

# 5 EINFACHE SCHRITTE ZUR MAXIMIERUNG DER GESUNDHEIT IHRES GEHIRNS

Es gibt kleine Schritte, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, die einen großen Unterschied im Hinblick auf die Gesundheit Ihres Gehirns machen werden und dabei helfen, das Risiko zu verringern, später in Ihrem Leben an Demenz zu erkranken. Diese Schritte wirken sich außerdem positiv auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand aus und können dazu beitragen, Ihr Risiko zu verringern, an anderen chronischen Krankheiten wie Diabetes, Herzleiden und Krebs zu erkranken.

Auf die Gesundheit Ihres Gehirns zu achten, ist in jedem Alter wichtig. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie Ihr mittleres Lebensalter erreichen (zwischen 40 und 65 Jahren). Die **5 einfachen Schritte zur Maximierung der Gesundheit Ihres Gehirns** werden Ihnen dabei helfen, Ihr Gehirn gesund zu halten und somit Ihr Risiko verringern, an Demenz zu erkranken.

## SCHRITT 1 ACHTEN SIE AUF IHR HERZ

Was gut für Ihr Herz ist, ist auch gut für Ihr Gehirn.



Erkrankungen, die das Herz oder die Blutgefäße betreffen, wie beispielsweise Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht, können das Risiko erhöhen, an Demenz zu erkranken. Dies gilt insbesondere dann, wenn diese Erkrankungen im mittleren Lebensalter auftreten.

### Was Sie tun können

- Lassen Sie sich regelmäßig untersuchen, um Ihren Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihren Blutzucker und Ihr Gewicht zu kontrollieren. Befolgen Sie die Ratschläge Ihres Arztes
- Suchen Sie Hilfe, um mit dem Rauchen aufzuhören

## SCHRITT 2 BEWEGEN SIE SICH

Körperliche Bewegung fördert die Gesundheit unseres Gehirns.



Regelmäßige körperliche Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns und stimuliert das Wachstum von neuen Gehirnzellen und die Verbindungen zwischen diesen.

Aktiv zu sein ist außerdem gut für Ihr Herz und Ihren Körper.

### Was Sie tun können

- Jede körperliche Bewegung ist besser als keine
- Wenn Sie zur Zeit keiner körperlichen Bewegung nachgehen, fangen Sie mit leichten Übungen an und steigern Sie diese mit der Zeit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer neuen sportlichen Aktivität beginnen
- Setzen Sie es sich zum Ziel, auf mindestens 30 Minuten Bewegung moderater Intensität an den meisten Tagen – vorzugsweise aber an jedem Tag – zu kommen. Diese können in Abschnitte von jeweils 10 Minuten aufgeteilt werden

## SCHRITT 3 FORDERN SIE IHR GEHIRN GEISTIG

Es ist wichtig, Ihr Gehirn aktiv auf Trab zu halten.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Aktivitäten, die das Denken und Lernen mit einbeziehen und für das Gehirn neu sind und es fordern, zur Bildung neuer Gehirnzellen beitragen und die Verbindungen zwischen diesen stärken.

### Was Sie tun können

- Beginnen Sie mit einer neuen Sportart
- Lernen Sie eine neue Sprache
- Suchen Sie sich ein neues Hobby
- Nehmen Sie an einem Kurs teil, den Sie schon immer machen wollten
- Geeignet ist alles, was Ihnen gefällt, solange es neu und komplex ist und oft stattfindet



## SCHRITT 4 ERNÄHREN SIE SICH GESUND



### Ihre Ernährung kann sich auf die Gesundheit Ihres Gehirns auswirken.

Unser Gehirn benötigt eine Vielfalt an Nährstoffen, um zu funktionieren.

#### Was Sie tun können

Essen Sie Folgendes, um die Gesundheit Ihres Gehirns zu fördern:

- Viel Gemüse und etwas Obst
- Gesunde Fette und Öle (mehrfach und einfach ungesättigte Fette), wie Olivenöl und Rapsöl, anstelle von Butter oder Kokos- und Palmöl (gesättigte Fette)
- Fisch
- Fettarme oder fettfreie Milch, Joghurts und Käse
- Mageres oder fettarmes Fleisch

Essen Sie weniger von den folgenden Nahrungsmitteln:

- Milch, Joghurt und Käse mit vollem Fettgehalt
- Gebratene Speisen und Desserts, frittierte Speisen und Fast Food (enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fetten)
- Pasteten, Gebäck, Kuchen, Kekse und Teilchen (Transfette)

Wenn Sie Alkohol trinken, versuchen Sie diesen auf höchstens 2 „Standardgetränke“ pro Tag zu begrenzen.

## SCHRITT 5 GENIEßEN SIE GESELLSCHAFTLICHE AKTIVITÄTEN



### Zeit mit Freunden, Familie und anderen Menschen zu verbringen, deren Gesellschaft Sie genießen, und Dinge zu tun, die Sie interessieren, ist gut für die Gesundheit Ihres Gehirns.

Geselliges Beisammensein trägt zur Bildung neuer Gehirnzellen sowie zur Stärkung der Verbindungen zwischen diesen bei, was Sie vor Demenzerkrankungen schützen kann.

Aktivitäten, die körperliche Bewegung, soziale Interaktion und geistige Herausforderung verbinden, wie beispielsweise Tanzen, wirken sich sogar noch positiver aus.

#### Was Sie tun können

- Werden Sie Mitglied in einem Verein oder einer gesellschaftlichen Gruppe
- Werden Sie Mitglied einer Mannschaft, eines Buchklubs, einer Laufgruppe oder eines Chors
- Nehmen Sie eine ehrenamtliche Tätigkeit in Ihrer Gemeinde an
- Besuchen Sie einen Tanzkurs

## WAS SONST?

Ein gesundes Gehirn bedeutet auch, sich um Ihre seelische Gesundheit zu kümmern. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt im Hinblick auf die Behandlung von Depressionen beraten.



Zudem ist es wichtig, schwere Kopfverletzungen zu vermeiden. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie Ihren Kopf schützen.

## WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen zu einem Lebensstil, der die Gesundheit des Gehirns fördert, besuchen Sie Alzheimer's Australias [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) Oder rufen Sie die National Dementia Helpline an **1800 100 500**



Für Hilfestellungen in Ihrer Sprache, rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetscherdienst an **131 450**

# 5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

## STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



**What is good for your heart is good for your brain.**

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

### What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

## STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

**Being physically active gives our brains a healthy boost.**



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

### What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

## STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

**It is important to keep your brain active.**

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

### What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



## STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



### What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

#### What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

## STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



### Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

#### What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

## WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

## FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) Or call the National Dementia Helpline

**1800 100 500**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**