

Faszination Gehirn

Unser Gehirn

So erhalten wir es fit und gesund!

Einblicke von Laura Bäni
Hirncoach AG

Wichtrach, 23.01.2025



Hirncoach

u^b

UNIVERSITÄT
BERN





100 Mia.
Nervenzellen

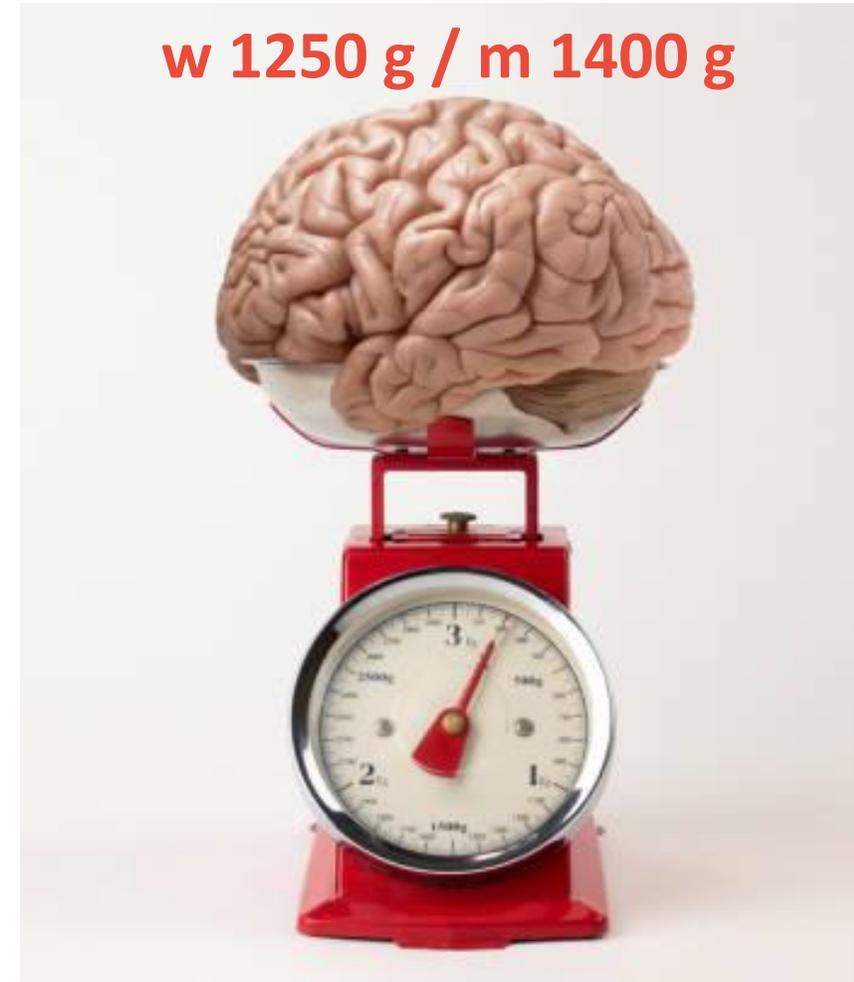
145 Erd-
umrundungen

Wie viel wiegt ein erwachsenes Gehirn etwa?

