

PRESSEINFORMATION



Demenzprävention beginnt heute

Neues Aufklärungsvideo: So kann jeder das Risiko für Demenz senken

(Bad Ischl, 25.09.03) Was kann ich selbst tun, um mein Demenzrisiko zu senken?

Die Antwort auf diese Frage liefert ein neues Aufklärungsvideo der MAS

Alzheimerhilfe, das praxisnah und verständlich erklärt, wie jede und jeder aktiv zur eigenen Demenzvorsorge beitragen kann. Carmen Viereckl, Psychologin der MAS Alzheimerhilfe informiert über 14 wissenschaftlich definierte Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck, soziale Isolation oder Hörverlust – und zeigt auf, wie man ihnen effektiv begegnet.

Das Video als Teil der Initiative „Kopf fit 3“, im Rahmen des Demenz-

Vorsorgemonats September von MeinMed.at und der MAS Alzheimerhilfe will Mut machen und motivieren. Es richtet sich an alle Altersgruppen. Es zeigt auf, dass

Demenz kein unausweichliches Schicksal sein muss, denn viele Risikofaktoren lassen sich beeinflussen. Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität, soziale Kontakte und die Kontrolle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den wichtigsten Stellschrauben. *„Demenzprävention beginnt heute. Die MAS*

Alzheimerhilfe und MeinMed.at wollen Menschen ermutigen, heute etwas für ihr Morgen zu tun“, so Viereckl und erklärt weiters, dass *„Demenzprophylaxe keine abstrakte Wissenschaft ist, sondern mit kleinen Veränderungen im Alltag beginnen kann.“* Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bis zu 45 Prozent der

Demenz Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil mit beeinflusst werden können. Mit der Faustregel: ‚Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn‘ gibt die Demenzexpertin abschließend jedem von uns einen Handlungsfaden mit auf den Weg.

Das Video ist ab sofort online verfügbar unter: [\(Link\)](#)

Weitere Informationen und Materialien zur Demenzvorsorge finden Sie auf [Vorsorge und Prophylaxe - MAS Alzheimerhilfe Bad Ischl](#)

Pressekontakt:

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

Web: www.alzheimerhilfe.at

