

WOCHE DES GEHIRNS

10.-14. MÄRZ 2025

Live und online



ÖFFENTLICHE VORTRÄGE, MONTAG BIS FREITAG UM 18:30 UHR

Großer Hörsaal der Med Uni Innsbruck, Fritz-Pregl-Straße 3 und online im Livestream.

Eintritt frei!

Schwerpunkt: Vorbeugung von Gehirnerkrankungen

- 10.03. Gesund älter werden: Demenz vorbeugen und das Gehirn fit halten**
Michaela Defrancesco, Ass.-Professorin für neurokognitive Störungen
- 11.03. Freundschaften, Ernährung, körperliche Aktivität -
So können wir unsere psychische Gesundheit fördern**
Katharina Hüfner, Professorin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
- 12.03. Zucker im Kopf? Diabetes und das Gehirn**
Susanne Kaser, Professorin für Endokrinologie und Diabetologie
- 13.03. Sport fürs Gehirn - Bewegung als Schlüssel für einen fitten Kopf**
Anne Hecksteden, Professorin für Sportmedizin
- 14.03. Von Stress zu Stärke: Wie Meditation Gehirn und Verhalten
positiv beeinflusst**
Carina Bichler, Klinische- und Sportpsychologin und Harald Hörmann, Mentaltrainer im Leistungssport
Beide sind ExpertInnen für Entspannungstechniken

Jeden Tag weitere kostenlose Angebote:

- Online-Meditation
- Qigong um 17:30 Uhr vor Ort

Alle Infos unter:

www.i-med.ac.at/gehirn/



WOCHE DES GEHIRNS

10.–14. März, jeweils 18:30 Uhr
Live im Großen Hörsaal und online im Stream



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

TIPPS ZUR VORBEUGUNG EINER DEMENZERKRANKUNG

GEHIRN FORDERN

Lebenslanges Lernen und geistige Herausforderungen stärken das Gehirn.

- Rätsel lösen, lesen, eine neue Sprache oder ein Musikinstrument lernen und sich an sozialen Aktivitäten beteiligen



GEHÖR & AUGEN SCHÜTZEN

Gutes Hören und Sehen sind wichtig für ein aktives Gehirn. Unbehandelter Hör- oder Sehverlust kann zu sozialem Rückzug führen und die Gehirnfunktionen beeinträchtigen.

- regelmäßige Augenuntersuchungen und Hörtests sowie die frühzeitige Behandlung von Sehstörungen und Hörverlust
- laute Geräusche im Alltag reduzieren und Überanstrengung der Augen vermeiden

CHOLESTERIN SENKEN

Ein hoher LDL-Cholesterinspiegel, insbesondere im mittleren Lebensalter, kann die Blutgefäße schädigen und das Demenzrisiko erhöhen.

- ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen



SOZIALE BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Soziale Kontakte stärken das Gehirn und seine Funktionen, fördern gesunde Verhaltensweisen, helfen beim Stressabbau und können dadurch das Risiko für Demenz verringern.

- Teilnahme an Gruppenaktivitäten, Pflege von Freundschaften und Beziehungen, Engagement in einem Verein oder Ehrenamt

DEPRESSIONEN BEHANDELN

Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung von Depressionen in jedem Lebensalter reduziert das Demenzrisiko.

GESUNDEN LEBENSSTIL FÖRDERN

Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns.

- Kopfverletzungen vermeiden: Helm- und Kopfschutz bei Kontaktsportarten tragen
- Übergewicht so früh wie möglich behandeln und damit auch zur Vorbeugung von Diabetes beitragen



Es ist nie zu früh oder zu spät, mit der Demenzprävention zu beginnen. **Ein gesunder Lebensstil und die Vermeidung von weiteren Risikofaktoren, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes und Rauchen können das Risiko, an Demenz zu erkranken, deutlich reduzieren.**

Quelle: Livingston, Gill et al.: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628, 2024.



www.i-med.ac.at/gehirn