



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**



# Geistig fit bleiben

**Infos und Tipps**



# Demenz lässt sich verzögern

Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die miteinander kommunizieren. Es ist ein natürlicher Prozess, dass sich diese Nervenzellen beim Älterwerden abbauen. Die Verbindungen der Nervenzellen können aber ein Leben lang durch verschiedene Aktivitäten gestärkt oder sogar neu aufgebaut werden. Durch Prävention lassen sich bis zu 40 Prozent der Demenzerkrankungen verzögern.

Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel: Wird es regelmäßig gebraucht und trainiert, bleibt es stark und einsatzfähig. Sie können Ihr Gehirn fördern, indem Sie einen aktiven und gesunden Lebensstil pflegen. Dazu gehören Gedächtnistraining, Kreativität, Achtsamkeit, soziale Kontakte, Bewegung und eine gesunde Ernährung.



# Lernen Sie regelmässig Neues

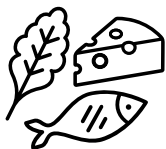
Es ist nie zu spät, um Neues zu lernen. Egal wie alt Sie sind: Ihre geistige Fitness können Sie Ihr ganzes Leben lang positiv beeinflussen. Fordern Sie Ihr Gehirn immer wieder aufs Neue heraus.

Musik verbessert die Gehirngesundheit. Durch Musizieren, Singen und Tanzen entsteht eine grössere Verbindungsbrücke zwischen den beiden Gehirnhälften. Dadurch kommunizieren die beiden Hirnhälften besser miteinander und Ihr Gedächtnis wird gestärkt.

## Tipps für den Alltag

- Singen oder tanzen Sie.
- Spielen Sie regelmässig ein Instrument.
- Gehen Sie ohne Einkaufsliste in den Supermarkt. Rechnen Sie den Betrag Ihres Einkaufs im Kopf zusammen. Nehmen Sie einen anderen Nachhauseweg.
- Lernen Sie eine Fremdsprache.
- Schreiben Sie Tagebuch.
- Lesen Sie Bücher, Zeitungen oder Zeitschriften.
- Beschäftigen Sie sich mit Memory-Spielen, Puzzles oder Gesellschaftsspielen.
- Machen Sie die Übungen von [www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch).

# Essen Sie ausgewogen



Bereiten Sie abwechslungsreiche Mahlzeiten zu. Versorgen Sie so Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Dadurch senken Sie nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern unterstützen auch Ihre Gehirnfunktion.

Die MIND-Ernährung ist besonders gut fürs Gehirn. Sie basiert auf der mediterranen Küche und enthält Lebensmittel, die eine positive Wirkung auf das Gehirn haben.

## Tipps zur MIND-Ernährung

- Trinken Sie jeden Tag ein bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Die Flüssigkeitsaufnahme aktiviert den Kreislauf und mobilisiert die Gehirnzellen.
- Essen Sie viel Vollkornbrot, Vollreis und Vollkorn Teigwaren, Gemüse, Beeren und Nüsse.
- Verwenden Sie beim Kochen tierische Eiweisse wie Poulet, Fisch und Quark sowie pflanzliche Eiweisse wie Bohnen, Erbsen oder Linsen.
- Verzichten Sie wenn möglich auf rotes und verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren.
- Ersetzen Sie möglichst viele Öle und Fette durch Olivenöl.
- Geniessen Sie Butter, Margarine, Süßigkeiten und Alkohol zurückhaltend.



# Bewegen Sie sich täglich

Regelmässige Bewegung fördert die Durchblutung und stärkt die Nervenzellen. Damit bleibt die Leistungsfähigkeit des Gehirns länger erhalten. Wenn Sie sich oft bewegen, verbessern Sie nebst der körperlichen Fitness Ihre Schlafqualität und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Fachpersonen empfehlen, pro Woche 2 ½ Stunden Alltagsaktivitäten auszuüben wie Velofahren, zügiges Gehen oder Gartenarbeiten. Wenn Sie intensiver trainieren und beim Sport leicht ins Schwitzen kommen, reichen 1 ¼ Stunden pro Woche.

## Tipps für die Bewegung

- Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift oder die Rolltreppe.
- Erhöhen Sie Ihren Puls, egal ob durch schnelles Gehen oder andere anstrengende körperliche Aktivitäten.
- Gehen Sie zu Fuss oder fahren Sie mit dem Velo und lassen Sie das Auto zu Hause.
- Gehen Sie spazieren oder arbeiten Sie im Garten. An der frischen Luft stärken Sie Ihr Immunsystem.
- Trainieren Sie regelmässig: Machen Sie Übungen zu Hause oder besuchen Sie einen Kurs.



# Pflegen Sie den Austausch

Suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen. Ein regelmässiger Austausch hilft nicht nur gegen Einsamkeit. Die Kommunikation mit anderen Personen aktiviert auch die Nervenzellen Ihres Gehirns und sorgt dafür, dass Sie im Kopf fit und gesund bleiben.

## Tipps für den Austausch

- Reden Sie mit Menschen, denen Sie begegnen (z.B. in der Bäckerei oder in der Nachbarschaft).
- Verbringen Sie Spielabende mit Freundinnen und Freunden.
- Machen Sie Ferien und reisen Sie zu zweit oder in einer Gruppe.
- Nehmen Sie an Sport-, Tanz-, Koch- oder Sprachkursen teil. Lernen Sie dadurch neue Fähigkeiten und stärken Sie Ihre sozialen Kontakte.
- Hüten Sie Enkel oder Kinder aus der Nachbarschaft.



**Mehr Infos finden Sie unter**  
[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

**Broschüre bestellen**  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera