



## Nehmen Sie die Hello Brain Herausforderung an

Unsere Zähne sollen so lange wie möglich halten, deswegen putzen wir sie täglich, in der Regel sogar mehrmals. Auch geistig wollen wir so lange wie möglich gesund bleiben, aber was tun wir dafür? Wussten Sie, dass Aktivität, eine positive Einstellung und einige einfache Änderungen Ihrer Lebensweise Ihre Hirngesundheit stärken und sogar als Puffer gegen ein Nachlassen der Hirnfunktionen wirken können? Hello Brain vermittelt Ihnen auf leicht verständliche Weise wissenschaftliche Informationen über Hirngesundheit sowie praktische Tipps, wie Sie diese lange erhalten können.

Besuchen Sie [www.HelloBrain.eu](http://www.HelloBrain.eu). Hier finden Sie Informationen über Hirngesundheit, denen Sie vertrauen können.

## Wie funktioniert die Hello Brain Herausforderung?

Sie schlägt Ihnen jeden Tag eine Aufgabe vor, die Ihnen dabei hilft, Ihr Gehirn länger fit zu halten.

Diese Aufgaben nennen wir auch Geistesblitze, die Ihr Gehirn so richtig durchpusten, dass es nur so blitzt.

Die kostenlose App von Hello Brain macht in den ersten 100 Tagen täglich Vorschläge und bietet wertvolle Unterstützung. Keine Sorge, Sie können die Hello Brain Herausforderung auch ohne Smartphone annehmen.

Auf diesen Seiten beschreiben wir die meisten in der App enthaltenen Informationen.

Die Aufgaben oder Geistesblitze sind in fünf Gruppen unterteilt:

Körper

Geselligkeit

Geist

Einstellung

Lebensweise



Wählen Sie einen täglichen Geistesblitz aus den Vorschlägen aus. Wechseln Sie zwischen den Kategorien, um für eine ausgewogene Hirngesundheit zu sorgen.

Verfolgen Sie Ihre persönlichen Fortschritte mithilfe des Tagebuchblattes und des Diagramms im Anhang auf Seite 7.

Erzählen Sie Ihren Freunden von Hello Brain und stellen Sie sich gemeinsam der Herausforderung.

Empfehlen Sie unsere Facebook Seite und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit der Hello Brain Herausforderung mit anderen.



## Muss ich sonst noch etwas beachten?

- Betrachten Sie die Vorschläge auf diesen Seiten als Orientierungshilfe.
- Wählen Sie frei Ihre eigenen Aktivitäten aus.
- Führen Sie Aktivitäten aus, bei denen Sie sich ein wenig strecken müssen – machen Sie ein paar Dehnübungen.
- Lernen ist eine starke Droge, die Ihr Gehirn verändert.
- Lernen führt zur Bildung neuer Gehirnzellen.

## Bewegen Sie sich

Regelmäßige körperliche Bewegung stimuliert das Gehirn und wirkt sich außerdem günstig auf Ihren Allgemeinzustand aus.



Weitere Informationen: <http://hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=get-physically-active>

### GEISTESBLITZE „KÖRPER“

Sie können eine eigene Aktivität wählen oder einen der folgenden Vorschläge auswählen. Vergessen Sie nicht, Ihr Tagebuch zu aktualisieren, nachdem Sie Ihren täglichen Geistesblitz durchgeführt haben.

