

Vortrag für Interessierte

Geistig fit bleiben – mit 10 Massnahmen Demenz vorbeugen



Mittwoch, 16. September 2026, 18.30 Uhr

Pfarrreizentrum St. Laurentius
Reberastrasse 14-16, 9494 Schaan

DEME^N'Z
LIECHTENS_{CH}EN

stein
egerta

Demenz Liechtenstein möchte die Themen
Prävention & Gesundheitsförderung stärken.

Der Vortragsabend
Geistig fit bleiben –
mit 10 Massnahmen Demenz vorbeugen
ist eine Kooperationsveranstaltung von



und findet am
Mittwoch, den 16. September 2026
von 18.30 bis ca. 20.00 Uhr
im Pfarreizentrum St. Laurentius
Reberastrasse 14-16 in Schaan statt.

Kosten: 25 CHF / CHF 10 für Mitglieder
(bitte bei der Anmeldung angeben)

Anmeldung bei der Stein Egerta erbeten unter
„Kurs 26H 07A08“
info@steinegerta.li oder +423/232 48 22
oder direkt auf der Website steinegerta.li

© Bild Titelseite: Peter Gaymann

Sie erfahren, wie das Gehirn arbeitet, wie Demenzerkrankungen es schädigen können und wie Erinnern und Vergessen funktionieren.

Zudem erhalten Sie zehn Tipps, was Sie im Alltag tun können, um Demenz vorzubeugen.



Aktuell leben in Liechtenstein rund 660 Menschen mit Demenz. Ihre Zahl wird in der Zukunft weiter ansteigen. Das macht vielen Menschen Angst.

Demenz ist kein unabwendbares Schicksal. Sie erfahren, wie Sie ihr Risiko, eine Demenz zu entwickeln, senken können.

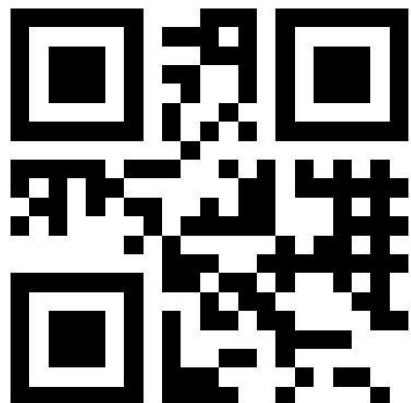
Der grösste Risikofaktor dafür ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können.

Aber auch andere und vor allem vermeidbare Risikofaktoren spielen eine wichtige Rolle. Dazu gehören unter anderem unzureichende Bewegung und Übergewicht, falsche Ernährung und Diabetes, erhöhtes Cholesterin und zu hoher Blutdruck, unbehandelte Schwerhörigkeit und Sehschwierigkeiten sowie geistiger Stillstand und soziale Isolation. Die Vermeidung aller Risikofaktoren zusammen genommen kann das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, um bis zu 45 Prozent reduzieren. Der Anlass richtet sich an alle Interessierten.

Referent: Matthias Brüstle

Psychologe, Geschäftsführer Demenz.li

Wenden Sie sich gerne mit allen Fragen
zum Thema **Demenz** an uns!



Dies ist ein sogenannter QR-Code. Sie können ihn mit
Ihrem Handy fotografieren. Wenn Sie eine
entsprechende App installiert haben, kommen Sie so
direkt auf unser Webportal.

Stand: 7/2026

DEME^NZ

LIECHTENSTEIN

Eine Initiative des Vereins
für Menschen mit Demenz
in Liechtenstein

Matthias Brüstle
Geschäftsführer

Poststrasse 14
9494 Schaan

M +423 793 34 45
T +423 230 34 45

kontakt@demenz.li
www.demenz.li