

# Referat und Workshop

## Mentale Gesundheit & Leistungsfähigkeit

Firuze Polat, MSc ETH  
Referentin bei Hirncoach AG

[firuze.polat@hirncoach.ch](mailto:firuze.polat@hirncoach.ch)



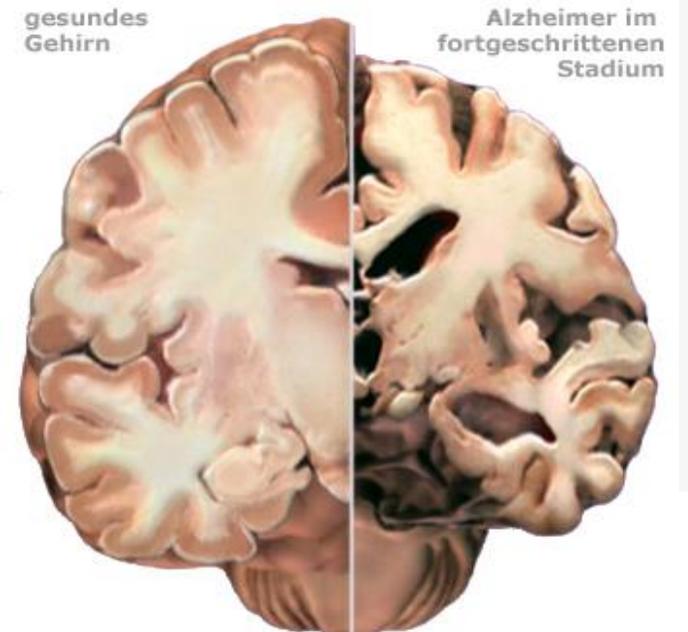
Hirncoach



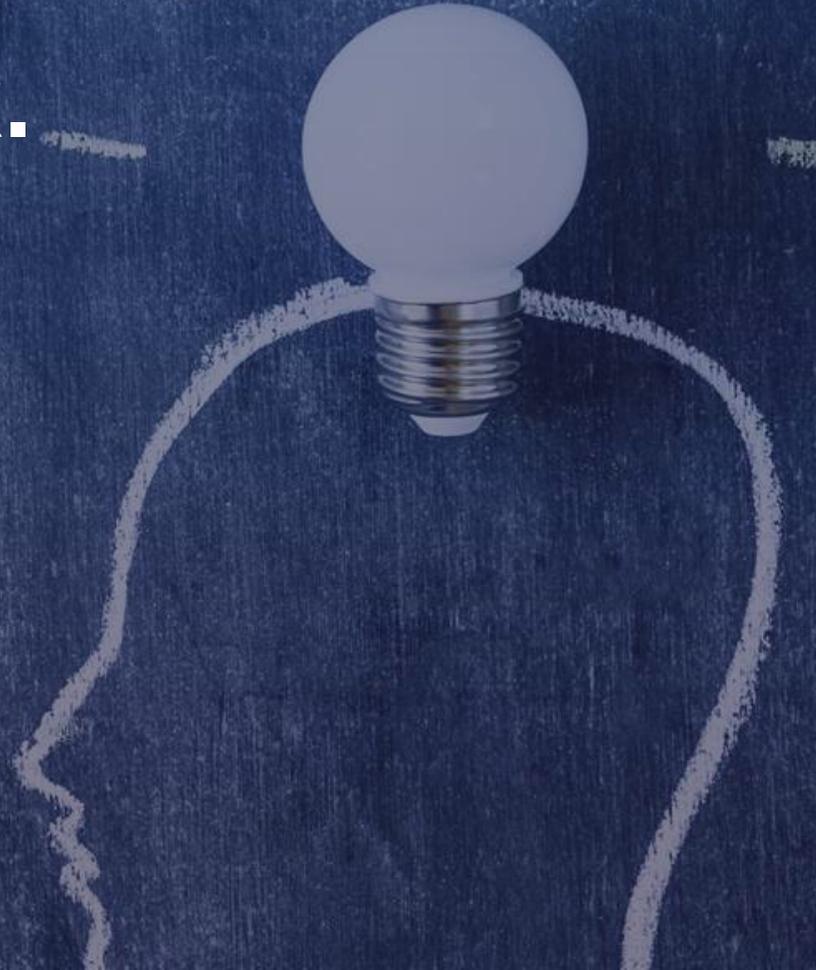


# Demenz: Gesellschaftliche Relevanz

- **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
- **Ca. 40% der Demenzfällen könnten verzögert oder gar vermieden werden !**



1. **Das Gehirn arbeitet ständig.**
2. **Gehirn und Körper beeinflussen sich.**
3. **Hirnen braucht Energie.**
4. **Das Gehirn ist spezialisiert.**
5. **Das Gehirn ist ein Netzwerk.**
6. **Das Gehirn ist plastisch.**



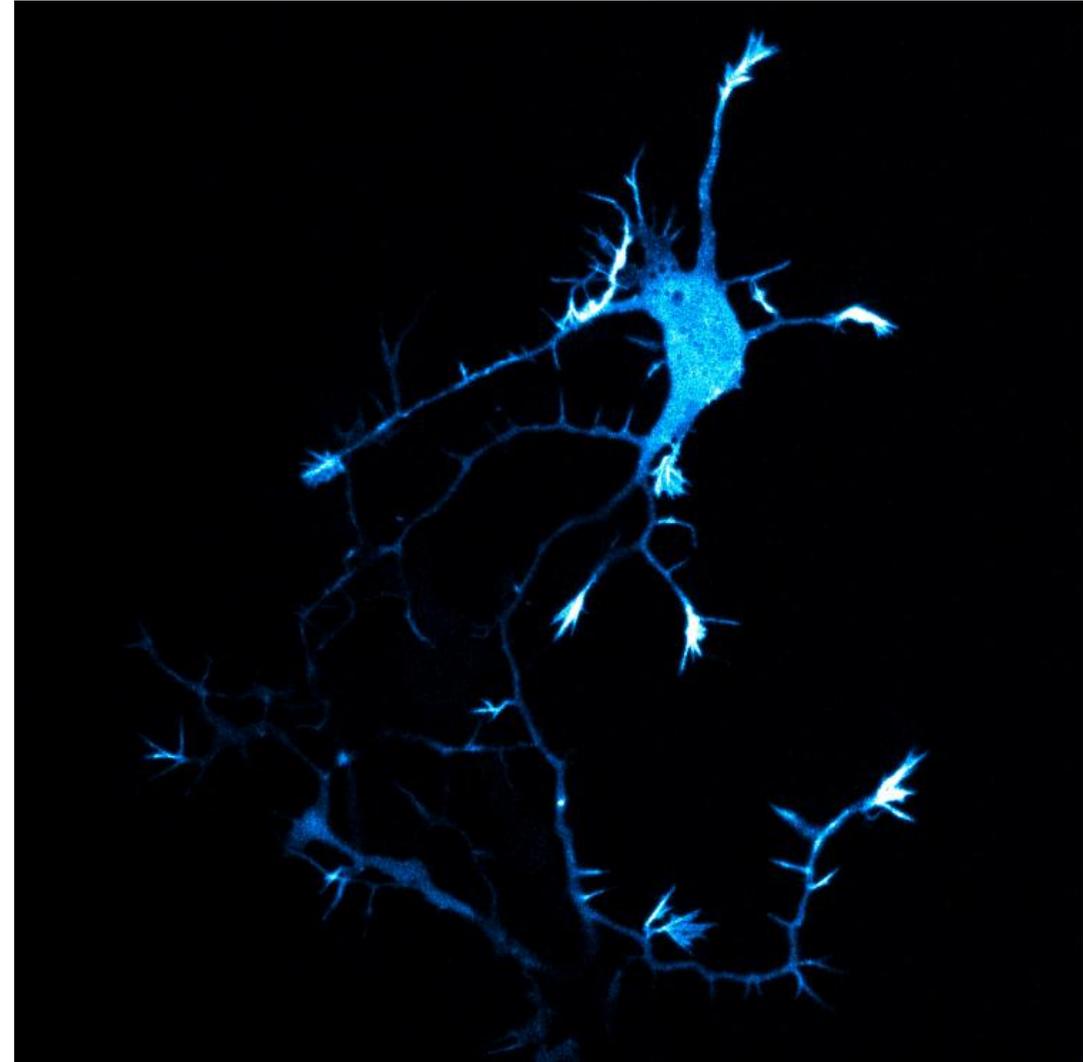


# Das plastische Gehirn

- Gedanken/ Verhalten führt zur Aktivierung von Neuronen
