

Gehirngesundheit stärken - einfache Tipps für den Alltag

Was Sie mitnehmen können

- **Gehirngesundheit ist beeinflussbar:** Kleine Entscheidungen im Alltag zählen – besonders langfristig.
- **Körper & Kopf gehören zusammen:** Bewegung, Schlaf, Ernährung, soziale Kontakte und Hörgesundheit spielen zusammen.
- **Frühe Abklärung ist sinnvoll:** Wenn Veränderungen häufiger auftreten oder den Alltag spürbar beeinflussen, hilft ein ärztliches Gespräch, Ursachen einzuordnen.

Ein kleiner Schritt für diese Woche

Wählen Sie einen der Tipps für Gehirngesundheit und versuchen Sie, diese Woche eine kleine Veränderung in Ihrem (Arbeits-)Alltag umzusetzen:

- **Bewegung im Workflow:** Stellen Sie sich einen stündlichen Mini-Reminder und bewegen Sie sich jede Stunde etwa zwei Minuten (z.B. kurz Treppen gehen, ein Wasserglas auffüllen o.ä.)
- **Routine leicht verändern:** Nehmen Sie für zwei Tage einen anderen Weg zum Arbeitsplatz/ Meetingraum oder zum Supermarkt.
- **Gehirn-Pause statt Dauerfokus:** Planen Sie eine 5-Minuten-Bildschirm-Pause zwischen zwei Aufgaben (kurz rausblicken, atmen, strecken) – und starten Sie dann bewusst neu.
- Es muss nicht immer Verzicht sein: Anstatt sich Ungesundes zu verbieten, entscheiden Sie sich einfach zusätzlich zu Ihrem normalen Abendessen für eine **Extraportion Gemüse, Obst oder Nüsse**.
- **Ein echter Kontakt:** Schreiben oder rufen Sie eine Person, die Ihnen guttut, kurz an – ein „Wie geht's dir?“ reicht. Eine kleine Verbindung kann viel bewirken.
- **Neues lernen:** Wählen Sie eine Mini-Challenge für 7 Tage und versuchen Sie, ein neues Rezept, eine neue App oder eine neue handwerkliche Technik anzueignen.

Viel Erfolg beim Umsetzen dieser Tipps – und während Sie aktiv etwas für Ihre Gehirngesundheit tun, arbeiten 1200 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) mit Hochdruck an innovativer Präventionsforschung.

DZNE-Stiftung

Die DZNE-Stiftung stärkt exzellente Forschung am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), damit Krankheiten wie Demenz, Parkinson und ALS endlich heilbar werden.

www.dzne-stiftung.de

Spendenkonto

Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e. V.
IBAN DE51 3604 0039 0120 7240 00
BIC COBADEFFXXX