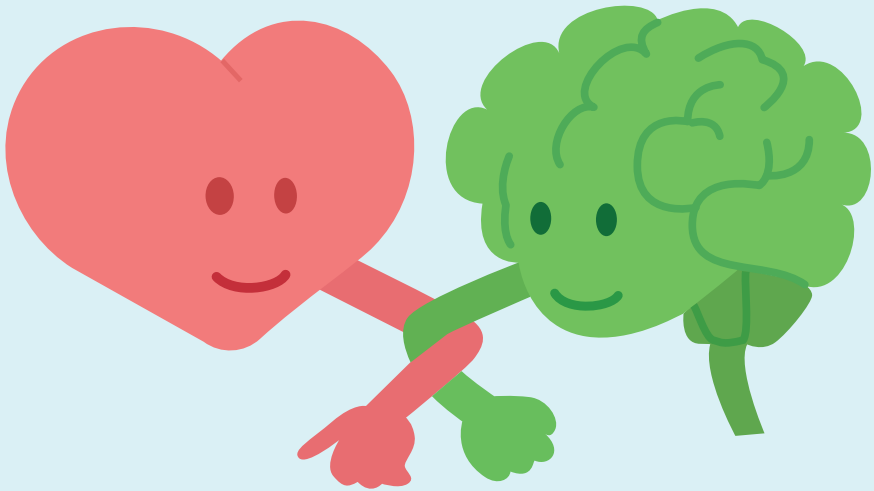


Gehirngesundheit im Fokus

Das FINGER-Modell





Heart ♡ Brain
= TRUE

Brain ♡ Heart
= TRUE

Diese Publikation kann unter www.demenscentrum.se/de
als PDF heruntergeladen werden.

© Svenskt Demenscentrum 2025
Text: Svenskt Demenscentrum
Grafikdesign: Mathias Ala-Kojola



Gehirngesundheit im Fokus

Diese Broschüre richtet sich an Leser die sich für Gehirngesundheit interessieren. Ziel dieser Broschüre ist es, dass Sie inspiriert werden, kleine, einfache Veränderungen in Ihrem Alltag vorzunehmen – Veränderungen, die große Auswirkungen sowohl auf Ihre allgemeine Gesundheit als auch auf die Gesundheit Ihres Gehirns haben.

Die Forschung zeigt, dass der Lebensstil in direktem Zusammenhang zur Gehirngesundheit steht. Durch eine Kombination verschiedener Änderungen des Lebensstils können wir Gedächtnisproblemen und kognitiven Erkrankungen wie Demenz vorbeugen, das Risiko dafür verringern oder deren Ausbruch verzögern. Natürlich gibt es keine Garantien – jeder kann an einer kognitiven Erkrankung wie Demenz erkranken, aber die Tatsache, dass wir Einfluss auf unsere Gehirngesundheit haben, ist sehr positiv. Die Bedeutung des Lebensstils für die Gehirngesundheit wurde bisher unterschätzt. Es gibt ein erhebliches Potenzial für gesundheitliche Verbesserungen, unabhängig davon, ob Sie über eine gute Gehirngesundheit verfügen oder an einer Form von kognitiver Erkrankung leiden.

Mia Kivipelto, Professorin für Klinische Geriatriische Epidemiologie, erforscht seit vielen Jahren die Auswirkungen des Lebensstils auf das Gehirn. Ihre renommierte FINGER-Studie konzentrierte sich auf fünf Bereiche des Lebensstils (wir nennen sie Finger), die im Zusammenspiel zu einer besseren Gehirngesundheit beitragen.

Diese Broschüre vermittelt Grundwissen und gibt konkrete Tipps für jeden Bereich – was zu tun ist und wie. Die Tipps sollten nicht als strikte Anweisungen verstanden werden, sondern vielmehr als Hinweise, wie die Gehirngesundheit gefördert werden kann.

