



Fit im Kopf

Hand in Hand gegen Demenz

23. April 2024

Herzlich willkommen!

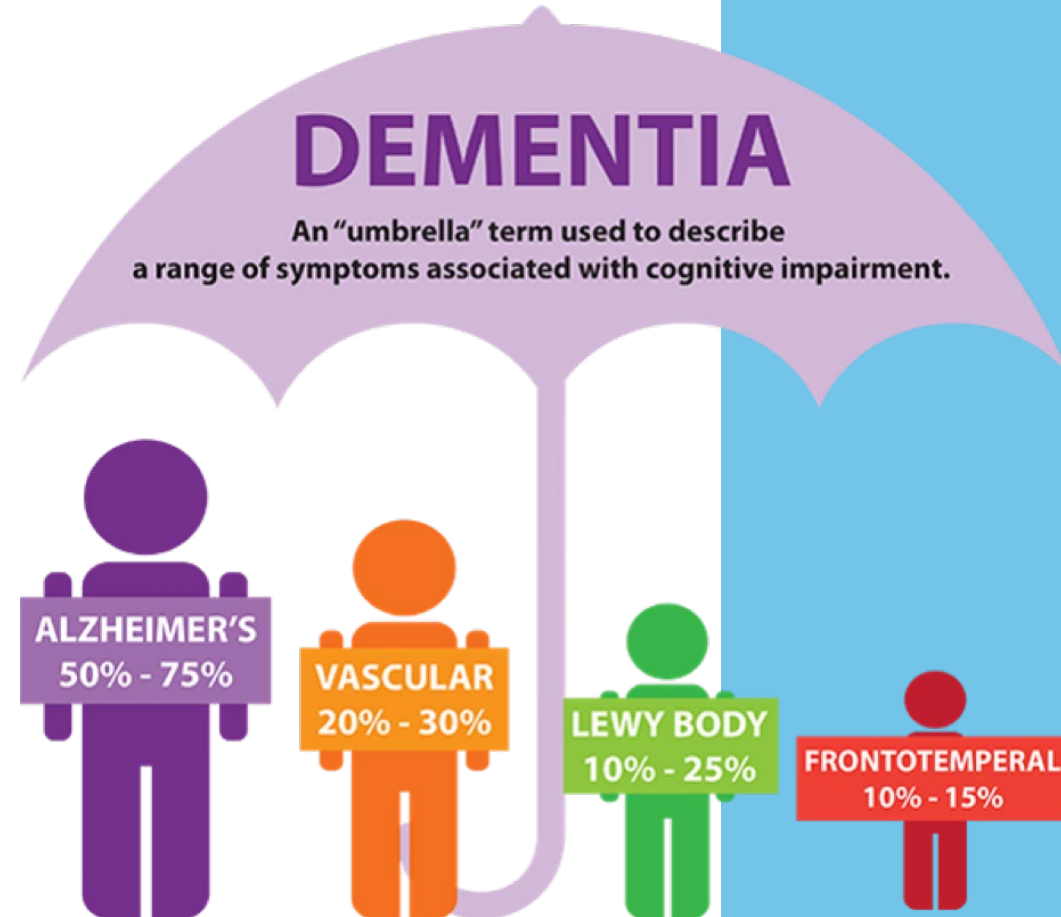
Demenz-Erkrankungen in der Schweiz: Zahlen und Fakten



- Aktuell leben in der Schweiz **153'000 Menschen** mit Demenz.
- Jährlich kommt es zu **32'900 Neuerkrankungen**, das heisst alle **16 Minuten** erkrankt jemand neu an Alzheimer oder einer anderen Demenz.
- **66 Prozent** der Menschen mit Demenz sind Frauen.
- Über **7'800 Menschen**, rund **5 Prozent** aller Menschen mit Demenz, erkranken **vor dem 65.** Lebensjahr.
- Im Jahr **2050** sind voraussichtlich **315'400 Menschen** an Demenz erkrankt, denn der grösste Risikofaktor ist das Alter.
- Quelle: Alzheimer Schweiz

