



PRESSEINFORMATION

Demenzprävention beginnt im Alltag - MAS Alzheimerhilfe veröffentlicht aktualisierte Tipps zur Demenzvorsorge

(Bad Ischl, 21. September 2025)

Über 170.000 Menschen in Österreich sind von Demenz betroffen – Tendenz steigend. Doch es gibt Hoffnung: Laut aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen lassen sich bis zu 45 % aller Demenzerkrankungen durch die Reduktion vermeidbarer Risikofaktoren beeinflussen.

Die MAS Alzheimerhilfe hat den September zum „Demenzvorsorgemonat“ erklärt und die Initiative „Kopf fit 3“ fortgesetzt. Mit zahlreichen Gedächtnis-, Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie umfassenden Informationsangeboten rund um Vorsorge, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung setzt die Initiative wichtige Impulse für mehr Eigenverantwortung in der Gesundheitsvorsorge. Als besonderen Beitrag zum Welt-Alzheimertag am 21. September und als Abschluss von „Kopf fit 3“ erscheint die neu überarbeitete Ausgabe des Infoblatts MAS TIPPS Nr. 18. Unter dem Titel „Tipps, um Demenz vorzubeugen“ bietet das Blatt praktische Empfehlungen, die wissenschaftlich fundiert und alltagsnah zur Stärkung geistiger Fitness beitragen. Die MAS Alzheimerhilfe unterstreicht damit ihr kontinuierliches Engagement für Prävention und Aufklärung rund um das Thema Demenz.

Unter dem Leitsatz „*Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn*“ werden Maßnahmen vorgestellt, die jede und jeder Einzelne umsetzen kann: regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Aktivität, soziale Teilhabe und das Vermeiden von Risikofaktoren wie Rauchen, übermäßigem Alkoholkonsum oder unbehandeltem Bluthochdruck.

„Die MAS Alzheimerhilfe möchte möglichst viele Menschen dazu ermutigen, aktiv etwas für ihre geistige Gesundheit zu tun“, so die Demenzexpert:innen der MAS Alzheimerhilfe. Das Infoblatt enthält nicht nur medizinisch fundierte Ratschläge, sondern auch Beispiele für prophylaktische Praxisübungen wie Rechenaufgaben,

Sprichwörterrätsel und Konzentrationstrainings, die einfach zu Hause durchgeführt werden können.

Bewegung, geistige Aktivität und soziale Teilhabe gelten als zentrale Bausteine gesunden Alterns – ihnen gilt ein besonderer Fokus. Auch wird dazu angeregt, Routinen zu durchbrechen, Neues zu wagen und alltägliche Aufgaben bewusst mit der ungewohnten Hand auszuführen – kleine Impulse mit großer Wirkung auf die Gehirnaktivität.

Die MAS Alzheimerhilfe steht Betroffenen und Angehörigen mit Rat und Hilfe zur Seite. Weitere Informationen sowie Kontakte zu regionalen Demenzservicestellen sind unter www.alzheimerhilfe.at verfügbar.

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
Web: www.alzheimerhilfe.at

