechenschlange:  
1200

## Risikofaktoren für Demenz



### Ganz praktische Tipps

Führen Sie Alltagsaktivitäten (schreiben, Ball werfen, Zähne putzen, frisieren...) immer wieder ganz bewusst mit der linken Hand aus (bei Linkshändern mit rechts).

Durchbrechen Sie immer wieder Ihre Routinen: neue Spazierwege, neues Lernen, neugierig bleiben, Sprachen lernen, neue Menschen treffen, etwas Neues wagen, tanzen.

**Es gibt viele Möglichkeiten, Ihr Gehirn vor neue Herausforderungen zu stellen!**



**Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe.**



**MAS Alzheimerhilfe  
Zentrale**  
Lindastraße 28  
4820 Bad Ischl  
+43 (0) 6132/21410-0  
Mail: [alzheimerhilfe@mas.or.at](mailto:alzheimerhilfe@mas.or.at)

DSS Bad Ischl +43/664/88 92 86 19  
DSS Braunau +43/664/458 00 71  
DSS Gmunden +43/664/858 94 85  
DSS Linz Nord/Urfahr +43/664/213 99 77  
DSS Kirchdorf +43/664/854 66 94  
DSS Ried/I +43/664/854 66 92  
DSS Rohrbach +43/664/854 66 99

demenz  
erkennen  
ansprechen  
handeln



LAND  
OBERÖSTERREICH



Österreichische  
Gesundheitskasse