Demenz ≠ Demenz

Verschiedene
Erkrankungen – mit wohl
verschiedenen
Ursachen, welche alle
durch kognitive
Einschränkungen
erkannt werden



Risikofaktoren

- Schwerhörigkeit
- geringe Bildung
- Rauchen
- Depression
- soziale Isolation
- Hirnverletzung
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Luftverschmutzung
- übermässiger Alkoholkonsum
- Diabetes
- Adipositas



Prävention zentral



- ~ **40% aller Demenzen vermeidbar**
- Risikofaktoren minimieren!
- Bewegung
- soziale Interaktionen
- regelmässige Gehörtests
- ausreichend Schlaf
- gesunde Ernährung
- nicht rauchen
- wenig Alkohol



Stärkendes Verwöhnprogramm für unser Gehirn

Was Musik und andere tolle Dinge
in unserem Kopf bewirken

Dr. Barbara Studer
www.hirncoach.ch
www.studertalk.ch

«Es gibt tatsächlich kaum einen Reiz, der unser Gehirn so unmittelbar trifft, wie die Schallwellen. Das schafft keine Sprache und kein Buch.»

Lutz Jäncke, Neurowissenschaftler an der Universität Zürich.



Innenohr (Cochlea)

Mechanische Schwingungen werden in neurophysiologische Erregung umgewandelt. **1**

Hirnstamm

Dort beginnt die «Hörbahn» zu Thalamus und Kortex. **2**

Thalamus

Eine Umschaltstation für alle neurophysiologischen Erregungen, die aus dem Körper und den Sinneszellen in den Kortex geleitet werden. **3**

Limbisches System

Diese evolutionär alte Hirnstruktur ist wichtig für die Entstehung unserer Gefühle. Sie wird durch aufsteigende Bahnen aus dem Hirnstamm, aber auch durch absteigende Bahnen aus dem Kortex aktiviert. Über das limbische System wird auch das vegetative Nervensystem aktiviert. **4**

Primärer Hörkortex

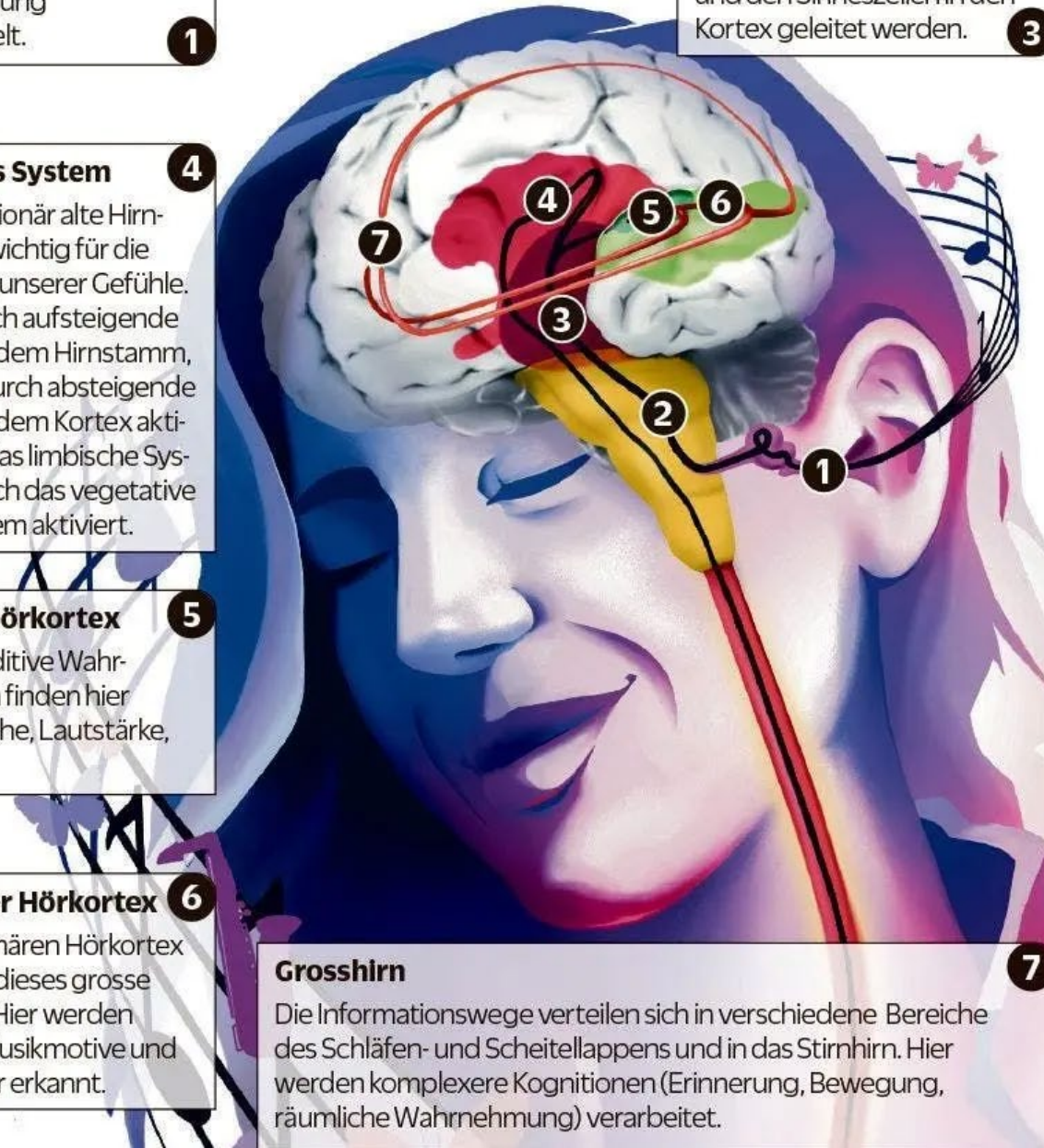
Einfache auditive Wahrnehmungen finden hier statt (Tonhöhe, Lautstärke, Timbre). **5**

