

# #BrainHealthChallenge2025

## Faktenblatt

präsentiert von den Studenten des ersten Jahrganges (2025) des Certificate of Advanced Studies in Brain Health

### Was ist Hirngesundheit (Brain Health) ?

Hirngesundheit ist ein Zustand, in dem jeder Mensch lernen, sein Potenzial ausschöpfen und sein kognitives, emotionales, psychologisches sowie verhaltensbezogenes Wohlbefinden während des gesamten Lebens optimieren kann, und zwar unabhängig von einer Krankheit [WHO]



### Warum ist Hirngesundheit wichtig?

**Bis zu 80%**

der Schlaganfälle sind potentiell vermeidbar.

**Bis zu 45%**

der Demenzen sind potentiell vermeidbar

... und viele weitere Erkrankungen des Nervensystems sowie der Psyche sind **vermeidbar**.

- Circa 60% der Menschen in Europa leidet an einer neurologischen Erkrankung.
- Erkrankungen des Nervensystems sind die Hauptursache für die gesamte Krankheitslast in der Welt (37 Krankheiten mit 3,4 Milliarden Betroffenen im Jahr 2021), wobei die Zahl der durch Behinderungen reduzierten Lebensjahre weltweit steigt [GBD 2021]
- Im Jahr 2020 verursachten neurologische Erkrankungen in Europa Gesundheitskosten in Höhe von 1,7 Billionen Euro [COIN-EU]

Mentale Krankheiten zählen zu den 10 Hauptfaktoren für die weltweite Krankheitslast. [GBD 2019]

### Wann ist Hirngesundheit relevant?

#### 1. Prenatal-Phase

Eine gesunde Schwangerschaft ist ein wichtiger Faktor für ein gesundes Gehirn - richtige Ernährung, wenig Stress und die Vermeidung von Schadstoffen sind beispielsweise bereits vor der Geburt wichtig.

#### 2. Kindheit

Gerade in der Kindheit ist es wichtig, dass Kinder sich durch starke soziale Bindungen, kognitive Herausforderung und Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen entwickeln können.

#### 3. Jugend

In der Jugend tragen unter anderem positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen, emotionale Unterstützung und der Verzicht auf Drogen dazu bei, Resilienz zu entwickeln und das volle kognitive Potential ausschöpfen zu können.

#### 4. Erwachsene

Eine gesunde Lebensweise und gesunde Ernährung sowie Bewegung und der Verzicht auf Drogen, halten das Gehirn fit.

#### 4. Ältere

Geistig aktiv zu sein und soziale Kontakte zu pflegen, stärkt die kognitive Reserve und schützt so vor gesundheitlichem, und insbesondere kognitivem Verfall.



[www.brainhealth-challenge.com](http://www.brainhealth-challenge.com)

## Werden Sie jetzt Teil der #BrainHealthChallenge2025!



@brainhealthchallenge



Brain Health Challenge 2025



@brainhealth2025



@brainhealthchallenge

#BrainHealthChallenge #BrainHealthChallenge2025 #ProtectYourBrain #MentalHealth #HealthyMind #BrainHealth

#### Hauptpartner



#### Partner



SFCNS Swiss  
Brain Health Plan

Brain  
Health  
Certificate of Advanced Studies

#### Unterstützer

DEMENZ  
FORSCHUNG  
STIFTUNG SYNAPSIS SCHWEIZ



Swiss Federation of  
Clinical Neuro-Societies



Brain  
Health  
Challenge 2025