Wir vom Schwedischen Demenzzentrum möchten gemeinsam mit dem FINGERS Institut für Gehirngesundheit (FINGERS Brain Health Institute (FBHI)) unser Fachwissen mit allen teilen. Das sollten Sie und Ihr Gehirn sich nicht entgehen lassen!

Das Gehirn ist erstaunlich

Das menschliche Gehirn ist erstaunlich! Dank des Gehirns können wir planen, denken und Dinge ausführen. Mithilfe unserer sogenannten kognitiven Fähigkeiten können wir uns an Fakten, Ereignisse und Abläufe erinnern, komplexe Aufgaben lösen, uns orientieren, mit anderen kommunizieren und unsere Umgebung interpretieren. All dies funktioniert normalerweise gut, solange unser Gehirn gesund und leistungsfähig ist. Doch genau wie andere Organe im Körper kann auch das Gehirn von Schäden und Krankheiten betroffen sein. Alltagssprachlich wird dies meist als kognitive Erkrankung oder Demenz bezeichnet. Was früher unkompliziert war, wie sich an Dinge

zu erinnern, den Weg nach Hause zu finden oder Einkäufe zu planen und zu erledigen, wird immer schwieriger – und mit der Zeit schlichtweg unmöglich.

Jeder kann an Demenz erkranken und es gibt noch immer keine Heilung. Auf der ganzen Welt arbeiten Forschende fieberhaft daran, Medikamente zu entwickeln, die Demenz heilen können. Wir können nur hoffen, dass sie eines Tages Erfolg haben werden. Aber wir können heute etwas bewirken, indem wir unseren Lebensstil ändern, um das Auftreten potenzieller Krankheiten zu verzögern und so viele weitere gesunde Jahre zu gewinnen.

Kurze Fakten zu Demenz

- Demenz bezieht sich nicht auf *eine* einzelne Krankheit. Es ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von Symptomen, die auf Schädigungen oder Erkrankungen zurückzuführen sind, welche Nervenzellen im Gehirn zerstören. Demenz ist somit ein Sammelbegriff, der viele Arten von Schädigungen und Erkrankungen umfasst.
- Die häufigste Ursache für Demenz ist die Alzheimer-Krankheit, die fast 70 % aller Demenzerkrankungen ausmacht. Die zweithäufigste Form ist die vaskuläre Demenz.
- In Schweden leben derzeit ungefähr 150.000 Menschen mit einer Demenzerkrankung.
- Jeder mit einer Demenzdiagnose hat eine sogenannte kognitive Erkrankung. Jedoch hat nicht jeder mit einer kognitiven Erkrankung Demenz.
- Demenz ist nicht heilbar, es gibt aber symptomlindernde Medikamente, die bei bestimmten Demenzdiagnosen in einem frühen Stadium des Krankheitsverlaufs einige Symptome lindern können.



Erleben Sie die Kraft
der Zusammenarbeit!



Die Kombination macht den Unterschied

Mit dem FINGER-Modell können Sie Gedächtnisproblemen und kognitiven Erkrankungen vorbeugen und das Risiko dafür verringern.

Das FINGER-Modell umfasst:

-  Gesunde Ernährung
-  Bewegung
-  Geistige Stimulation
-  Soziale Aktivitäten
-  Kardiovaskuläre Risikofaktoren
(Gesundheitswerte in Bezug auf Herz und Blutgefäße).

Alle Lebensbereiche sind gleich wichtig. Diese können als die „großen Fünf“ der Gehirngesundheit bezeichnet werden, und es ist wichtig, auf alle zu achten. Wenn Sie an einem oder zwei Faktoren des Lebensstils arbeiten, kommt dies natürlich sowohl Ihrer allgemeinen Gesundheit als auch Ihrer Gehirngesundheit zugute. Die Forschung zeigt jedoch, dass die gleichzeitige Berücksichtigung aller fünf Bereiche eine wesentliche positive Wirkung hat. Und das ist die Stärke des FINGER-Modells – ein kombinierter Effekt, der die Gehirnfunktion „ankurbelt“.



