



TIPPS UM DEMENZ VORZUBEUGEN



Über 170.000 ÖsterreicherInnen leiden an Demenz. Die gute Nachricht ist: Jede/r Einzelne 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.

Ein guter Leitfaden für die Demenzprävention:
„WAS GUT FÜR DAS HERZ IST, IST AUCH GUT FÜR DAS GEHIRN“



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.

DIE PRAKTISCHEN FÜNF

In den regelmäßigen Trainingseinheiten der MAS Demenzservicestellen setzen wir die Theorie in die Praxis um und trainieren mit den TeilnehmerInnen Gedächtnis, Konzentration, Wahrnehmung und vieles mehr. Im Folgenden finden Sie fünf Beispiele, wie Sie Ihr Gedächtnis trainieren können.

1 SPRICHWÖRTERMIX

Jeder „Sprichwörtermix“ enthält zwei Sprichwörter. Finden Sie diese mündlich oder schreiben Sie die korrekten Sprichwörter darunter.

1. Mai Regen bringt blinden Hühnern ein Korn.
2. Er hört, wie das Gras durch den Magen geht.
3. Was man nicht im Kopf hat, muss eine Schwalbe im Sommer machen.
4. Wer rastet, der trägt den Krug zum Brunnen, bis er bricht.
5. Lügen haben Morgenstund im Mund.
6. Übung macht das Ende und alles gut.

2 GEMEINSCHAFTSWORT

Finden Sie einen Begriff, den Sie den gegebenen Wörtern anfügen können.

Berg Tannen Laub	Prüfung Revier Schein	Haus Rinde Krone	Rot Nieder Schwarz
Fliegen Stein Birken	Haus Stoß Balken	Herbst Jagd Jahres	Wechsel Fährten Fütterung

3 RECHNEN

Addieren Sie alle Zahlen. Sie können das schriftlich, „im Kopf“ oder mit Taschenrechner tun. Variante: Addieren Sie die Zahlen einer Zeile.

5 ☆ 4 ☆ 8 ☆ 2 ☆ 9 ☆ 7 ☆ 5 ☆ 3 ☆
7 ○ 6 ○ 5 ○ 4 ○ 9 ○ 6 ○ 2 ○ 4 ○
6 ⇒ 9 ⇒ 6 ⇒ 8 ⇒ 5 ⇒ 4 ⇒ 7 ⇒
8 ☆ 2 ☆ 9 ☆ 7 ☆ 9 ☆ 5 ☆ 4 ☆
2 ○ 6 ○ 3 ○ 9 ○ 6 ○ 4 ○ 7 ○
4 ⇒ 5 ⇒ 8 ⇒ 7 ⇒ 6 ⇒ 9 ⇒ 4 ⇒

Die Summe aller Zahlen ist:

.....

4 WIE DIE ZEIT VERGEHT

Lösen Sie die Rechnungen im Kopf, auf Papier, es darf auch ein Taschenrechner verwendet werden.

1. Wie viele Tage hat eine 25-jährige Person schon erlebt.
Die Schaltjahre werden nicht berücksichtigt.

2. Wie viele Wochen sind zwischen 1. Jänner 2020 und 1. Jänner 2024
vergangen?

3. In welchem Jahr ist eine heute 64-jährige Person geboren?*

4. Wie viele Jahre vergehen bis zum Jahr 2130?*

5. Wenn in 26 Jahren die nächste Sonnenfinsternis wäre,
welches Jahr ist dann?*

*ausgehend vom Jahr 2025

5 FARBMIX

Lesen Sie abwechselnd das Wort und benennen Sie die Farbe.

GELBGRÜNROTBLAUGRÜN
GELBLAUROTGELBROT
ROTGELBGRÜNROTBLAUROT

Lösungen Sprichwörtermix:

1. Mai Regen bringt Segen / Ein blindes Huhn findet auch ein Korn
2. Er hört das Gras wachsen / Liebe geht durch den Magen
3. Was man nicht im Kopf hat, muss man in den Beinen haben
Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer
4. Wer rastet, der rostet / Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht
5. Lügen haben kurze Beine / Morgenstund hat Gold im Mund
6. Übung macht den Meister / Ende gut, alles gut

Lösungen

Gemeinschaftswort:

Wald, Jagd, Baum, Wild,
Pilz, Holz, Wild, Zeit

Lösung Rechnen:

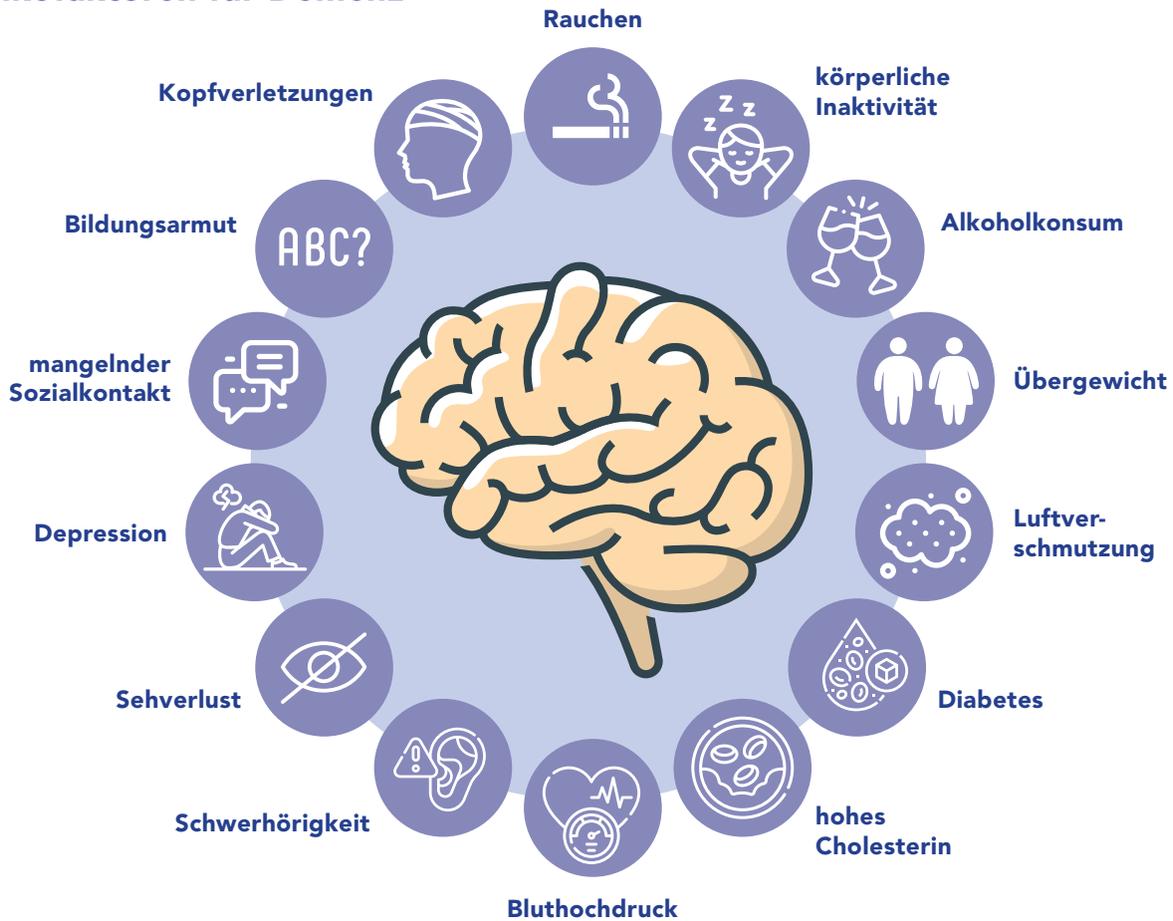
Die Summe aller Zahlen
ist 255

Lösungen

Wie die Zeit vergeht:

- 1: 9125 Tage
- 2: 208 Wochen
- 3: 1962
- 4: 105 Jahre
- 5: 2051

Risikofaktoren für Demenz



45 %

aller Demenzerkrankungen könnten durch Reduktion von Risikofaktoren vermieden oder verzögert werden

Quelle: Lancet Commissions, Dementia prevention, intervention and care 2024
Grafik: MAS Alzheimerhilfe

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
Lindaustraße 28
4820 Bad Ischl
+43 (0) 6132/21410-0
Mail: 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/1 +43/664/854 66 92
DSS Rohrbach +43/664/854 66 99

demenz
erkennen
ansprechen
handeln



LAND
OBERÖSTERREICH



Österreichische
Gesundheitskasse

