

Sieben Tipps für die Hirngesundheit

Tip 1: Abenteuerlust lohnt sich! Brechen Sie Ihre alltäglichen Routinen auf und wagen Sie Neues! Nehmen Sie heute auf dem Nachhauseweg einen anderen Weg als gewöhnlich oder erkunden Sie mit Freund:innen eine neue Stadt. Die geistige Aktivität und das sich frisch zurechtfinden schaffen neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Dies wappnet unser Gehirn besser für krankheitsbedingte Hirnveränderungen wie bei einer Alzheimer-Krankheit. **Entdecken Sie die Welt mit frischer Neugier und offenen Augen!**

Tip 2: Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Gehirn! Bewegen Sie sich heute mind. eine halbe Stunde lang. Es muss nicht unbedingt Sport sein. Wichtiger ist, körperliche Aktivität in Ihren Alltag einzubauen. Nehmen Sie überall, wo Sie hingehen die Treppe anstatt des Liftes, fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit anstatt mit dem Bus oder treffen Sie Freund:innen auf einen Spaziergang. Bewegung minimiert Risikofaktoren wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche eine vaskuläre Demenz begünstigen. **Also, raus in die Natur und aktiv sein!**

Tip 3: ¿Habra español? Parlez-vous français ? Fremdsprachen pflegen: Fordern Sie Ihr Gehirn und lernen Sie eine neue Sprache oder frischen Sie diese auf: Schauen Sie einen Film in Originalsprache oder Lesen Sie ein Buch in einer Fremdsprache. Möchten Sie lieber gemeinsam lernen, dann besuchen Sie eine Sprachschule oder ein Sprachcafé. Es ist nie zu spät, um etwas Neues zu lernen. Durch das Erlernen einer Fremdsprache wird unser Gehirn stimuliert und die kognitive Reserve erhöht. **Also, tauchen Sie ein in fremde Sprachen!**

Tip 4: Schon probiert? Kochen Sie bewusst ein neues gesundes und ausgewogenes Gericht. Lassen Sie sich von der Vielfalt an saisonalen Produkten inspirieren und zaubern Sie ein Essen mit frischem Gemüse oder Obst aus der Schweiz auf den Tisch. Ansprechende Kochbücher und Kochhefte aber auch kulinarische Webseiten oder Apps können Ihnen dabei helfen, Ideen zu finden. Laden Sie Ihre Familie oder Freund:innen ein, um Ihr neues Gericht zu probieren. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beugt kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes vor, die eine vaskuläre Demenz begünstigen. **Also, ran an den Kochlöffel!**

Tip 5: Mit Musik geht alles besser! Singen Sie ein neues Lied, das Sie kürzlich gehört haben oder erlernen Sie ein Musikinstrument. Sie müssen nicht Mozart oder Beethoven sein, um zu Musizieren. Wichtig ist, dass Sie Spass dabei haben. Gesang und Musik fördern die Gedächtnisleistung und durch die Ausschüttung von chemischen Botenstoffen wird unser Wohlbefinden erhöht. **Also, trauen Sie sich und lassen die Töne klingen!**

Tip 6: «Wie bitte?» Hören ist gut fürs Hirn: Lassen Sie Ihre Ohren prüfen, wenn Sie schlechter hören. Schwerhörigkeit ist ein wichtiger, aber beeinflussbarer Risikofaktor für eine Demenzerkrankung. Hörbeeinträchtigungen erschweren den sozialen Austausch und die Teilhabe, sie fördern so den geistigen Abbau. Reduzieren Sie Ihr Demenzrisiko: **Verwenden Sie eine Hörhilfe und geniessen Sie die Welt der Klänge wieder in vollen Zügen!**

Tip 7: Wieder mal Spielen und Lachen? Spielen Sie ein Spiel wie z. B. Schach oder probieren Sie mal etwas Neues aus. Es gibt nicht nur Eile mit Weile! Entdecken Sie die Vielfalt der Spiele. Brett- und Kartenspiele, Strategiespiele, virtuelle Spiele, usw. bieten unzählige Möglichkeiten unser Gehirn zu stimulieren und unsere sozialen Kontakte zu fördern. Wichtig dabei ist: Es soll Freude bereiten! **Also, schütteln Sie die Würfel und stellen Sie die Spielfiguren aufs Brett!**