A) Etwa 700 bis 1000g

B) Etwa 1200 bis 1500g

C) Etwa 2000 bis 3000g

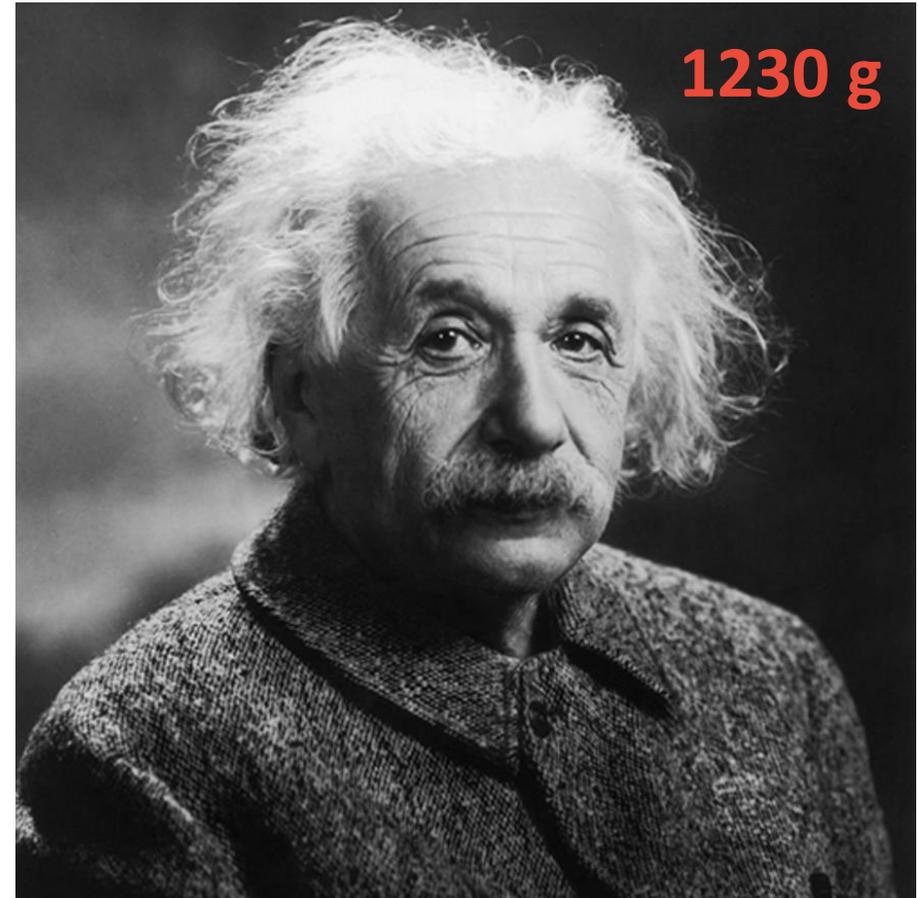


Wie viel wog Albert Einsteins Gehirn?

