

Presseinformation

## **Welttag des Gehirns am 22. Juli 2023: Prävention ist das A & O des „Brain Health“-Konzepts**

**10.07.2023. Vorbeugen ist besser als heilen. Das gilt auch für die Gesunderhaltung des Gehirns. Wie man einem Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit vorbeugen kann und welche Bedeutung die „Brain Health“ für die Lebensqualität hat, thematisiert der Welttag des Gehirns am 22. Juli. Der „World Brain Day“ wurde von der „World Federation of Neurology“ initiiert, um weltweit das Bewusstsein für die Gehirngesundheit in der Öffentlichkeit zu schärfen. Thematischer Schwerpunkt des internationalen „World Brain Day 2023“ sind Beeinträchtigungen in Folge neurologischer Erkrankungen.**

Unser Gehirn – rund 1,5 kg schwer, mit 86 Milliarden Nervenzellen ausgestattet – ist die Schalt- und Steuerungszentrale aller Funktionen und Fähigkeiten, die es zum Leben braucht: Bewegung, Organfunktionen, Sinneswahrnehmungen, Denken, Lernen, Verhalten, Emotionen. Jede Verletzung oder anderweitige Beeinträchtigungen, wie z. B. Sauerstoffmangel bei einem Hirngefäßverschluss, können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben oder gar lebensbedrohlich sein. Trotzdem wird die Bedeutung der Vorsorge für ein gesundes Gehirn in der Bevölkerung allgemein unterschätzt.

In den USA wurde aufgrund der Relevanz von „Brain Health“ ein „Brain Health Network“ entwickelt, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierend Menschen unterstützen möchte, ihr Gehirn im Laufe des Lebens bis ins hohe Alter gesund zu halten. Dafür hat das Netzwerk fünf Säulen der Gehirngesundheit definiert – gesunder Lebensstil, geistige Aktivität, Bewegung, Ernährung/Darmgesundheit und Schlaf. Jedes Jahr am 22. Juli wird an die vielfältigen möglichen Handlungsansätze erinnert, um die Menschen regelmäßig zu ermutigen, etwas für ihre Hirngesundheit zu tun.

### **Je früher, desto besser – und es ist nie zu spät!**

Es gibt es viele Möglichkeiten, sich von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter präventiv um seine „Brain Health“ zu kümmern: Angefangen vom Helmtragen beim Fahrradfahren, über lebenslanges Lernen bis hin zum Lebensstil könnte jede/r den Alltag so gestalten, dass das Gehirn nicht vorzeitig altert. Denn was viele nicht wissen: Man kann sogar sogenannten neurodegenerativen Erkrankungen wie M. Parkinson oder verschiedenen Demenzformen sowie Schlaganfällen vorbeugen.

Entscheidender Faktor bei dieser „Alltagsgestaltung“ für die Gehirngesundheit ist eine dauerhaft gesunde Lebensweise. Dazu gehören vor allem eine ausgewogene, bevorzugt mediterrane Ernährung, die Vermeidung von Übergewicht, die Gesunderhaltung der Darmflora, regelmäßige geistige, körperliche und soziale Aktivität, Erhalt des Hörvermögens, ein erholsamer Schlaf, die Vermeidung von übermäßigem Stress, ein Blutdruck im Normalbereich und der maßvolle Umgang

mit organ- und hirnschädigenden Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass dies beeinflussbare Risikofaktoren für chronische Erkrankungen sind, auch des Gehirns.

„Wir sind angetreten, um das vorhandene Wissen proaktiv in die Gesellschaft zu tragen“, so umreißt Prof. Dr. Frank Erbguth das Aufgabenfeld der Deutschen Hirnstiftung, deren Präsident er ist. „Gerade die Prävention gewinnt angesichts steigender Neuerkrankungsraten neurodegenerativer Erkrankungen, u. a. durch die demografische Entwicklung, aber auch durch Umweltfaktoren, immer mehr an Bedeutung.“

### **Der World Brain Day 2023**

Das diesjährige Schwerpunktthema des Welttages der Hirngesundheit lautet: „Brain Health and Disability“. Mit dem Credo „Wir lassen niemanden zurück“, soll für die Zusammenhänge von neurologischen Erkrankungen und möglichen Einschränkungen in Folge sensibilisiert werden. Unter anderem soll vermittelt werden, dass durch Rehabilitation und Training auch Einschränkungen, z. B. nach einem Schlaganfall, reduziert werden können. Für den Weg zurück ins Leben gibt es unzählige, Mut machende Beispiele Betroffener und ihrer Familien. Außerdem geht es um die Verbesserung des Zugangs zu Pflege, Behandlung, Reha und unterstützenden Technologien für Menschen mit neurologischen Erkrankungen. „Die Deutsche Hirnstiftung setzt sich für die Anliegen der Betroffenen ein und möchte zum ‚Brain Health Day‘ den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung auch auf die Prävention und die Bewältigung von neurologischen Erkrankungen lenken.“

### **Pressekontakt**

#### **Pressestelle der Deutschen Hirnstiftung**

c/o Dr. Bettina Albers, albersconcept, Jakobstraße 38, 99423 Weimar

Tel.: +49 (0)36 43 77 64 23

E-Mail: [albers@albersconcept.de](mailto:albers@albersconcept.de)