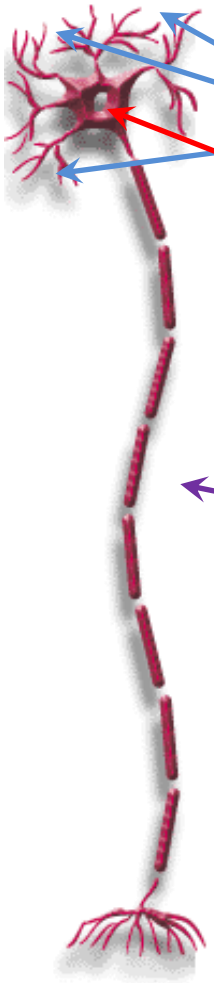
Gehirngerecht altern

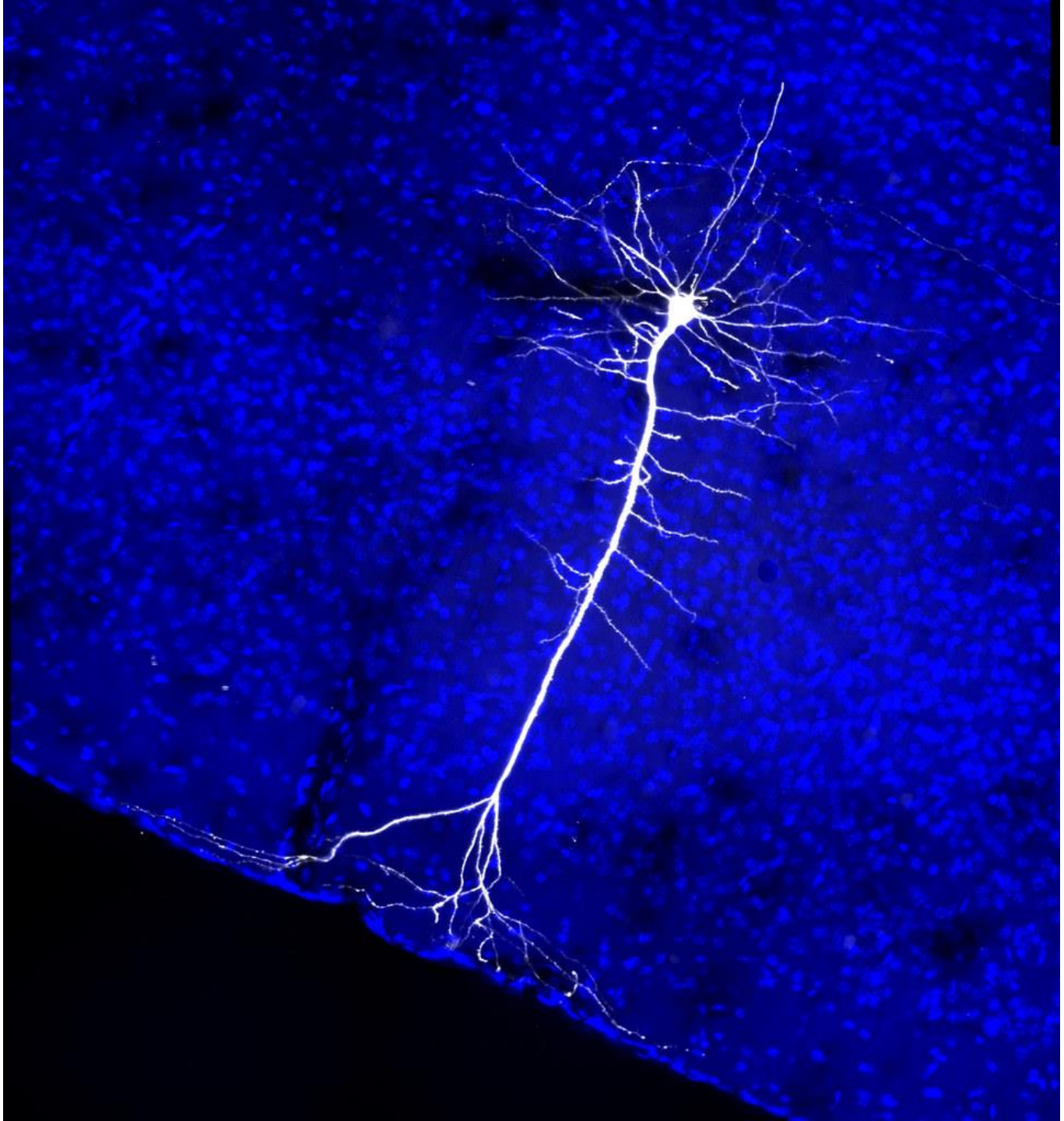
Wie wir unser Gehirn möglichst lange jung halten