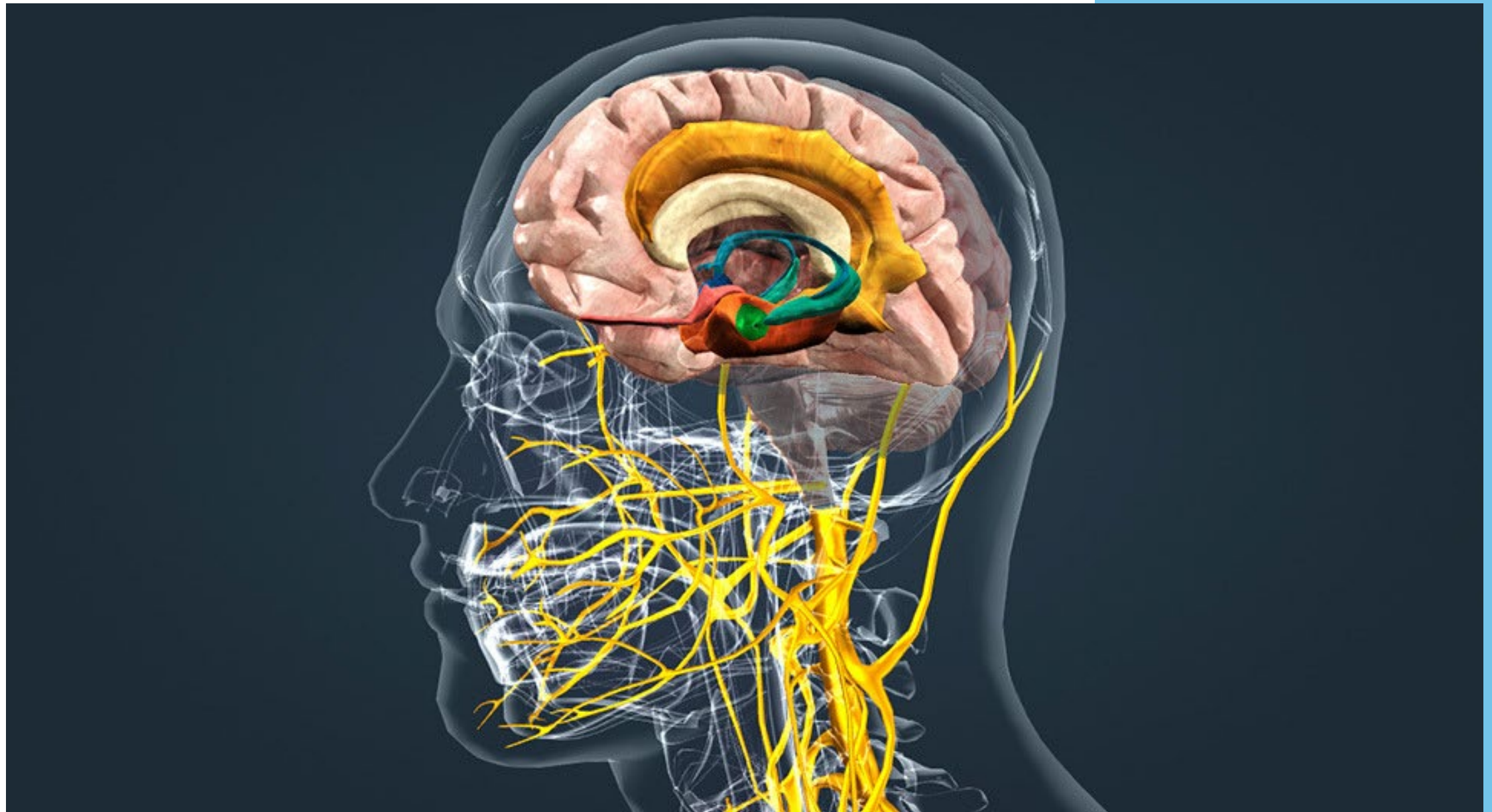
Sekundärer Hörkortex

Um den primären Hörkortex herum liegt dieses grosse Hirngebiet. Hier werden Melodien, Musikmotive und Klangmuster erkannt. **6**

Grosshirn

Die Informationswege verteilen sich in verschiedene Bereiche des Schläfen- und Scheitellappens und in das Stirnhirn. Hier werden komplexere Kognitionen (Erinnerung, Bewegung, räumliche Wahrnehmung) verarbeitet. **7**