A) Schwerer als normal

B) Leichter als normal

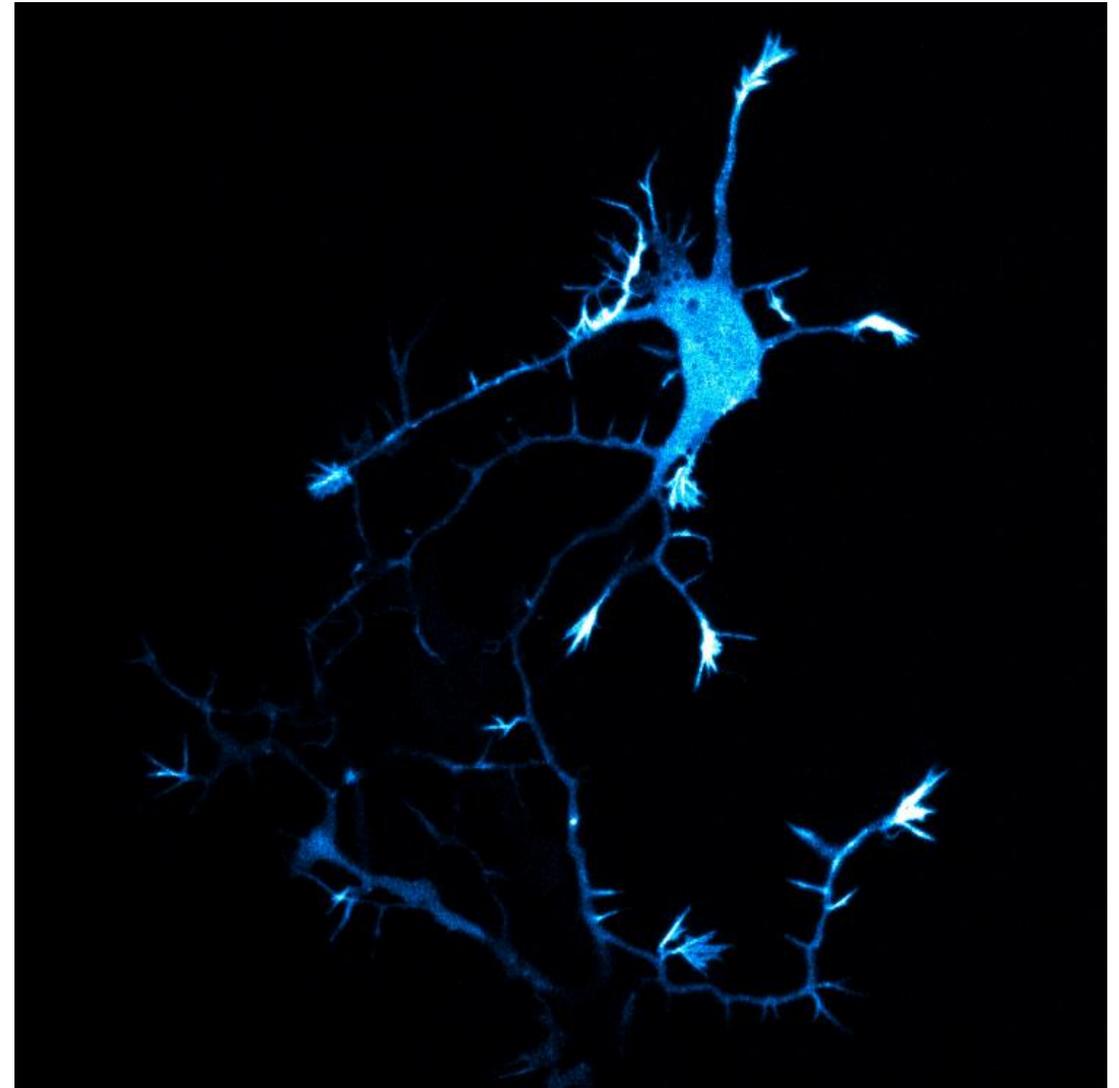
C) Ganz normal (wie der männliche Durchschnitt)