1	<b>Bewegen Sie sich heute mindestens 10 Minuten: Radfahren, Gehen, Joggen, Gartenarbeit – Sie haben die Wahl.</b>	Körperliche Bewegung kann Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern.
2	<b>Verbringen Sie heute 10 Minuten damit, Ihren Gleichgewichtssinn zu verbessern.</b>	Ein aktives Leben kann ein unabhängiges Leben im Alltag verlängern.
3	<b>Bewegen Sie sich zu Musik: Legen Sie Ihre Lieblings-CD ein und tanzen Sie durch Küche, Schlafzimmer oder Büro.</b>	Körperliche Bewegung fördert die Bildung neuer Schaltungen im Gehirn.
4	<b>Machen Sie heute 1, 2 oder 3 Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen.</b>	Regelmäßiges Training steht mit einer geringeren Depression in Verbindung.
5	<b>Machen Sie nach dem Mittagessen einen Spaziergang.</b>	Ein 45-minütiger flotter Spaziergang dreimal die Woche steht mit einer gesteigerten Aktivität der Gehirnzellen in Verbindung, die für Aufmerksamkeit zuständig sind.
6	<b>Gehen Sie heute zu Fuß zur Arbeit oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.</b>	Körperliche Bewegung ist gut für die Hirngesundheit.
7	<b>Überlegen Sie sich neue Möglichkeiten, sich zu bewegen. Suchen Sie im Internet nach Tanzkursen oder Nordic-Walking-Gruppen in Ihrer Nähe.</b>	Körperliche Bewegung kann auch Ihren Bekanntenkreis vergrößern, was gut für Ihr Gehirn ist.
8	<b>Spielen Sie heute ein körperbetontes Spiel mit Ihren Kindern, Enkeln oder Neffen und Nichten.</b>	Wussten Sie, dass tägliches Schwimmen das Gedächtnis von Mäusen im mittleren Alter verbessert hat?
9	<b>Bewegen Sie sich, anstatt eine Fernsehsendung zu sehen.</b>	Bewegung ist gut für die Hirngesundheit, da dadurch Stress und Angst abgebaut werden, die der Hirngesundheit nicht zuträglich sind.
10	<b>Nehmen Sie heute anstatt des Fahrstuhls die Treppe.</b>	Regelmäßige körperliche Bewegung steht mit besseren kognitiven Funktionen im Alter in Verbindung.

## Suchen Sie den Umgang mit anderen Menschen

Geselligkeit kann eine wichtige Rolle dabei spielen, das Gehirn fit zu halten.



Weitere Informationen: <http://heloobrain.eu/en/brainhealth/project?id=stay-socially-engaged>

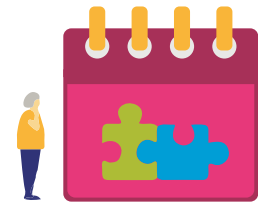
### GEISTESBLITZE „GESELLIGKEIT“

Sie können eine eigene Aktivität wählen oder einen der folgenden Vorschläge auswählen. Vergessen Sie nicht, Ihr Tagebuch zu aktualisieren, nachdem Sie Ihren täglichen Geistesblitz durchgeführt haben.

1	<b>Treffen Sie sich mit einem Freund oder Verwandten für ein Schwätzchen.</b>	Nur 10 Minuten in der Gegenwart anderer Menschen können Ihrem Gehirn einen Vorsprung geben.
2	<b>Gehen Sie heute mit einem guten Freund essen.</b>	Das ganz normale Zusammensein mit anderen Menschen kann für Ihr Gehirn nützlicher sein als Gehirntraining.
3	<b>Erzählen Sie einem Freund über einen Artikel auf der Hello Brain Website.</b>	Kontakt mit anderen Menschen ist gut für die Hirngesundheit.
4	<b>Setzen Sie sich in ein Café oder an einen anderen gut besuchten Ort und beginnen Sie eine Unterhaltung.</b>	Die Auseinandersetzung mit neuen Situationen und neuen Menschen ist für die Aufrechterhaltung der Neuroplastizität unabdingbar.
5	<b>Unterhalten Sie sich heute mit jemandem, der mindestens 20 Jahre älter oder jünger ist als Sie selbst.</b>	Forschungsergebnisse zeigen, dass der Austausch mit anderen Generationen für alle Beteiligten fruchtbar ist.
6	<b>Beginnen Sie eine neue Freundschaft.</b>	Menschen mit einem großen Freundes- und Bekanntenkreis haben ein geringeres Risiko kognitiver Störungen.
7	<b>Arrangieren Sie ein Treffen mit Freunden, Familie oder Kollegen.</b>	Körperliche Bewegung oder eine geistige Herausforderung in Gesellschaft bietet Synergieeffekte.
8	<b>Bieten Sie einem Freund oder Verwandten Ihre Hilfe bei einer Aufgabe an.</b>	Mehr Geselligkeit hat viele Vorteile, nicht zuletzt ein geringeres Demenzrisiko.
9	<b>Treffen Sie sich mit der Facebook-Community von Hello Brain.</b>	Menschen mit einem großen Freundes- und Bekanntenkreis haben ein geringeres Risiko kognitiver Störungen.
10	<b>Finden Sie Möglichkeiten, sich lokal ehrenamtlich zu engagieren.</b>	Eine ehrenamtliche Tätigkeit hat viele Vorteile.