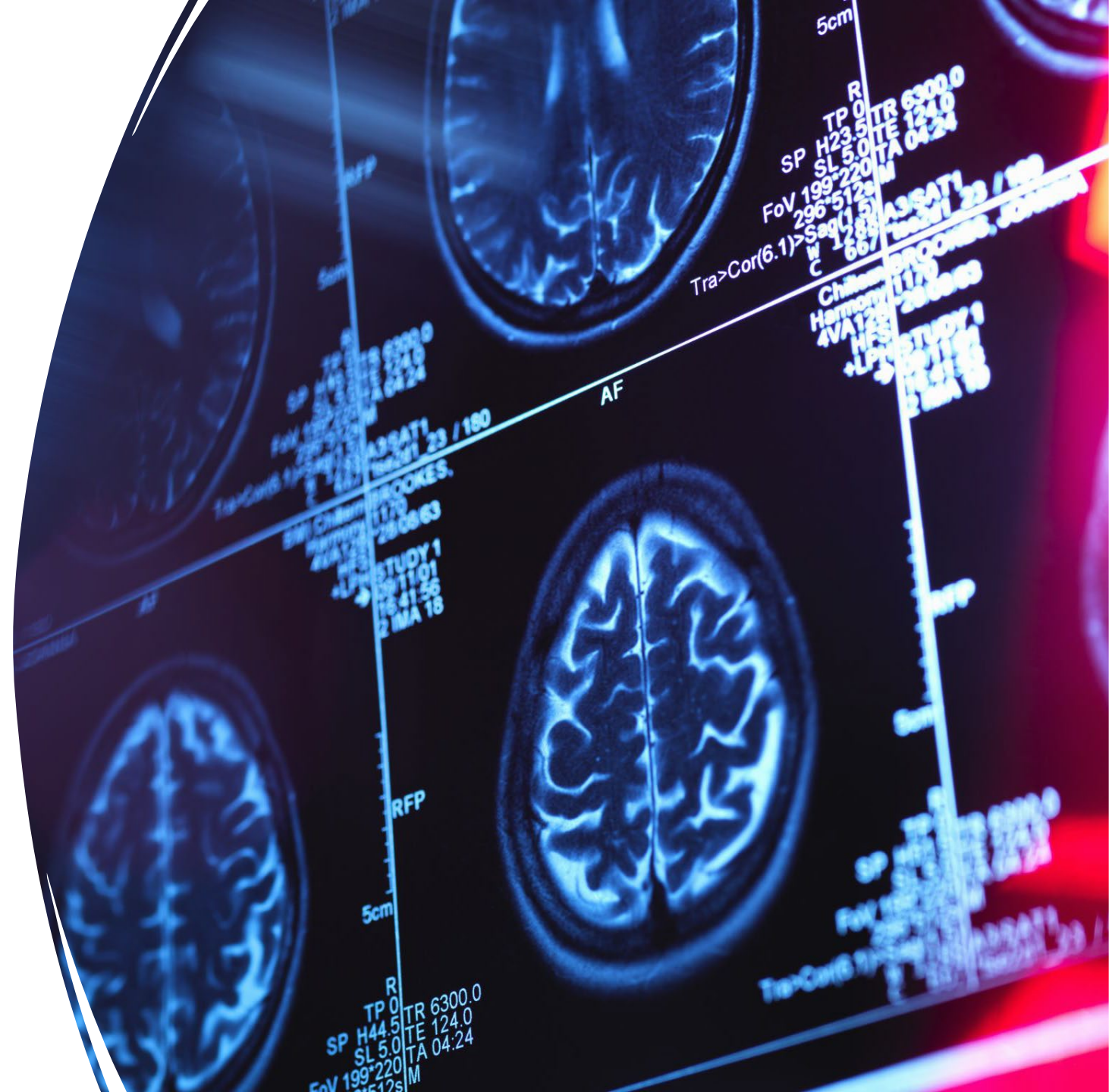
Musik als „Brücke zwischen Emotion und Kognition“