- Aktivierung = Austausch von Informationen = Veränderung
- Neue Nervenzellen & Verknüpfungen
- Stetiger Wandlungsprozess

**= Neuroplastizität**

**Das Gehirn passt sich dem Input an**

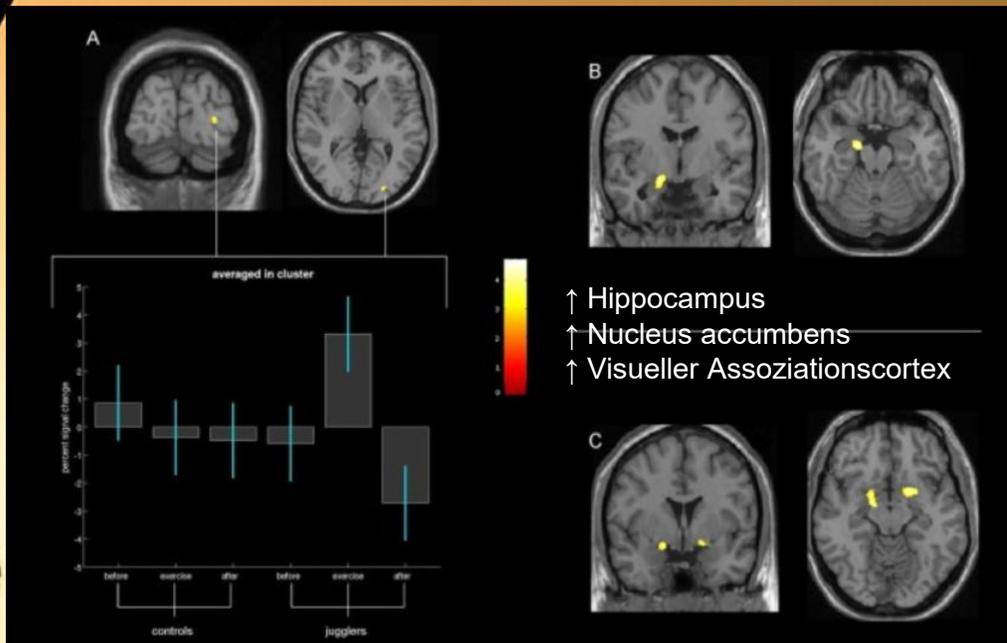
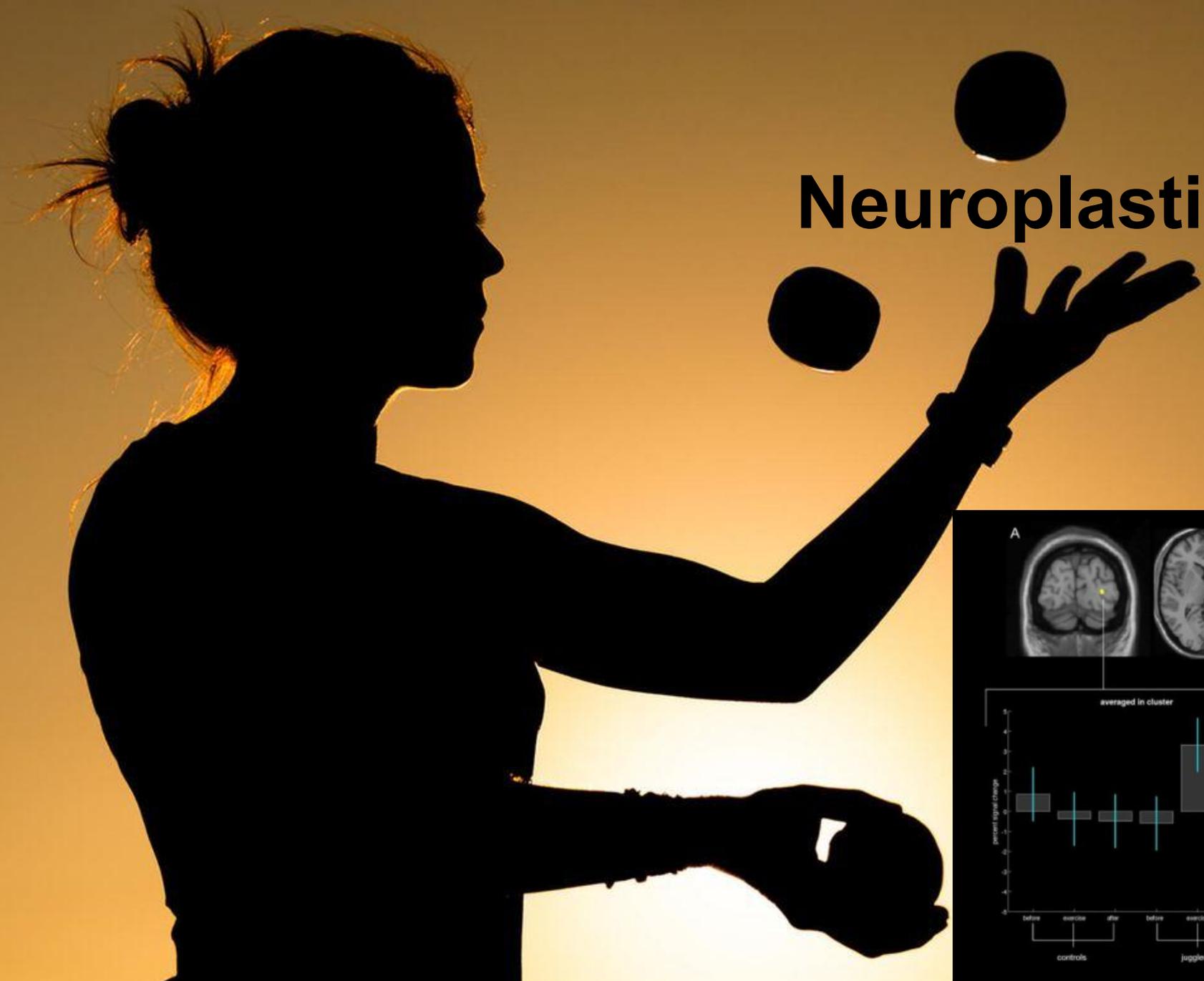