Gesunde Ernährung

Das Gehirn profitiert von einer abwechslungsreichen Ernährung. Was Sie essen, ist also wichtig! Aber wie Sie wahrscheinlich wissen, hat sich das, was als gesundes Essen gilt, im Laufe der Zeit etwas verändert. In regelmäßigen Abständen prüfen die Gesundheitsbehörden in verschiedenen Ländern Forschungsergebnisse und aktualisieren ihre Empfehlungen in Hinsicht auf Ernährung und Gesundheit. Ernährungsempfehlungen weltweit sind meist recht ähnlich, obwohl es einige lokale Unterschiede gibt.

In Schweden folgen wir normalerweise den nordischen Ernährungsempfehlungen. Gemäß diesen Empfehlungen sollten wir mehr Obst und Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte,

Nüsse, Körner und Saaten essen. Wir sollten auch pflanzliche Fette gegenüber tierischen Alternativen bevorzugen – zum Beispiel Rapsöl oder Margarine statt Butter.

Entgegen der medialen Darstellung von vereinzelt „Superfoods“ ist die Etablierung eines ausgewogenen Ernährungsmusters entscheidend.

**„Es ist nie zu früh -
und nie zu spät, seine
Gewohnheiten zugunsten
der Gehirngesundheit zu
ändern!“**





Drei Dinge, die Sie für Ihre Gehirngesundheit tun können

- Essen Sie Fisch und Meeresfrüchte, vorzugsweise dreimal pro Woche.
- Integrieren Sie Gemüse in jede Mahlzeit.
- Reduzieren Sie Ihren Salz, Zucker, rotem Fleisch, Wurstwaren und Alkohol Konsum.



Bewegung

Das Wohlbefinden des Gehirns profitiert, wie der restliche Körper, von körperlicher Betätigung. Bewegung ist jede körperliche Aktivität, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Die Empfehlungen der schwedischen Gesundheitsbehörde für körperliche Betätigung gelten für alle Bevölkerungs- und Altersgruppen in Schweden.

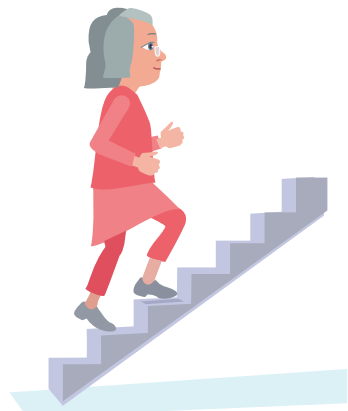
Zusätzlich zu einem Grundmaß an alltäglicher Bewegung sollten wir uns wöchentlich 150 bis 300 Minuten lang mäßig anstrengende bewegen. Mäßig anstrengende körperliche Betätigung umfasst zum Beispiel zügiges Gehen, Joggen und Aerobic. Wir sollten zudem mindestens zweimal pro Woche Gleichgewicht und Kraft trainieren. Gleichgewichts- und Krafttraining sind besonders wichtig, wenn wir älter werden.

**„Jede Art von
Bewegung
zählt!“**

Mikro-Gewohnheiten

Sie haben vielleicht schon von

kleinen Gewohnheiten „Mikro-Habits“ gehört. Dies sind kleine, oft einfache Aktivitäten, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Zum Beispiel können Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus aussteigen, um einen extra Spaziergang zu machen, Kniebeugen machen, während Sie eine Tasse Tee zubereiten, oder sich dafür entscheiden, die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen. Wir führen heutzutage oft einen eher bewegungsarmen Lebensstil, daher ist es wichtig, Pausen für körperliche Betätigung einzubauen. Dies ist eine gute Gewohnheit, die sowohl dem Körper als auch dem Gehirn zugutekommen.





Drei Dinge, die Sie für Ihre Gehirngesundheit tun können

- Balancieren Sie auf einem Bein und versuchen Sie, mit dem anderen Bein eine Acht in der Luft zeichnen.
- Machen Sie regelmäßige Bewegungspausen, vorzugsweise alle 20 Minuten.
- Machen Sie jedes Mal 5 Kniebeugen, wenn Sie von der Couch aufstehen.