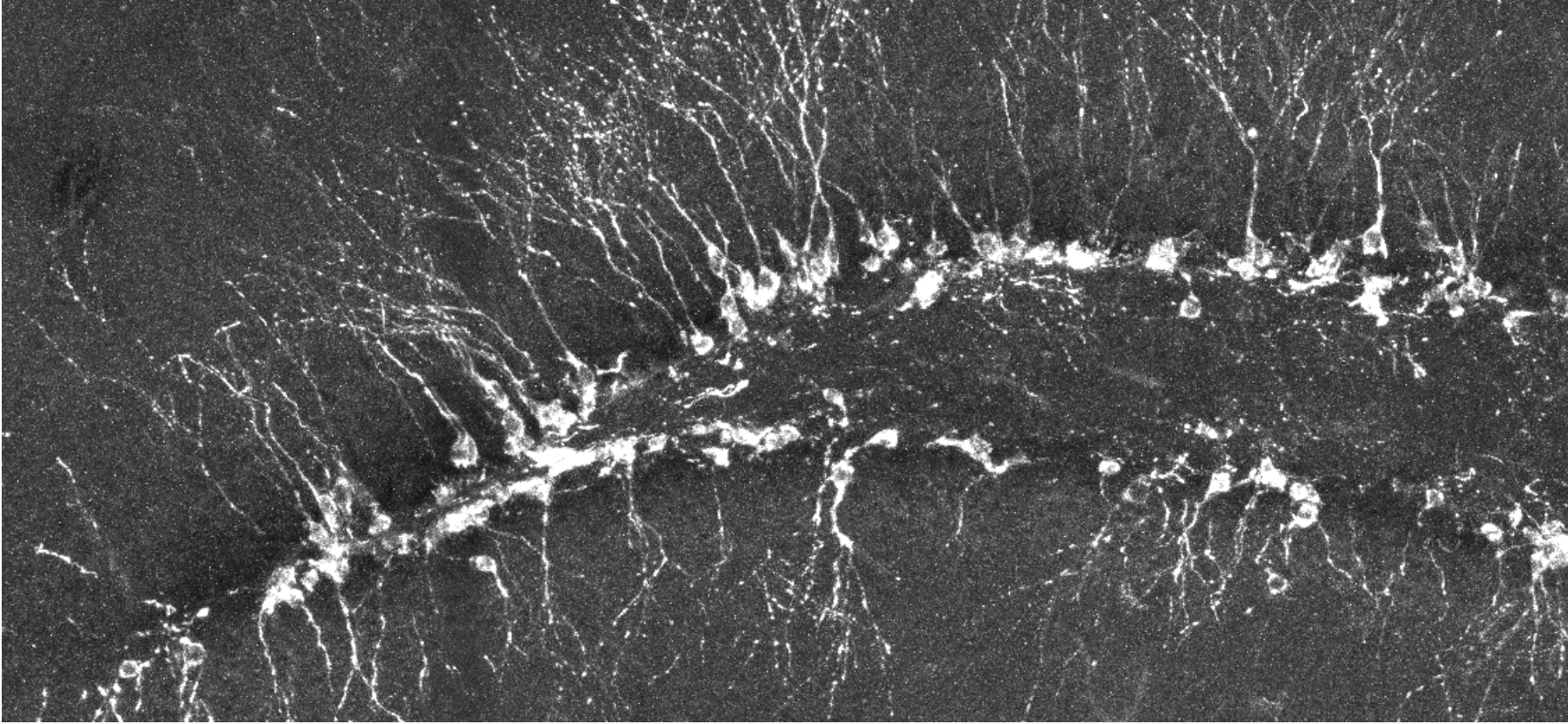


Musik und Demenz

Effekt von Musikinterventionen bei Patienten mit Demenz

- Verzögert kognitiver Abbau sogar bei bestehender Demenz
- Wirkt beruhigend, tröstend, stimulierend und aktivierend
- Weckt Erinnerungen





Wie Bewegung die Hirngesundheit fördert

Cora Olpe, PhD
Universität Zürich

02.05.2024



Bewegung boostet das Gehirn

- 1 Jahr lang 3x pro Woche Sport = grösserer Hippocampus und **bessere Gedächtnisleistung**. (Studie mit 120 Erwachsenen)
- Zero Hour PE Schulprogramm in Naperville, Illinois USA: Sport vor Schulbeginn führte zu **top Resultaten in Mathematik und Naturwissenschaften** (weltweit Platz 6!)
- Bewegung gleich gut oder **besser als Antidepressiva** zur Behandlung von milder bis mittelschwerer Depression (Grosse Metaanalyse von über 1000 Studien mit 120'000 Personen)



