

# UNSER ANSATZ FÜR GEHIRNGESUNDHEITS- KOMPETENZ

GESUNDHEITS  
KOMPETENZ

## IHR ALLTAGSRATGEBER FÜR GEHIRNGESUNDHEIT



bhelp.eu



Gegründet von lethe-project.eu

Das LETHE-Projekt wird im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizont 2020 der Europäischen Union unter der Fördernummer 101017405 gefördert.

**Gesundheitskompetenz bedeutet, über das Wissen und die Fähigkeiten zu verfügen, Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu bewerten und zu nutzen, um fundierte Entscheidungen zu treffen.**

**Ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern bedeutet zu lernen, wie Sie Gesundheitsinformationen im Alltag finden, verstehen und nutzen.**

## EINFACHE MASSNAHMEN ZUR REDUZIERUNG IHRES DEMENZRISIKOS

### SIE KÖNNEN IHR DEMENZRISIKO ERHÖHEN, INDEM SIE:

Fragen bei Arztbesuchen stellen

Vertrauenswürdige Quellen für Gesundheitsinformationen nutzen

Offen mit medizinischem Fachpersonal sprechen

Die Grundlagen der Prävention und eines gesunden Lebensstils erlernen

### MIT VERBESSERTER GESUNDHEITSKOMPETENZ SIND SIE BESSER GERÜSTET:

Ihre Gesundheitsbedürfnisse zu verstehen

Selbstbewusste, fundierte Entscheidungen zu treffen

Frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um gesund zu bleiben und Komplikationen zu vermeiden

Um Demenz vorzubeugen, hilft Ihnen eine gute Gesundheitskompetenz zu wissen, was Sie heute tun müssen, um die Risiken von morgen zu senken.

## FÜNF GEWOHNHEITEN, DIE IHR GEHIRN UNTERSTÜTZEN

### Mehr bewegen

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung des Gehirns, stärkt das Herz und hilft, den Blutdruck zu kontrollieren. Streben Sie 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche an. Auch Spazierengehen, Gartenarbeit oder leichtes Dehnen können Gedächtnis und Gehirnfunktion unterstützen. Aktiv zu bleiben hilft, Ihren Geist im Alter fit zu halten.

### Gut essen

Eine gesunde Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln liefert Nährstoffe, die die Gehirnzellen schützen und Entzündungen hemmen. Konzentrieren Sie sich auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und gesunde Fette wie Olivenöl. Fisch mit hohem Omega-3-Gehalt, wie Lachs oder Sardinen, unterstützt ebenfalls die Gehirnfunktion. Die Einschränkung von verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und gesättigten Fetten kann ein gesünderes kognitives Altern fördern.

### Gesundes Herz, gesundes Gehirn

Ein gesundes Herz schützt Ihr Gehirn. Hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel, Übergewicht und Diabetes können Blutgefäße schädigen und das Demenzrisiko erhöhen. Die Bewältigung dieser Faktoren durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und medizinische Versorgung – auch im späteren Leben – fördert die Gesundheit von Herz und Gehirn und trägt zum Erhalt von Gedächtnis und Unabhängigkeit bei.

### Schützen Sie Ihre Sinne, schützen Sie Ihr Gehirn

Unbehandelter Hör- und Sehverlust kann das Risiko eines kognitiven Abbaus erhöhen, da er soziale Interaktionen einschränkt, die Wahrnehmung von Sinneseindrücken reduziert und die kognitive Belastung erhöht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und frühzeitige Korrekturen – wie Brillen oder Hörgeräte – können Isolation reduzieren, die Kommunikation verbessern und zur Erhaltung der Gehirngesundheit beitragen. Die Unterstützung Ihrer sensorischen Gesundheit hält Sie auch im Alter vernetzt, engagiert und geistig aktiv.

### Stimulieren Sie Ihren Geist, stärken Sie Ihr Gehirn

Geistige und soziale Aktivitäten fördern den Aufbau kognitiver Reserven und halten Ihr Gehirn flexibel und belastbar. Lesen, Neues lernen und soziale Kontakte durch Gespräche oder Gruppenaktivitäten fördern Gedächtnis und Denkfähigkeit im Alter. Gemeinsam halten sie Ihr Gehirn aktiv und aktiv.