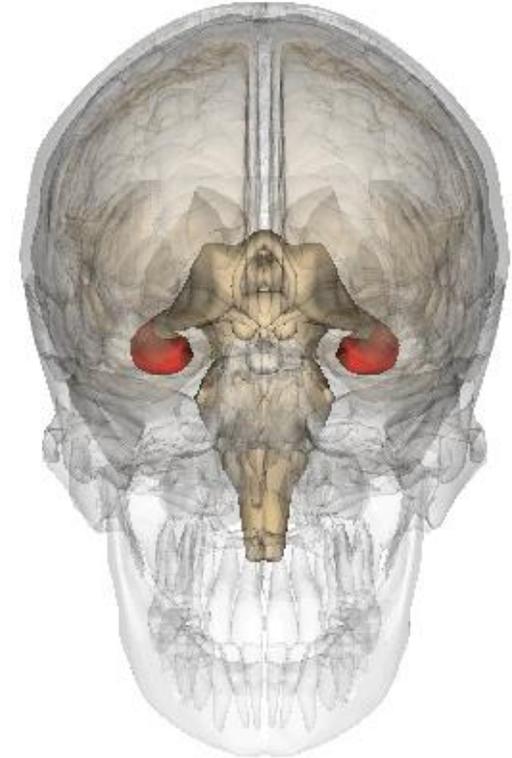
Das plastische Gehirn

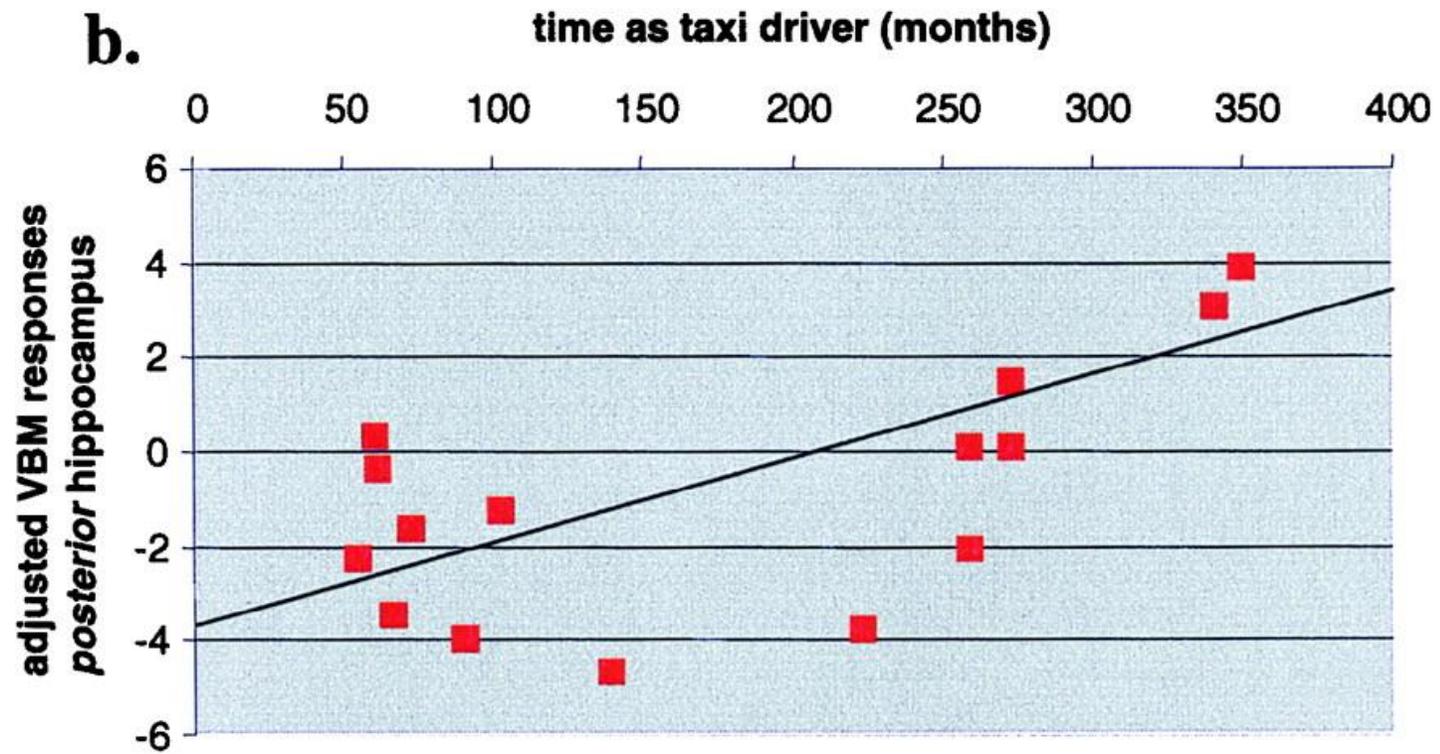
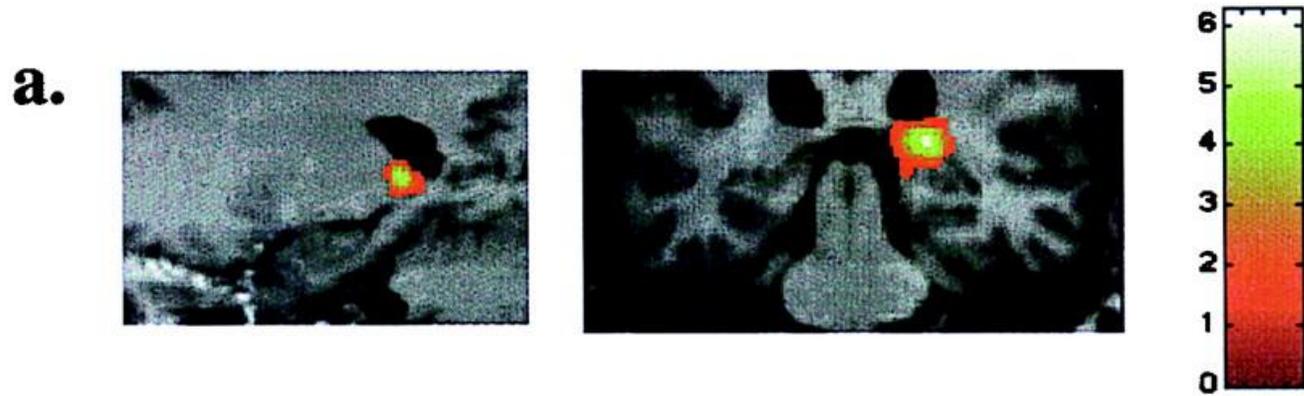
- Bis ins hohe Alter entstehen neue Nervenzellen & bilden sich neue Verknüpfungen
- Lernen ist bis ins hohe Alter möglich
- Stetiger Wandlungsprozess

