

09/2025

Gehirngesundheit

Gesunde Gehirne ermöglichen ein aktives und selbstständiges Leben. Die Gehirngesundheit lässt sich fördern, indem man auf den Lebensstil achtet. Je mehr kleine gehirngesunde Entscheidungen man im Alltag trifft, desto größer sind die positiven Auswirkungen.

Das Gehirn ein Leben lang pflegen

Es lohnt sich, in jedem Alter auf das Gehirn zu achten, besonders jedoch im mittleren Lebensalter. Mit zunehmendem Alter ist es zudem wichtig, auf die Gesundheit von Gehör und Sehkraft zu achten. Auch die Pflege des seelischen Wohlbefindens unterstützt die Funktion des Gehirns.

Die Gehirngesundheit sollte auch bei der Arbeit berücksichtigt werden. Wenn Belastung und Erholung des Gehirns im Gleichgewicht sind, fördert das auch das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem ist es sinnvoll, das Gehirn vor Unfällen bei der Arbeit und in der Freizeit zu schützen.

Durch Lebensstil Demenzerkrankungen vorbeugen

Studien zufolge könnten bis zu 45 % der Demenzerkrankungen verhindert oder ihr Ausbruch auf ein späteres Alter hinausgeschoben werden, wenn man im Alltag kleine gehirngesunde Veränderungen umsetzt.

Die gleichen Lebensstilentscheidungen sind auch für Menschen mit Demenz von Bedeutung, da sie das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen und die Anzahl der Jahre mit guter Funktionsfähigkeit erhöhen.

Gehirngesundheit durch Alltagsentscheidungen unterstützen:

- Gesunde Ernährung
- Vielfältige Bewegung
- Geistige Aktivierung
- Soziale Kontakte
- Ruhe und Schlaf
- Erhaltung der Herz-Kreislauf-Gesundheit



Tipps für ein gesundes Gehirn im Alltag

Gesunde Ernährung

- Essen Sie abwechslungsreich und regelmäßig.
- Bevorzugen Sie Gemüse, Beeren und Obst, Vollkornprodukte, Fisch und pflanzliche Öle.

Vielfältige Bewegung

- Vermeiden Sie langes Sitzen, bringen Sie mehr Bewegung in den Alltag und stärken Sie Muskeln und Gleichgewicht.
- Wählen Sie eine Bewegungsform, die Ihnen liegt, zum Beispiel Hausarbeit, Tanzen oder Spaziergänge in der Natur.

Geistige Aktivierung

- Nutzen Sie Ihr Gedächtnis täglich: Lesen Sie Bücher, lernen Sie Sprachen oder machen Sie Handarbeiten.
- Nehmen Sie an Kultur, Musik oder Spielen teil.

Soziale Kontakte

- Pflegen Sie den Kontakt zu anderen Menschen und unternehmen Sie Dinge, die Freude bereiten.
- Sprechen Sie mit Freunden über gemeinsame Erinnerungen oder nehmen Sie an Gruppenaktivitäten teil.

Ruhe und Schlaf

- Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen.
- Vermeiden Sie Stress. Finden Sie für sich passende Möglichkeiten zur Entspannung.

Erhaltung der Herz-Kreislauf-Gesundheit

- Halten Sie ihre Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte im Auge.
- Vermeiden Sie Rauchen und Drogen und konsumieren Sie Alkohol in Maßen.



Weitere Informationen und Unterstützung

Mehr Informationen über Demenzerkrankungen finden Sie auf der Homepage der Muistiliitto: www.muistiliitto.fi

Selbsthilfegruppen und andere Angebote: regionale Gesellschaften der Muistiliitto und die Muistiluotsi Kompetenz- und Unterstützungszentren

Die Beratung am Telefon auf Finnisch erreichen Sie unter der Nummer 09 8766 550