

Ansprechpartner

Prof. Dr. med. Daniela Berg

Direktorin der Klinik für Neurologie
✉ daniela.berg@uksh.de

Prof. Dr. med. Thorsten Bartsch

Leitender Oberarzt der Klinik für Neurologie
Gedächtnis- und Demenzsprechstunde
Arbeitsgruppenleiter Neuroplastizität und Gedächtnis
✉ thorsten.bartsch@uksh.de

Dr. med. Sarah Philippen

Ärztin der Klinik für Neurologie
Gedächtnis- und Demenzsprechstunde
Clinician Scientist des Else Kröner-Forschungskollegs Kiel
Mitarbeiterin der Arbeitsgruppe Neuroplastizität und Gedächtnis
✉ sarah.philippen@uksh.de

Dr. phil. Annika Hanert

Psychologin (MSc) der Klinik für Neurologie
Mitarbeiterin der Arbeitsgruppe Neuroplastizität und Gedächtnis
✉ annika.hanert@uksh.de

Kontakt

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Klinik für Neurologie
Arnold-Heller-Str. 3, Haus D
24105 Kiel



DARM-HIRN-ACHSE

Interdisziplinäres
Else Kröner-Forschungskolleg | KIEL



Else
Kröner
Fresenius
Stiftung



Wissen schafft Gesundheit

Tiefbild: Adobe Stock © Choat, Statstelle Integrierte Kommunikation, G. Weinberger, Stand Juni 2021



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein



Campus Kiel

Klinik für Neurologie



**Ein gesundes
Gehirn bis ins Alter**
Tun Sie Gutes für Ihr Gehirn!

Willkommen

Liebe Interessierte,

haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie für die Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gedächtnisfunktion tun können?

Unser Gehirn verfügt über eine besondere Anpassungsgabe, die uns ermöglicht, fortlaufend Neues zu lernen und im Gedächtnis abzuspeichern. Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass Veränderungen in Ihrem Lebensstil dazu beitragen können, das Gehirn gesund zu erhalten und dessen Widerstandskraft gegenüber Krankheiten zu stärken. Dazu gehören Übungen, Tätigkeiten und Verhaltensweisen, welche die Fähigkeiten Ihres Gehirns direkt aktivieren und stärken. Zusätzlich sollten Erkrankungen, welche einen ungünstigen Einfluss auf die Funktion Ihres Gehirns haben können, konsequent behandelt werden. Dazu gehören z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus sowie erhöhte Cholesterinwerte.

Folgende Verhaltensmaßnahmen und Empfehlungen können in jedem Alter umgesetzt und einfach in Ihren Alltag eingebaut werden:

Empfehlungen zum Erhalt der geistigen Fitness

Körperliche Bewegung

Wer rastet der rostet! Regelmäßige körperliche Betätigung in Form von Ausdauersport und moderatem Kraftsport stärkt die Anpassungsfähigkeit des Gehirns und die Hirndurchblutung sowie den Erhalt der Muskelmasse und Mobilität.

- Ausdauersport (z.B. mindestens 150 Minuten pro Woche moderates Aerobic-Training oder Gymnastik, Tanzen 2 Mal pro Woche, Koordinationsübungen, Walking)
- mindestens 2 Stunden Muskeltraining pro Woche

Geistig anregender Lebensstil

Lebenslanges Lernen! Geistig anregende Tätigkeiten im Alltag sind sehr empfehlenswert, da das Gehirn bis ins hohe Alter fähig ist zu lernen. Am besten sollten die Übungen in den Alltag eingebaut werden, um für eine konstante Förderung der Hirnleistung zu sorgen. Diese eher allgemeinen Empfehlungen sind dem Training spezifischer Funktionen wie z.B. Gedächtnistrainings überlegen.

- Geistig herausfordernde Hobbys (z.B. Musizieren, Lesen, Heimwerken, Sprachen lernen)
- viele Interaktionen mit Mitmenschen (z.B. Familien- und Freundestreffen, Gesellschaftsspiele, Integration in Sportgruppen und Turnvereinen)
- Strukturierung des Alltags mit Fortführung eigener Alltagsaktivitäten und Arbeitsbereichen (z.B. mit Hilfe eines Wochenplans)
- Teilnahme an gesellschaftlichen und kulturellen Ereignissen (z.B. Theater, Konzerte)

Ernährung

Hirngesundheit geht durch den Magen! Eine Mittelmeerküche mit frischer und ausgewogener Kost versorgt das Gehirn und den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Sie fördert somit die Leistungsfähigkeit und verringert das Risiko von Begleiterkrankungen.

- ballaststoffreiche Ernährung
- mindestens 400 g frische Früchte und Gemüse pro Tag
- maximal 30 % Fett, davon viele ungesättigte Fettsäuren (z.B. Fisch, Avocado, Nüsse, Olivenöl)
- maximal 50 g Zucker und 5 g Salz
- gemäßigter Fleischkonsum
- ausreichend Flüssigkeitszufuhr (ca. 2l)
- täglicher Gesamtbedarf von ca. 2.000 kcal/Tag

Sinnesfunktionen

Die Sinne schärfen! Unsere Sinne wie Hören und Sehen ermöglichen die Aufnahme relevanter Informationen, erhöhen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und fördern die geistige Anregung, z.B. bei Gesprächen.

- regelmäßige Kontrolle der Gehörfunktion durch den Arzt oder Hörakustiker und ggfs. Verwendung von Hörgeräten
- regelmäßige Kontrolle der Sehschärfe und ggf. Tragen einer Sehhilfe

Herz-Kreislauf Risikofaktoren

Risiko minimieren! Bluthochdruck, Diabetes oder Störungen des Fetthaushaltes gehen mit einer Abnahme von Gehirnfunktionen einher und erhöhen das Risiko für Gefäßerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall).

- regelmäßige Blutdruckkontrollen
- regelmäßige Laboruntersuchung (von Blutzucker, Blutfetten, Cholesterin)
- Rauchstopp
- Alkoholabstinenz bzw. -reduktion auf maximal 20g pro Tag
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Schlafhygiene

Erholsam schlafen! Der Schlaf erfüllt eine wichtige Erholungsfunktion für unser Gehirn und hilft bei Lernprozessen und der Gedächtnisbildung. Im Alter braucht der Mensch zunehmend weniger Schlaf, so dass sich der für die Erholung wichtige Schlaf-Wach-Rhythmus verschieben kann oder es zu Ein- oder Durchschlafstörungen kommen kann.

- regelmäßige Zubett- und Aufstehzeiten
- Begrenzung des Mittagsschlafs auf maximal 30 Minuten
- Verzicht auf Fernsehen vor dem Schlafengehen, ggfs. Einschlafrituale (z.B. Lesen, Tee trinken, kleiner Spaziergang)

Emotionales Wohlbefinden und Stress

Entspannung und Stressreduktion! Stress kann sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken und somit die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung beeinträchtigen.

- stressauslösende Faktoren bewusst machen
- durch gezielte Entspannungsmaßnahmen entgegenwirken (z.B. autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Yoga)
- soziale Kontakte pflegen