

GEHIRN-FIT

Alzheimer vorbeugen

BEZIRK. Mittlerweile gelingt es durch eine möglichst frühzeitige medizinische Diagnose und psychosoziale Betreuung sowie raschen Therapiebeginn, die Krankheit Alzheimer zu verzögern und Betroffene möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung belassen zu können.

Zudem gewinnen die Früherkennung und Risikoreduktion an Bedeutung. Je früher Vergesslichkeit erkannt wird, desto größer sind die Chancen etwas dagegen zu tun. Das Risiko kann vermindert werden, wenn auf folgende Bereiche geachtet wird: rege geistige und soziale Aktivitäten, ausreichend Bewegung, bewusste Ernährung, ausreichend trinken, regelmäßige medizinische Untersuchungen, Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Blutfett, Vermeiden von übermäßigem Alko-



Foto: Alzheimerhilfe

Roland Sperling von der Alzheimerhilfe steht für Fragen bereit: Tel. 0664/8546694, alzheimer-hilfe.at

holkonsum und starkem Rauchen. Die Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe bietet zudem ein Service: Alle, die sich Sorgen um ihr Gedächtnis machen, können in einer kostenlosen psychologischen Abklärung die Leistungsfähigkeit ihres Gedächtnisses überprüfen lassen. ■ Anzeige