# Die Einstellung dem eigenen Gehirn gegenüber macht einen Unterschied



# Neuroplastizität erhöhen



# Kognitive Stimulation



**"Ein aktives Gehirn ist ein  
glückliches Gehirn"**

- Prof. em. Dr. phil. Andreas U. Monsch



# **Aktiviere deine Neuronen**

**1. Neugier**

**2. Offenheit für Neues**

**3. Growth Mindset kultivieren**





# Musik und Gehirn

- Breitflächige Aktivierung beider Hemisphären
- Stimulierung neuronaler Aktivität
  - Erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit
  - Intensiveres Wohlbefinden





Hirncoach

# Bewegung, Musik und Koordination: Tanzen





# Warum ist Bewegung wichtig für die Hirngesundheit?

- Durchblutung im Gehirn
- Ausschüttung von Botenstoffen
  - Denkfähigkeit, Motivation und Stimmung
- Neurotrophine (Wachstumsfaktoren im Gehirn)
  - Neue Verknüpfungen von Nervenzellen
- Hippocampus und Frontalhirn



# Stressprophylaxe



Ressourcen

Anforderungen





Leistungsfähig

**Eustress**

Produktivität



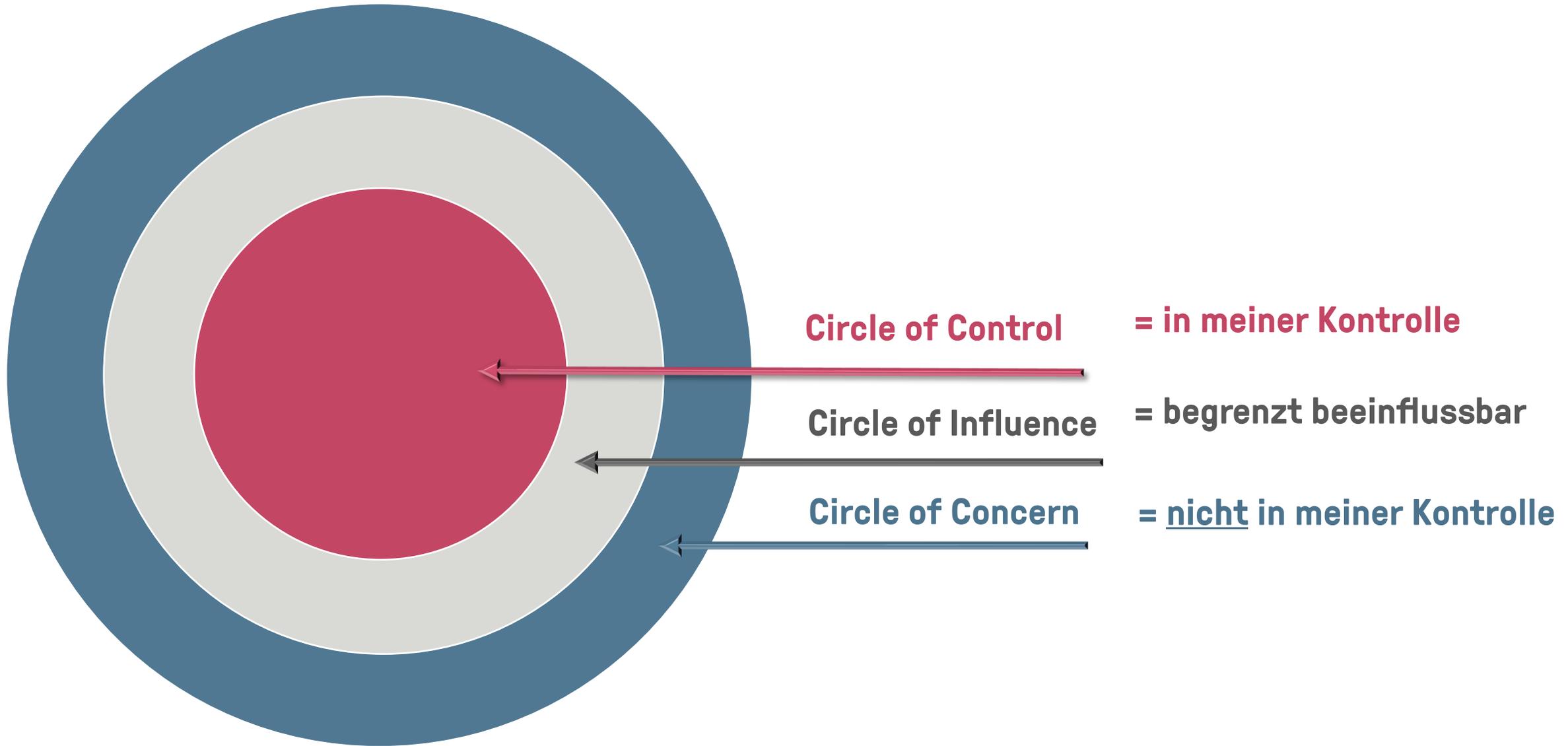
Präfrontaler Kortex

**Distress**

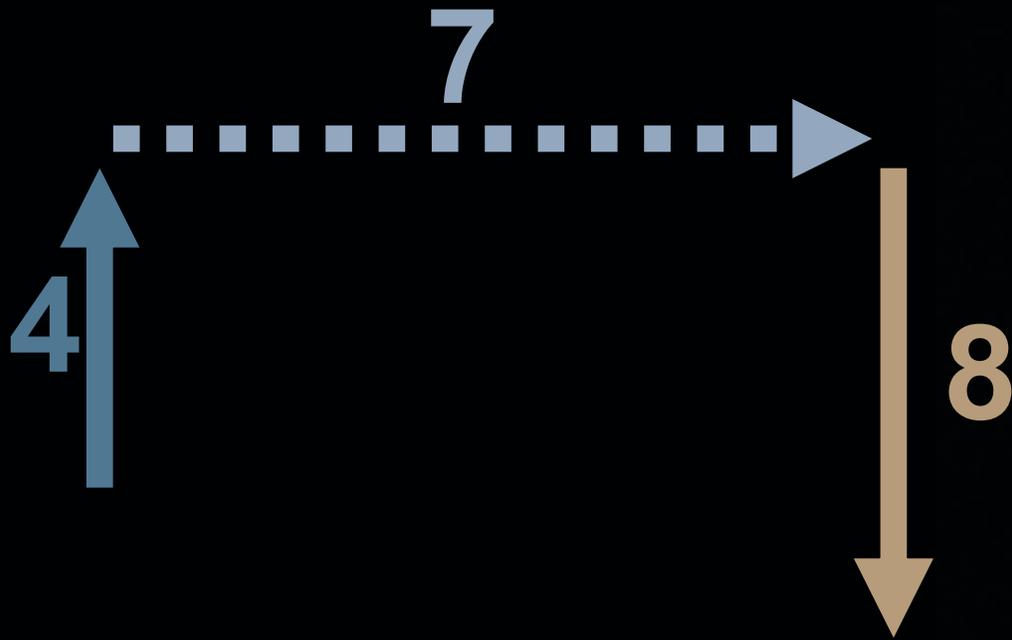
Veränderungen in  
der Hirnstruktur

Hippocampus

# Circle of Control



# Vagusnerv stimulieren: Atemübung





# Achtsamkeit: was passiert im Gehirn?

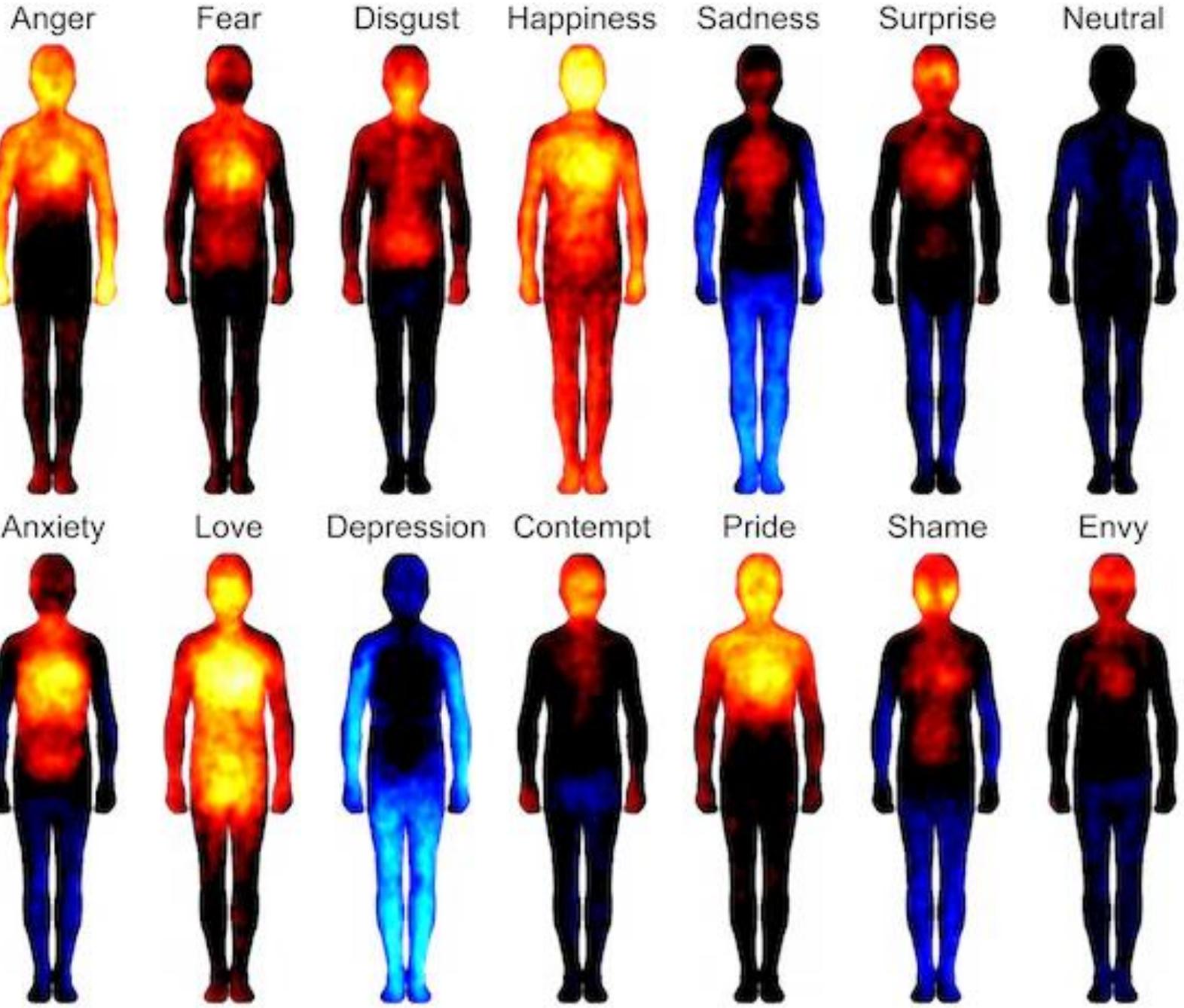
- Selbststeuerung, Körperwahrnehmung
- Emotionsregulierung, Problemlösung
- Reduziert Stresserleben
- Erhöht Wohlergehen
- Schützt kognitive Gesundheit
- Erhöht Aufmerksamkeit