# Legen Sie Ihr Gehirn auf den Prüfstein

Lernen führt zur Bildung neuer Gehirnzellen und geistige Stimulation hält Sie geistig jung.



Weitere Informationen: <http://helloworldbrain.eu/en/brainhealth/project?id=challenge-your-brain>

## GEISTESBLITZE „GEIST“

Sie können eine eigene Aktivität wählen oder einen der folgenden Vorschläge auswählen. Vergessen Sie nicht, Ihr Tagebuch zu aktualisieren, nachdem Sie Ihren täglichen Geistesblitz durchgeführt haben.

1	<b>Seien Sie heute kreativ: Malen Sie ein Bild, mit einem Stift, einem Pinsel oder einer Software.</b>	Das Meistern einer Herausforderung hebt die Stimmung und fördert die Funktion der Regionen im Vorderhirn.
2	<b>Lernen Sie heute etwas Neues und erzählen Sie einer anderen Person in Ihrem Umfeld davon und erklären Sie, warum das wichtig ist.</b>	Das Erlernen neuer Fertigkeiten, und zwar das ganze Leben lang, ist gut für die Hirngesundheit und senkt das Demenzrisiko.
3	<b>Lernen Sie ein neues Lied, Gedicht oder langes Zitat auswendig.</b>	Lernen stärkt die Netzwerke im Gehirn und ermöglicht neue Verbindungen, die das Gehirn später im Falle eines Schadens nutzen kann.
4	<b>Verbessern Sie Ihre Computerkenntnisse. Lernen Sie heute eine neue Funktion auf dem Computer.</b>	Vermehrte und komplexe intellektuelle Aktivität im Alter steht mit einem geringeren Demenzrisiko in Verbindung.
5	<b>Lösen Sie schon regelmäßig Sudoku? Dann wählen Sie beim nächsten Mal einen höheren Schwierigkeitsgrad.</b>	Das Meistern einer Herausforderung vermittelt ein gutes Gefühl und kann die Dopamin-Freisetzung im Gehirn erhöhen.
6	<b>Lesen Sie ein Buch, das Sie normalerweise nicht lesen würden, z. B. einen Science-Fiction-Roman, ein Gartenbuch, einen Krimi oder eine Biografie.</b>	Mit Herausforderungen, neuen Erfahrungen und Lernen bleibt die Hirngesundheit erhalten.
7	<b>Lernen oder spielen Sie ein Strategiespiel wie Schach. Spielen Sie gegen einen Freund oder gegen den Computer.</b>	Wer geistig rege bleibt, füllt seine kognitiven Reserven auf und kann so selbst im Falle einer Demenzerkrankung länger funktionsfähig bleiben.
8	<b>Werden Sie Tourist in Ihrer eigenen Stadt. Besuchen Sie ein Museum, eine Kunstgalerie, ein historisches Gebäude oder eine Ausstellung.</b>	Mit Herausforderungen, neuen Erfahrungen und Lernen bleibt die Hirngesundheit erhalten.
9	<b>Prägen Sie sich die Geschäfte ein, an denen Sie auf dem Weg zur Arbeit vorbeikommen, und versuchen Sie, sich diese auf dem Rückweg wieder in Erinnerung zu rufen.</b>	Wer geistig rege bleibt, füllt seine kognitiven Reserven auf und kann so selbst im Falle einer Demenzerkrankung länger funktionsfähig bleiben.
10	<b>Lernen Sie eine neue Fertigkeit. Nehmen Sie an Kursen der Volkshochschule oder auch an Online-Kursen teil.</b>	Vermehrte und komplexe intellektuelle Aktivität im Alter steht mit einem geringeren Demenzrisiko in Verbindung.