= Neuroplastizität



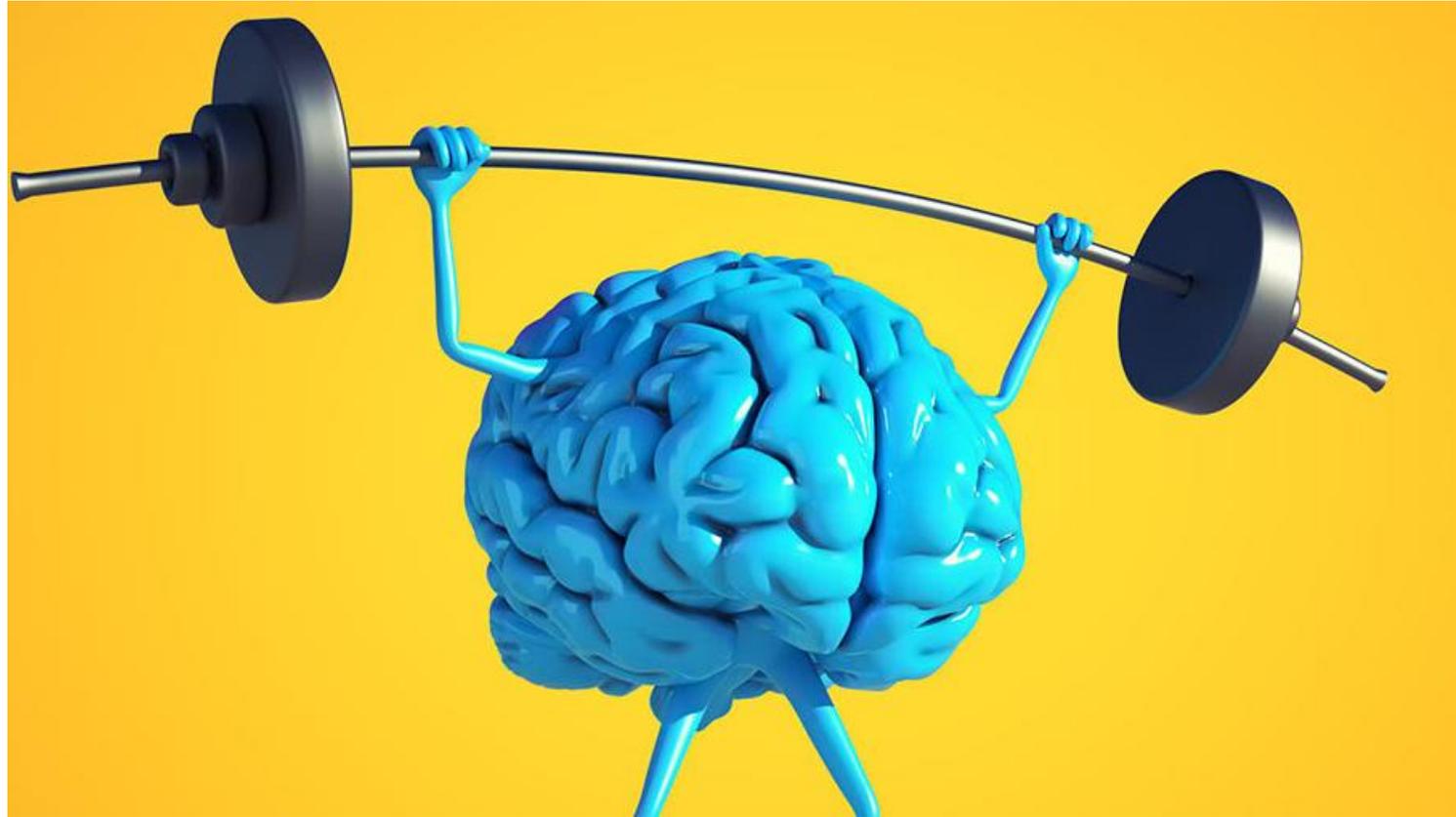
Das Gehirn passt sich dem Input an!



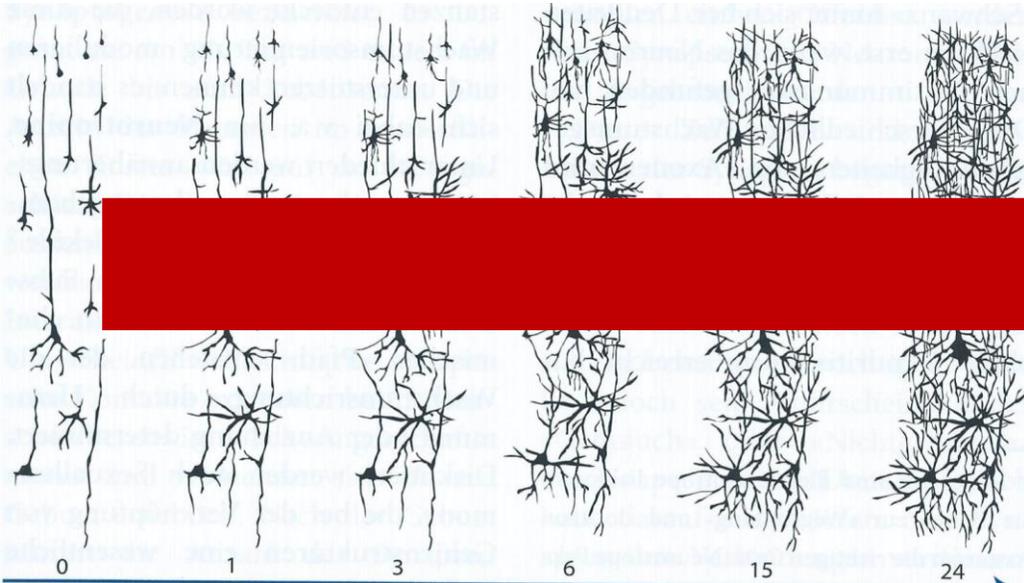


Ein mental fordernder Job führt 66% weniger wahrscheinlich zu kognitivem Abbau im Alter.