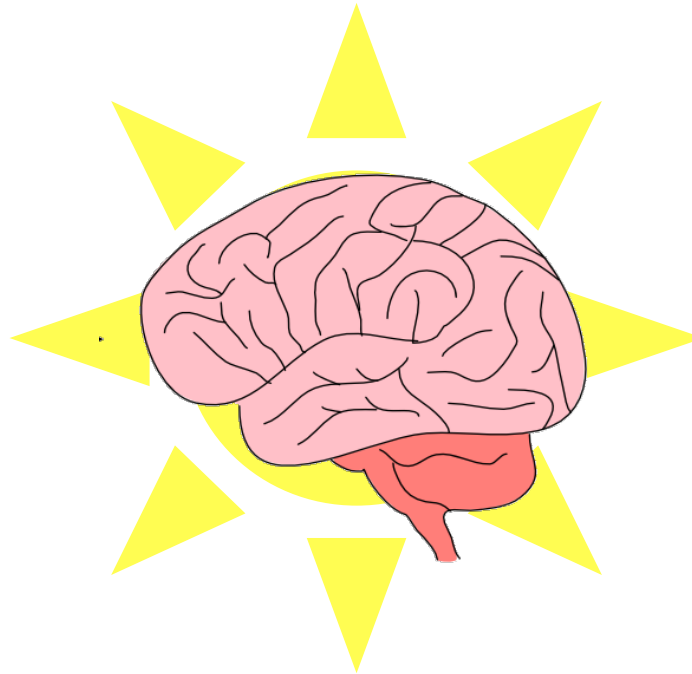
Bewegung boostet das Gehirn

Gedächtnisleistung

Kognitive Flexibilität

Aufmerksamkeit

Gemütszustand

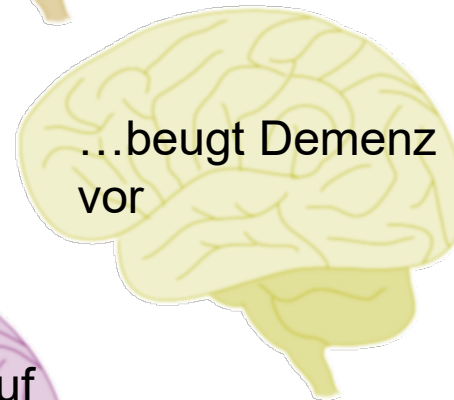


Tanzen = Bewegung + Soziales

Etwas vom Besten für die Hirngesundheit!



Wer sich bewegt...



Demenz Forschung Schweiz Stiftung Synapsis

DEMENZ **FORSCHUNG**



STIFTUNG SYNAPSIS SCHWEIZ

- Erforschung von neurodegenerativen Krankheiten mit **Fokus Alzheimer** in der Schweiz
- Sensibilisierung der Bevölkerung
- **Steuerbefreit**, gemeinnützig
- Komplette **spendenfinanziert**
- Gründungsjahr 2003
- Über 120 Forschungsprojekte gefördert (mit über CHF 30 Mio)





Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben



Von der Forschung zur Praxis

Hirncoach, Ihr Partner für Hirntraining und Demenzprävention!

Wir sind am Puls der Forschung und haben aufgrund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse ein **hybrides Hirntraining** entwickelt, das

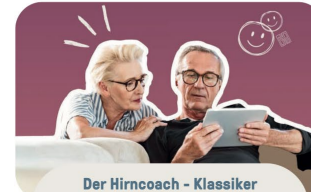
- die Hirngesundheit und -fitness verbessert
- Demenz vorbeugt
- wirksam und wohltuend ist

Wie funktioniert es?

Mit einem Jahresabonnement auf der digitalen Hirncoach-Plattform, mit wöchentlich neuen Impulsen zur selbständigen Bearbeitung

- Gedächtnisübungen
- Informationen zur Gehirngesundheit
- Knobelaufgaben und Rätsel
- Austausch in der Community
- Standortbestimmungen zur Fortschrittsbeurteilung

Angebote für verschiedene Zielgruppen



Der Hirncoach - Klassiker

Gehirntraining im Jahresabo

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit unseren wöchentlichen "Buffets" an spannenden Impulsen & Übungen und beugen Sie Demenz aktiv vor.



Mental fit und gesund

Gehirntraining im Jahresabo

Erhöhen Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit wie Konzentration, Gedächtnis und Kreativität und verbessern Sie Ihre mentale Gesundheit.



Reha und Memory Care

Regeneration und Stärkung

Speziell für Menschen mit beeinträchtigter geistiger Leistungsfähigkeit, z.B. nach einer Verletzung oder bei Anzeichen von Gedächtnisschwächen.



Dein Gehirn und Du

Programme für Schulen

Fördern Sie als Schule die mentale Gesundheit der Jugendlichen sowie Metakompetenzen und Wissen rund um das Gehirn.



Mental fit im Job

Neu: Angebote für Unternehmen

Offerieren Sie Ihren Mitarbeitenden ein wirksames Gehirntraining - für den Arbeitsalltag oder die Zeit nach der Pensionierung.



Aktivierung in der Pflege

Kursprogramm für Pflegeheime

Profitieren Sie von unserem Know-How und unseren Kursunterlagen für die wirksame und wohltuende geistige Aktivierung im hohen Alter.

Auf Anfrage

Vertiefter Einblick mit dem Demo-Kurs für Fachpersonen aus dem Gesundheitssektor

Lernen Sie unsere digitale Plattform kennen mit dem kostenlosen Probeabo:



Investieren Sie in Ihre Hirngesundheit. Es lohnt sich! Gerne coachen wir Sie dabei.