## Lernen Sie, Stress zu bewältigen, und denken Sie positiv

Wenn Sie lernen können, den Stress, dem Sie ausgesetzt sind, zu bewältigen, hat dies eine positive Auswirkung auf Ihre Hirngesundheit.



**Weitere Informationen:** <http://hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=change-your-attitudemanage-stress-think-young-think-positive>

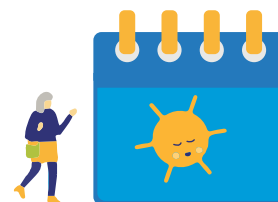
### GEISTESBLITZE „EINSTELLUNG“

Sie können eine eigene Aktivität wählen oder einen der folgenden Vorschläge auswählen. Vergessen Sie nicht, Ihr Tagebuch zu aktualisieren, nachdem Sie Ihren täglichen Geistesblitz durchgeführt haben.

1	<b>Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick, auf das Hier und Jetzt.</b>	Aufmerksamkeit verbessert das Gedächtnis und baut Stress ab.
2	<b>Untersuchen Sie heute 30 Sekunden lang einen ganz normalen Gegenstand: Fühlen Sie dessen Temperatur, Struktur, Druck und Bewegung.</b>	Erleben Sie die Welt über die Haut: Mit der Achtsamkeitsmeditation lassen sich Regionen des Gehirns verändern, die für die Erinnerungsbildung zuständig sind.
3	<b>Lächeln Sie heute mindestens fünf Mal, auch dann, oder besser gerade dann, wenn Ihnen nicht danach ist.</b>	Ein Lächeln baut Stress ab.
4	<b>Planen Sie etwas Schönes, etwas Besonderes.</b>	Depression ist ein Risikofaktor für Demenz. Angenehme Tätigkeiten verbessern die Lebensqualität.
5	<b>Seien Sie realistisch bei der Beurteilung, was andere (Familie, Freunde, Kollegen) heute erreichen können.</b>	Entspannte, kontaktfreudige Menschen haben ein geringeres Demenzrisiko.
6	<b>Seien Sie heute nachsichtig mit sich selbst: Ausreichend ist manchmal besser als perfekt.</b>	Wenn Sie über Ihre Gefühle sprechen, erkennen Sie häufig, dass die Situation nicht so dramatisch ist, wie Sie zuvor dachten.
7	<b>Tun Sie heute etwas, wofür Sie sich normalerweise zu alt halten.</b>	Der Alterungsprozess ist nicht nur eine biologische Tatsache, sondern auch eine Frage der Einstellung.
8	<b>Überanstrengen Sie sich heute nicht, machen Sie regelmäßig Pausen und nutzen Sie diese Zeit für einen kurzen Spaziergang, ein Nickerchen oder eine Unterhaltung.</b>	Entspannte, kontaktfreudige Menschen haben ein geringeres Demenzrisiko.
9	<b>Schließen Sie heute 30 Sekunden lang die Augen und zählen Sie die verschiedenen Geräusche, die Sie hören können.</b>	Das Leben in der Gegenwart verhindert negative Gedanken, die Stress und Depressionen verursachen.
10	<b>Hinterfragen Sie heute Ihre eigene Einstellung zum Alterungsprozess.</b>	Ein Überdenken der Vorurteile über das Alter kann die kognitiven Fähigkeiten verbessern.

# Ändern Sie Ihre Lebensweise, um Ihr Gehirn zu schützen

Sie können Ihre Hirngesundheit auch durch Ihre Lebensweise positiv beeinflussen.