Prinzip: Use it or lose it.



Das alternde Gehirn: Ein Lineares Modell?



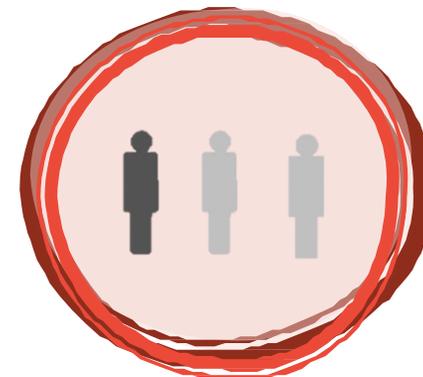
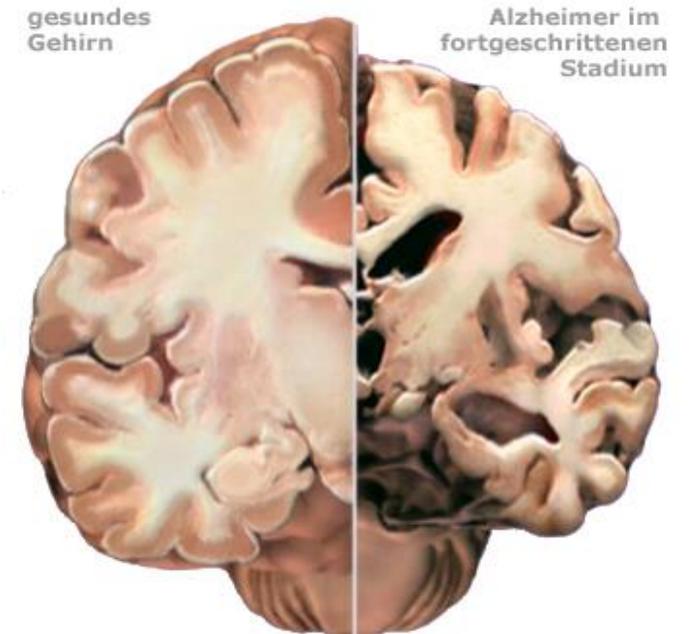
Aufbau in jungen Jahren...



Abbau in alten Jahren

Gesellschaftliche Relevanz

- **Risiko**, an einer **Demenz** zu erkranken, nimmt im Alter zwischen **60-90 Jahren** von **2 auf 40%** zu
- Jede/r 3. glaubt, dass man nichts tun kann, um einer Demenz vorzubeugen



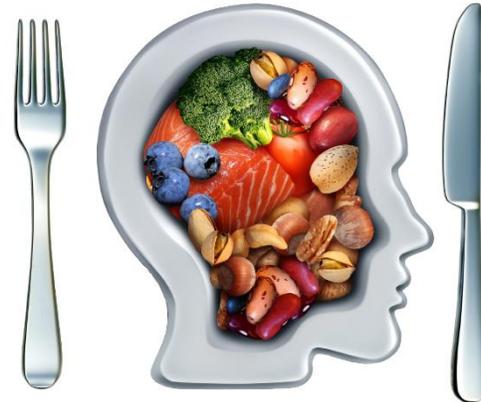
Was schätzen Sie, um ca. wieviel **Prozent** könnte – entsprechend empirischer Erkenntnisse – der **Anteil an Demenzfällen verzögert** oder gar **vermieden** werden?

A) Ca. 15%

B) Ca. 40%

C) Ca. 70%

Ganzheitliche Förderung!



