

## **Pressemitteilung Cura Seniorencentrum Heiligenhafen**

### **Welt-Alzheimerstag: „Vergesslichkeit muss nicht Demenz sein“ Cura-Pflegeexperten informieren auf dem Wochenmarkt**

**Heiligenhafen, 12.09.2011.** Bei vielen Menschen löst schon der Begriff Demenz Panik aus, Angehörige von Betroffenen tragen oft eine schwere psychische und physische Last. Deshalb wird seit 1994 am 21. September weltweit der Alzheimer-Tag begangen, um auf die Situation der demenziell veränderten Betroffenen und deren Angehörigen aufmerksam zu machen. Auch die Pflegeexperten des Cura Seniorencentrum Heiligenhafen werden sich an dieser Aktion mit einem Informationsstand anlässlich des Wochenmarktes in Heiligenhafen am 21. September beteiligen.

Die Cura-Pflegeexperten werden Fragen zu den Themen demenzielle Veränderung, spezielle Pflegeprogramme und zur allgemeinen Pflege und deren Kosten beantworten. Wer mag, kann an dem Infostand zudem einen kostenlosen Demenz-Test durchführen lassen.

„Vergessen ist normal“, beruhigt die für die Heiligenhafener Cura-Einrichtung zuständige Leiterin Elke Dannert. Gelegentliche Vergesslichkeit sei nicht gleichzeitig ein Zeichen für eine beginnende demenzielle Veränderung. Allerdings ließe sich im Ernstfall bei einer frühzeitigen ärztlichen Diagnose das Fortschreiten der Krankheit durch spezielle Medikamente verlangsamen.

Die Cura-Pflegeexperten raten allgemein dazu, besonders im fortgeschrittenen Alter den „Geist fit“ zu halten. Das Lösen von Kreuzworträtseln sei ebenso ein gutes Gedächtnistraining wie regelmäßig Texte oder Gedichte auswendig zu lernen. „Und für ausreichende und regelmäßige Bewegung zu sorgen“, fügt die Einrichtungsleiterin hinzu, selbst, wenn es schwer falle, den inneren Schweinehund zu besiegen. Ausreichende Bewegung wie Spazierengehen, Radfahren oder Wandern sei außerdem auch zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung bei Herz-Kreislaufkrankungen ein wichtiger Selbsthilfefaktor. So bieten die Cura-Mitarbeiter am 21. September auf dem Wochenmarkt auch Blutdruck- und Blutzuckermessungen an.

Ihr Ansprechpartner:  
Elke Dannert, Einrichtungsleiterin  
Cura Seniorencentrum Heiligenhafen  
Warteburgweg 4  
23774 Heiligenhafen  
Tel.: 04 36 2.50 81 - 0  
[leitung.heiligenhafen@cura-ag.com](mailto:leitung.heiligenhafen@cura-ag.com)  
[www.cura-ag.com](http://www.cura-ag.com)