Geistige Anregung

Das Gehirn ist eines unserer empfindlichsten und komplexesten Organe. Es lässt sich mit einem Muskel vergleichen, da es Training benötigt, um in Form zu bleiben. Vielleicht haben Sie schon einmal den Ausdruck „Wer rastet, der rostet“ gehört. Unser Gehirn muss trainiert werden, um seine Funktionen zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Beispiele für Gehirnübungen zur geistigen Anregung umfassen verschiedene Arten der Problem-

lösung, wie zum Beispiel Sudoku und Kreuzworträtsel. Ein weiteres Beispiel ist das Erlernen von etwas Neuem, wie einer Sprache oder eines Musikinstruments. Abwechslung ist bei Gehirnübungen wichtig, da das Gehirn durch neue Herausforderungen stimuliert wird. Es ist auch vorteilhaft, den Schwierigkeitsgrad allmählich zu erhöhen, wie zum Beispiel beim Lösen von Kreuzworträtseln oder jeder anderen Form von Problemlösung. Das Gehirn fühlt sich wohl, wenn es eine Gelegenheit hatte, sich anzustrengen. Außerdem will das Gehirn Spaß haben.

**„Wer rastet,
der rostet!“**



Es wäre schön,
Sie wiederzusehen.
Könnte ich bitte Ihre
Telefonnummer haben?

Ja, ist es in Ordnung,
wenn ich sie
rückwärts sage?



Drei Dinge, die Sie für Ihre Gehirngesundheit tun können

- Versuchen Sie, eine komplizierte Bedienungsanleitung zu befolgen.
- Meistern Sie eine neue Fähigkeit – lernen Sie vielleicht, ein Musikinstrument zu spielen oder ein neues Gericht zu kochen.
- Merken Sie sich Ihre Einkaufsliste, wenn Sie einkaufen gehen.



Soziale Aktivitäten

Soziale Aktivitäten bezeichnen alle Aktivitäten, bei denen wir Zeit mit Anderen verbringen. Untersuchungen zeigen, dass soziale Aktivitäten und die Interaktion mit anderen Menschen wichtig für die Gehirngesundheit sind. Sie haben eine schützende Wirkung. Ebenso wichtig ist es, soziale Aktivitäten und Erholungsphasen in Balance zu halten. Das Gehirn muss sich nach der Anregung ausruhen, daher sind Schlaf und Entspannung wichtige Elemente.

Was als entspannend empfunden wird, unterscheidet sich individuell. Einige Menschen liegen gerne auf dem Sofa, um zur Ruhe zu kommen, während andere es bevorzugen, draußen in der Natur zu sein oder vielleicht Musik zu hören. Versuchen Sie, Ihre eigene bevorzugte Art der Entspannung zu finden, und nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür.

Über Einsamkeit

Alleinsein ist ein objektiver Zusatz, der nicht zwingend negativ besetzt sein muss. Einsamkeit hingegen ist ein rein subjektives Gefühl der sozialen Isolation, das tiefe innere Leere auslösen kann und hat

einen negativen Effekt auf die Gehirngesundheit. Natürlich genießen manche Menschen das Alleinsein und blühen in ihrer eigenen Gesellschaft auf. Doch es ist wichtig, manchmal Zeit mit Anderen zu verbringen, selbst für diejenigen, die das Alleinsein genießen. Forschung zeigt, dass Zeit mit Anderen zu verbringen dabei helfen kann, das Stressniveau zu senken und mehr positive Emotionen zu erleben.

Studien zeigen auch, dass es besser ist, ein paar enge Freunde zu haben als einen großen, oberflächlichen Bekanntenkreis. Gleichzeitig ist jeder soziale Kontakt für die Gehirngesundheit und das allgemeine Wohlbefinden förderlich.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Kontakte zu knüpfen, oder wenn Sie soziale Situationen als zu anstrengend empfinden, könnte eine Alternative sein, Menschen online zu treffen und sich dort auszutauschen. Und Sie können jederzeit zum Telefon greifen, um in Kontakt zu bleiben.