- 📖 Buch zu einem neuen Thema lesen
- 💬 Über ein fremdes Thema diskutieren
- 🤝 Verabredung
- 🎤 Eine neue Tätigkeit ausprobieren
- 🌟 Etwas Neues lernen
- 🔄 Gewohnte Tätigkeit anders ausführen



Achtsamkeitsübungen im Alltag

- Rosinenübung, bewusst essen
- 473-Übung
- Lauschen Sie bewusst in die Stille, nehmen Sie den Moment wahr
- Spüren Sie bewusst Ihre Fußsohle am Boden, laufen Sie barfuß
- Beim Salat zubereiten: bewusst auf Farbe und Geräusche achten



Koordination: Jonglieren

Resultate (Verhalten)

- Alle lernten das Jonglieren!
- Ältere Menschen brauchten etwas länger

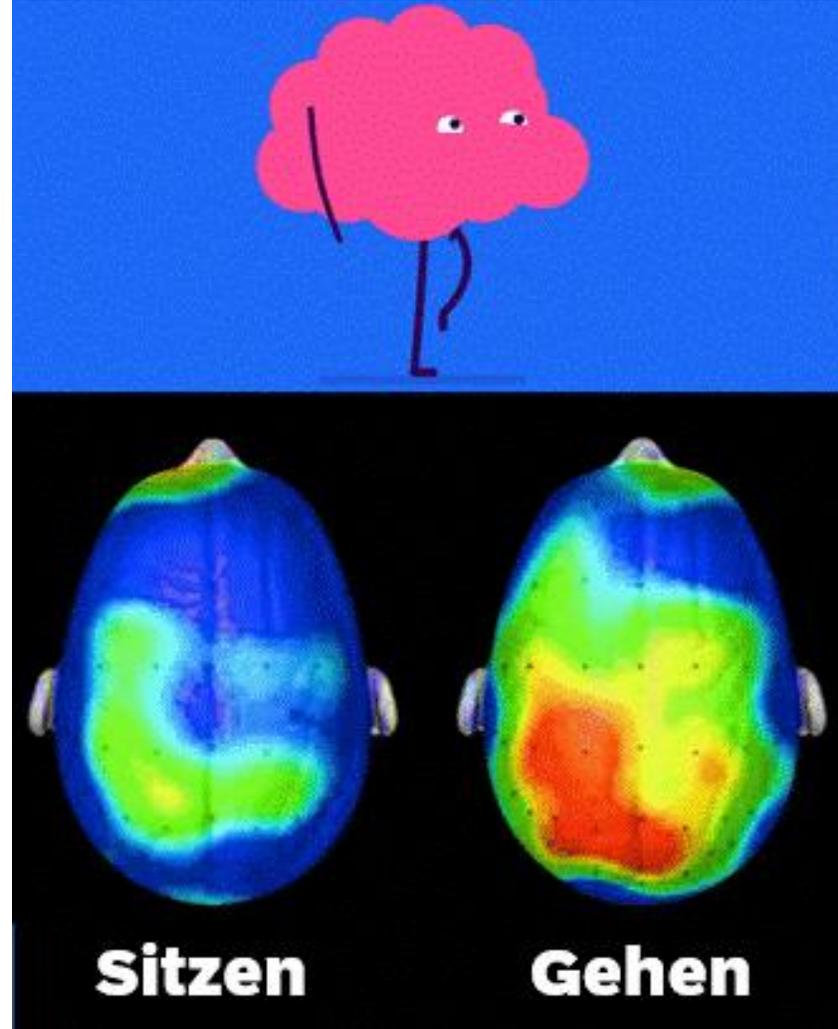
Resultate (Gehirn)

- ↑ Hippocampus (Bereich für das Lernen)
- ↑ Nucleus accumbens (Belohnungszentrum)
- ↑ Visueller Assoziationscortex (Erfassung von Bewegung im Raum)

Schon nach 1 Woche Training: Messbare Veränderung im Gehirn, Veränderungen bleiben, unabhängig vom Alter



As your body moves your brain grooves





Welches ist der «wichtigste» Faktor für die Hirngesundheit?