**Weitere Informationen:** <http://helloworldbrain.eu/en/brainhealth/project?id=adapt-your-lifestyle-to-protect-your-brain>

## GEISTESBLITZE „LEBENSWEISE“

Sie können eine eigene Aktivität wählen oder einen der folgenden Vorschläge auswählen. Vergessen Sie nicht, Ihr Tagebuch zu aktualisieren, nachdem Sie Ihren täglichen Geistesblitz durchgeführt haben.

1	<b>Verzichten Sie heute auf verarbeitete Lebensmittel.</b>	Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung sind mit einem höheren Demenzrisiko verbunden.
2	<b>Wenn Sie Raucher sind, senken Sie Ihren Zigarettenkonsum heute um 10 %.</b>	Wer das Rauchen aufgibt, senkt sein Demenzrisiko.
3	<b>Verzichten Sie heute, wenn Sie übergewichtig sind, auf jegliche Snacks.</b>	Die Bekämpfung von Übergewicht durch Umstellung der Ernährung und körperliche Bewegung hat mit großer Wahrscheinlichkeit positive Auswirkungen auf die Hirngesundheit.
4	<b>Machen Sie Ihr Schlafzimmer noch heute zur technikfreien Zone: Kein Telefon, kein Laptop und kein Fernsehen im Bett.</b>	Ein gesunder Schlaf kann die Erinnerungsfähigkeit verbessern, da das Gehirn die im Laufe des Tages aufgenommenen Informationen besser verarbeiten kann.
5	<b>Legen Sie heute einen zuckerfreien Tag ein. Kontrollieren Sie die Liste der Inhaltsstoffe Ihrer Lebensmittel.</b>	Ein schlecht eingestellter Typ-2-Diabetes erhöht das Demenzrisiko.
6	<b>Entscheiden Sie sich heute für eine bestimmte Schlafenszeit und bleiben Sie dabei.</b>	Erinnerungen werden im Schlaf im Gehirn gefestigt.
7	<b>Essen Sie heute anstatt Ihrer normalen Zwischenmahlzeit Obst.</b>	Das Gehirn profitiert von einer Kost mit wenig gesättigten Fetten, viel buntem Obst und grünem Gemüse.
8	<b>Kochen Sie heute mindestens eine gesunde Mahlzeit aus frischen Zutaten.</b>	Das Gehirn profitiert von einer Kost mit wenig gesättigten Fetten, viel buntem Obst und grünem Gemüse.
9	<b>Legen Sie heute einen fleischfreien Tag ein.</b>	Das Gehirn profitiert von einer Kost mit wenig gesättigten Fetten, viel buntem Obst und grünem Gemüse.
10	<b>Legen Sie heute einen alkoholfreien Tag ein.</b>	Der leichte bzw. moderate Genuss von Alkohol hat eine Schutzwirkung, große Mengen Alkohol sind jedoch der Hirngesundheit nicht zuträglich.

## Anhang – Tagebuch

Geben Sie das Datum ein, beschreiben Sie die Tätigkeit und machen Sie bei der Geistesblitzkategorie, in die die Tätigkeit gehört, ein Häkchen. Verteilen Sie Ihre Tätigkeiten möglichst gleichmäßig auf alle 5 Kategorien. Am Ende dieser Mini-Herausforderung sollten Sie 10 Tätigkeiten aus jeder Kategorie durchgeführt haben.

Tag	Datum	Beschreibung der Tätigkeit	Körper	Geselligkeit	Geist	Einstellung	Lebensweise
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							



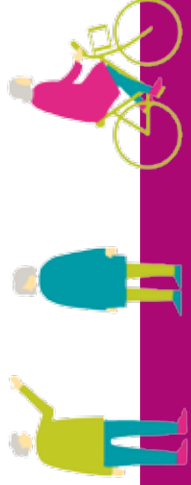
# Tagebuch



Tag	Datum	Beschreibung der Tätigkeit	Körper	Geselligkeit	Geist	Einstellung	Lebensweise
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							



# Tagebuch



Tag	Datum	Beschreibung der Tätigkeit	Körper	Geselligkeit	Geist	Einstellung	Lebensweise
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							

Körper	Geselligkeit	Geist	Einstellung	Lebensweise
--------	--------------	-------	-------------	-------------