„Zusammen ist man in guter Gesellschaft!“

Ich hatte keine
Zeit, das Buch zu lesen.
Aber es ist wunderbar,
hier zu sein.



Drei Dinge, die Sie für Ihre Gehirngesundheit tun können

- Treten Sie einem Chor bei oder melden Sie sich für einen Kurs an.
- Wechseln Sie ein paar Worte mit dem Personal an der Kasse.
- Melden Sie sich bei einem Freund, mit dem Sie schon lange keinen Kontakt mehr hatten.



Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Wie Sie wahrscheinlich wissen, ist die Überwachung Ihrer Herzwerte wichtig für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Aber es ist tatsächlich genauso wichtig für Ihre Gehirngesundheit – was das Herz und die Blutgefäße beeinflusst, beeinflusst auch das Gehirn. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit einem erhöhten Risiko verbunden, an Demenz zu erkranken. Daher ist es wichtig, Ihre Herzwerte im Auge zu behalten, insbesondere mit zunehmendem Alter.

Die Gesundheitswerte, die Sie regelmäßig prüfen sollten, sind Gewicht, Blutdruck, Blutzucker und Blutfette (sogenanntes Cholesterin). Einfach ausgedrückt: Vermeiden Sie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, hohen Blutzucker und hohe Cholesterinwerte.

Es gibt viel, was Sie selbst tun können, um Ihre Herzgesundheit zu beeinflussen. Zum Beispiel können Sie körperlich aktiv bleiben, sich gesund ernähren, soziale Kontakte pflegen und versuchen, Stress zu vermeiden. Auch wenn Sie einen gesunden Lebensstil

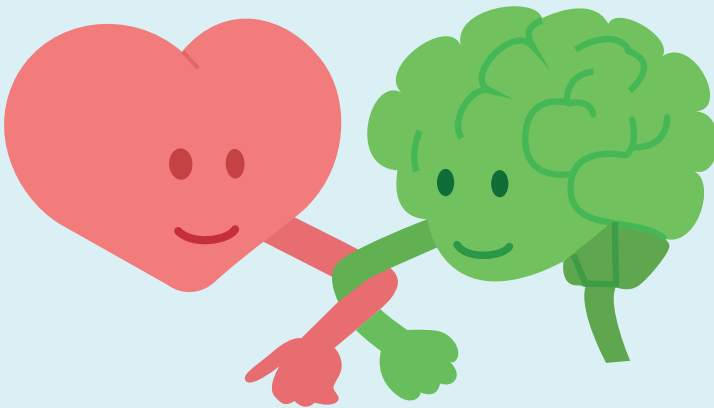
haben, ist es wichtig, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Hausarzt zu haben. Möglicherweise werden Sie es nicht bemerken, wenn Ihre Herzwerte schlecht sind, und Ihre Ergebnisse können trotz eines gesunden Lebensstils manchmal erhöht sein. Mit zunehmendem Alter entwickeln wir beispielsweise häufig einen erhöhten Blutdruck, und es kann zudem erbliche Faktoren geben, welche die Herzwerte beeinflussen.

Manchmal reicht es nicht aus, den Lebensstil zu ändern. Sie benötigen möglicherweise Medikamente, um beispielsweise Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel zu senken. Falls Ihnen Medikamente verschrieben werden, ist es wichtig, dass Sie diese einnehmen. Sie sollten die Einnahme eines Medikaments niemals ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt abbrechen.

**„Denken Sie an
Ihr Herz – Ihrem
Gehirn zuliebe!“**



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



Drei Dinge, die Sie für Ihre Gehirngesundheit tun können

- Vereinbaren Sie bei Ihrem Hausarzt eine Untersuchung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker.
- Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes, falls Ihnen Medikamente gegen Bluthochdruck oder einen erhöhten Cholesterinspiegel verschrieben werden.
- Behalten Sie Ihr Gewicht im Auge. Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht können schädlich für Ihre Gesundheit sein.

