



# PRESSEINFORMATION

## Stark gegen das Vergessen

### September ist Vorsorgemonat Demenz

(Wien, 15. August 2025) Am 21. September findet jährlich der Welt-Alzheimerstag statt, der auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam macht. MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe erweitern diesen einzelnen Aktionstag zum Demenzvorsorgemonat September. Zum bereits dritten Mal lädt die Initiative mit ‚Kopf fit 3‘ zu täglichen Gedächtnis-, Bewegungs- bzw. Koordinationsübungen ein. Vom 1.9.- bis 21.9.2025 gibt es auf MeinMed.at und alzheimerhilfe.at, als Herzstück der Initiative, die tägliche Übung für Körper und Geist in Print und Video. Spezielle MAS Tipps informieren Sie gezielt über individuelle Vorsorgemaßnahmen zur Förderung der Gehirngesundheit und enthalten auch praxisnahe Hinweise zur rechtlichen Absicherung wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Lernen Sie die 14 Risikofaktoren für Demenz kennen und erfahren, wie Sie aktiv Ihr persönliches Risiko beeinflussen können.

*„Demenzprävention liegt in unserer Hand. Jede/r von uns kann aktiv dazu beitragen, das Risiko für Demenz zu senken – unabhängig vom Alter. Die Erkenntnisse der Lancet-Kommission zeigen eindrucksvoll, dass viele Faktoren veränderbar sind: Bewegung, soziale Teilhabe, gesunde Ernährung und der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten stärken die Gehirngesundheit nachhaltig. Prävention beginnt im Alltag – und es ist nie zu früh oder zu spät, etwas für das eigene Gehirn zu tun“* sagt Gerald Kienesberger, Geschäftsführer der MAS Alzheimerhilfe und will damit möglichst viele Menschen ermutigen, bei der Initiative mitzumachen. Birgit Frassl und Marlis Rumler, Geschäftsführerinnen Regionalmedien Gesundheit setzen auf das gemeinschaftliche Engagement: *„Mit ‚Kopf fit 3‘ schlagen wir ein weiteres Kapitel in der langjährigen Zusammenarbeit auf und setzen einmal mehr ein starkes Zeichen: Im Zentrum steht die Vorsorge – unser gemeinsames Ziel ist es, die österreichische Bevölkerung frühzeitig zu sensibilisieren und nachhaltig in einem gesunden, selbstbestimmten Leben zu unterstützen.“*

## **Alles was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter**

Die konzipierten Übungen der Expert:innen der MAS Alzheimerhilfe, Julia Wimmer-Elias, Carmen Viereckl, Michaela Bichler, Hedwig Häupl, Marion Hinteregger, Michael Buchner und Daniela Lugmayr sind durchaus fordernd und daher für alle Altersgruppen interessant. Alle Übungsmaterialien stehen kostenfrei zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. *„Informationen, die mit positiven Emotionen oder Spaß verbunden sind, werden vom Gehirn leichter erinnert und besser gespeichert“*, motiviert Julia Wimmer-Elias, Psychologin der MAS Alzheimerhilfe und hofft, *„das gesellschaftliche Bewusstsein für Demenz zu schärfen und zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, auch die grauen Zellen täglich zu fördern.“* Auch hinsichtlich der Zielrichtung und der Dringlichkeit sind sich die Projekt-Expert:innen einig: *„Vorsorge ist jetzt wichtig. Kopf fit 3, die Prophylaxe-Mitmachinitiative von MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe will Demenz-Vorsorge endlich dort verankern, wo sie hingehört – im Alltag der Menschen.“*

### Kontakt:

#### **Michael Buchner**

Leitung Marketing, Presse & Fundraising

#### **MAS Alzheimerhilfe**

A-4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28

Tel.: +43 664/913 5322

E-Mail: [michael.buchner@mas.or.at](mailto:michael.buchner@mas.or.at)

Web: [www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at)