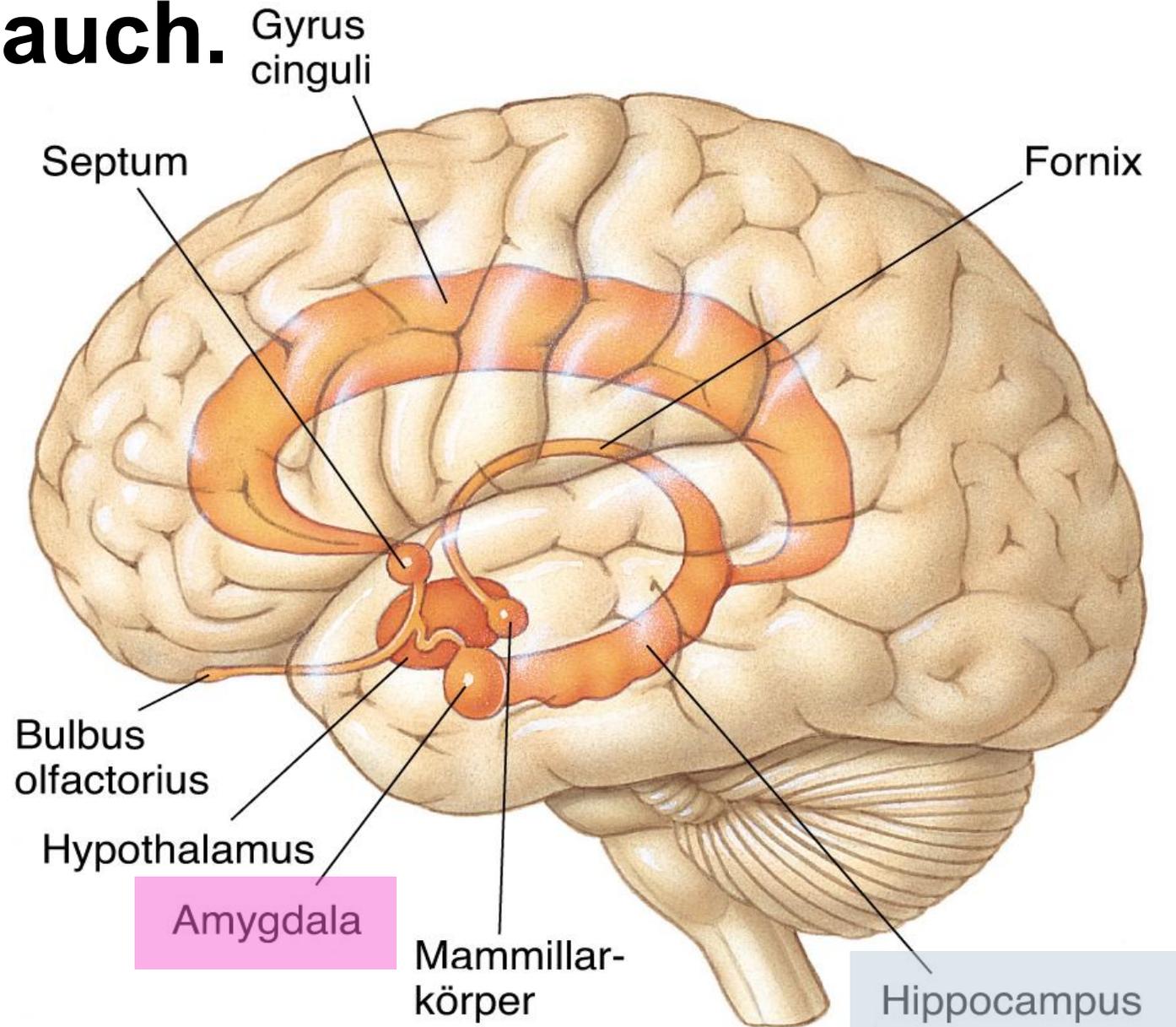


# Wertschätzung und Dankbarkeit





# Positive Emotionen sind eine Energiequelle. Negative auch.





Schlaf ist essenziell





# Was bewirkt eine gesunde Ernährung im Gehirn?

- Besserer **Blutfluss** im Gehirn
- **Unterdrückung** von **Entzündungen** im Gehirn
- Verbesserung der Funktion der **Zellkraftwerke**
- Unterstützung der **neuroplastischen Fähigkeiten**
- Verbesserung der **Stimmung** und mentalen Gesundheit
- Förderung der **kognitiven Funktionen**





Hirncoach



# WHAT?

Was kann ich für meine mentale Fitness und Gesundheit tun?



### Hirnfitness & Gedächtnis



### Koordination & Bewegung



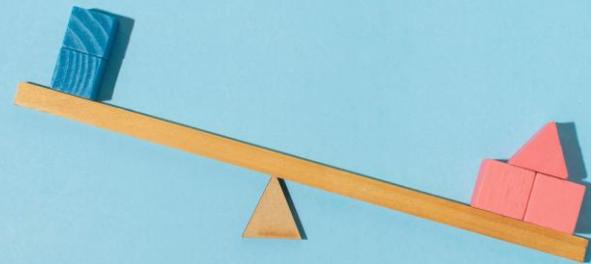
### Achtsamkeit & Dankbarkeit



### Lebensstil & Ernährung

Ressourcen

Anforderungen



### Umgang mit Stress



### Sinnhaftigkeit & Emotionen



## Einfluss auf Lebenserwartung

- Wenig Alkohol trinken
- Kein Übergewicht
- Nicht rauchen
- Soziale Integration
- Körperlich aktiv sein
- Sinnhaftigkeit

# 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.

# Unsere Hirncoach Programme für Privatpersonen

Für jeden das passende Hirntraining



## Fit ins Alter

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit unseren Impulsen & Übungen und beugen Sie Demenz aktiv vor.



## Mental fit & gesund

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



## Reha & Memory Care

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

# Probetraining

Testen Sie unser mentales Fitnessprogramm unverbindlich mit unserem kostenlosen Probeabo.



[www.hirncoach.ch/course/testabo](http://www.hirncoach.ch/course/testabo)



Hirncoach

# Bleiben Sie mit Hirncoach in Verbindung – werden Sie Teil unserer Community

**LinkedIn**



**Instagram**



**Facebook**

