

# 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/](http://www.i-med.ac.at/gehirn/)



# WOCHE DES GEHIRNS

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

## TIPPS ZUR VORBEUGUNG EINER DEMENZERKRANKUNG



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT  
INNSBRUCK

### 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](http://www.i-med.ac.at/gehirn)