Mein FINGER-Plan

Nun haben Sie verschiedene Tipps erhalten, wie und was Sie tun können, um Ihre Gehirngesundheit zu pflegen. Sie haben wahrscheinlich auch eigene Vorschläge für Aktivitäten, die zum FINGER-Modell passen. Vielleicht sind Sie bereit, Ihren eigenen FINGER-Plan zu erstellen? Betrachten Sie es als eine „Abmachung“, die Sie mit sich selbst treffen, bei der Sie entscheiden, was zu tun ist, wie oft und wie lange. Nach einer Weile können Sie etwas Neues hinzufügen oder den Schwierigkeitsgrad erhöhen, um sich weiter herauszufordern.

Sie können jederzeit einen neuen FINGER-Plan unter demenscentrum.se/fingerplan herunterladen und ausdrucken. Selbstverständlich kostenlos.

Denken Sie daran, klein anzufangen! Es ist besser, einen kleinen Schritt zu machen, der Früchte trägt, als gar keinen Schritt zu machen.



Gesunde Ernährung

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: ____ / ____ **Enddatum:** ____ / ____



Bewegung

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: ____ / ____ **Enddatum:** ____ / ____



Gedächtnistraining

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: _____ / _____ Enddatum: _____ / _____



Soziale Aktivitäten

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: _____ / _____ Enddatum: _____ / _____



Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Blutdruck prüfen:

☐ Datum: _____ / _____

Cholesterin messen:

☐ Datum: _____ / _____

Blutzucker prüfen:

☐ Datum: _____ / _____



Mehr über Gehirngesundheit

Wenn Sie mehr Wissen und Informationen wünschen, können Sie den FINGER Online-abc-Kurs machen. Der Kurs ist kostenlos und unter demenscentrum.se oder direkt über den QR-Code verfügbar.

Der Kurs besteht aus animierten Videos, vertiefenden Texten und Interviews mit fünf Experten, die jeweils einen anderen Bereich des Lebensstils abdecken. Sie geben Tipps und Ratschläge dazu, wie Sie Ihre Gehirngesundheit mithilfe des FINGER-Modells verbessern können.

Weitere vertiefende Informationen zur FINGER-Studie selbst erhalten Sie auch über die Website des FINGER-Instituts für Gehirngesundheit, fbhi.se. Dort können Sie auch kurze Broschüren zum FINGER-Modell und zu Lebensmitteln, die förderlich für die Gehirngesundheit sind, bestellen.

Und denken Sie daran, dass es nie zu früh – und auch nie zu spät – ist, Ihren Lebensstil zu ändern, um Ihre Gehirngesundheit zu fördern!





Liegst du hier
nur faul herum?

An illustration of two people in a hammock. On the left, a person with dark skin and hair in a bun, wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants, stands and gestures towards the person in the hammock. On the right, a person with light skin is lying in a yellow hammock, wearing a purple long-sleeved shirt and blue pants. They are positioned between two stylized green trees with grey trunks. The background is a solid light blue color. The ground is represented by a light green patch with some darker green foliage.

Nein, ich liege hier,
um das Risiko von
Gedächtnisproblemen
und Demenz zu
verringern.



Das Schwedische Demenzzentrum (Svenskt Demenscentrum) ist ein nationales Kompetenzzentrum, das Informationen und Wissen über Demenz sammelt, strukturiert und verbreitet.

Diese Broschüre ist Teil des kostenlosen FINGER Online-abc-Kurses, der vom Schwedische Demenzzentrum in enger Zusammenarbeit mit dem FINGER-Institut für Gehirngesundheit (Finger Brain Health Institute) entwickelt wurde. Sie basiert auf der wegweisenden Forschung von Professorin Miia Kivipelto (FINGER-Studie).

Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie inspiriert, durch einfache Änderungen des Lebensstils auf Ihre Gehirngesundheit zu achten.

Wilhelmina Hoffman, Präsidentin des Schwedischen Demenzzentrums