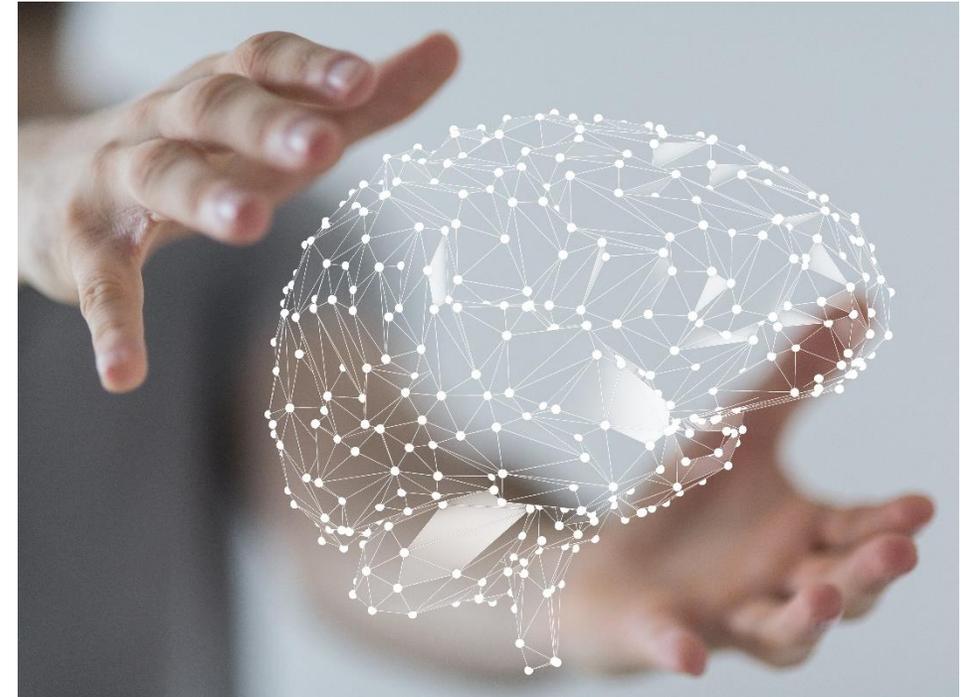
A) Nicht rauchen / aufhören zu rauchen

B) Körperlich aktiv sein / kein Übergewicht

C) Soziale Unterstützung / soziale Integration

Was bewirken gute Beziehungen im Gehirn?

- Oxytocin
 - Positive Emotionen
 - Psychisches und körperliches Wohlbefinden
- Gehirn wird stimuliert
- Vernetzung wird ausgebaut
- Kognitive Reserve wird vergrößert
- Plastizität wird erhöht



Konkrete Tipps für (mehr) soziale Interaktionen im Alltag

- Reden
- Spiele
- Hilfe
- Berührungen
- Verein / Gruppe anschliessen
- Veranstaltungen



Fazit

Die Forschung zeigt ein klares Bild:



Ganzheitliche Förderung des Gehirns ist wichtig.

Kognitive Stimulation findet **im Alltag** statt.

Unsere Hirncoach Programme

Für jeden das passende Hirntraining.



Schulen

Fördern Sie als Schule die mentale Gesundheit von Jugendlichen.



Unternehmen

Offerieren Sie Ihren Mitarbeitenden ein wirksames Training der mentalen Fitness & Gesundheit.



Pflegeheime

Profitieren Sie von unserem Know-How für die stärkende geistige Aktivierung im hohen Alter.



Gemeinde

Fördern Sie das geistig aktive Leben Ihrer älterer EinwohnerInnen.



Reha & Memory Care

Unterstützen Sie Menschen nach einer Hirnverletzung in der geistigen Regeneration.

www.hirncoach.ch

×

Anmelden oder registrieren, um mit dem Training zu starten

E-Mail Adresse

Passwort (Noch keins? Kreieren Sie eins)

Anmelden

[Neu bei Hirncoach? Hier registrieren.](#) [Passwort vergessen?](#)

onzi Gehirn

+ monatl. Webinare,
Vertiefungskurse Jonglieren &
Muskelaufbau, Rabatte

+ mon
Vertiefung
Sonden

← Zurück zur Kursseite



Videoinput der Woche - Gehirn mit Abwechslung und Überraschung bes...

Hirncoach Training "Fit im Kopf - mehr vom Leben | Jan 23

11%

Überblick

Andere

Austauschen

▼ 3. Impuls "Namen merken mit Gedächtniss...

▲ 4. Impuls "Gehirn mit Abwechslung und Üb...

☰ Rückblick



📺 Videoinput der Woche - Gehirn mit Ab...



🔍 Ihre Farbvielfalt im Alltag

📅 Balance- und Koordinationsübung: Ell...

📖 Achtsamkeitsübung 5-4-3-2-1



📖 Gewohnheiten durchbrechen



📖 Stadt, Land, Fluss mal anders

🔍 Neue Knobelaufgaben

🗣️ Feedback & Lachen

▼ 5. Impuls "Muskelaufbau für Körper & Gehir...

▼ 6. Impuls "Bewegung im Alltag und die 3 K'...



Denken Sie daran



Wie erreichen Sie uns?

Webseite



Probeabo



**Herzlichen
Dank**