mag. ulrike schmid-klampfer

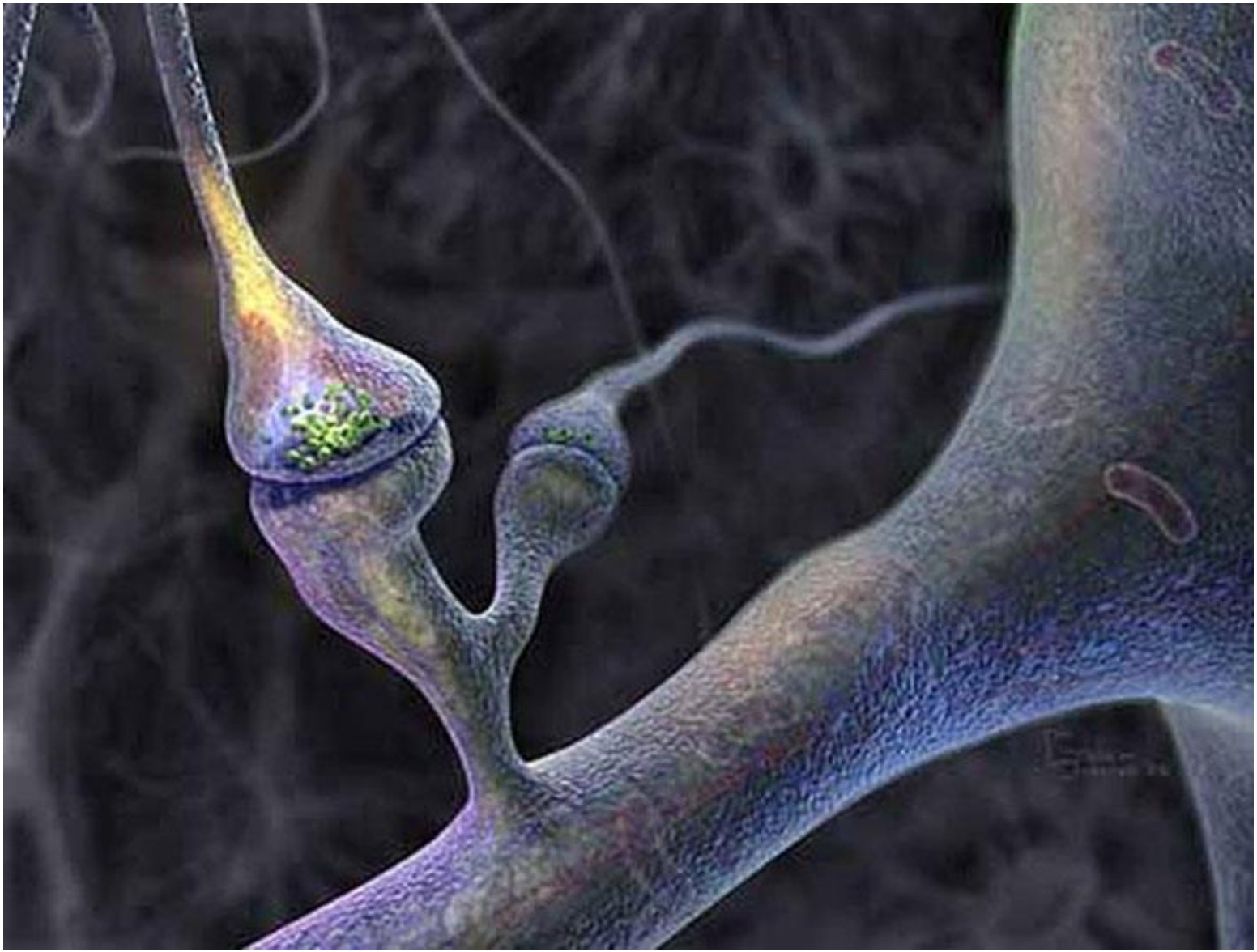
atelier synapsen stricken

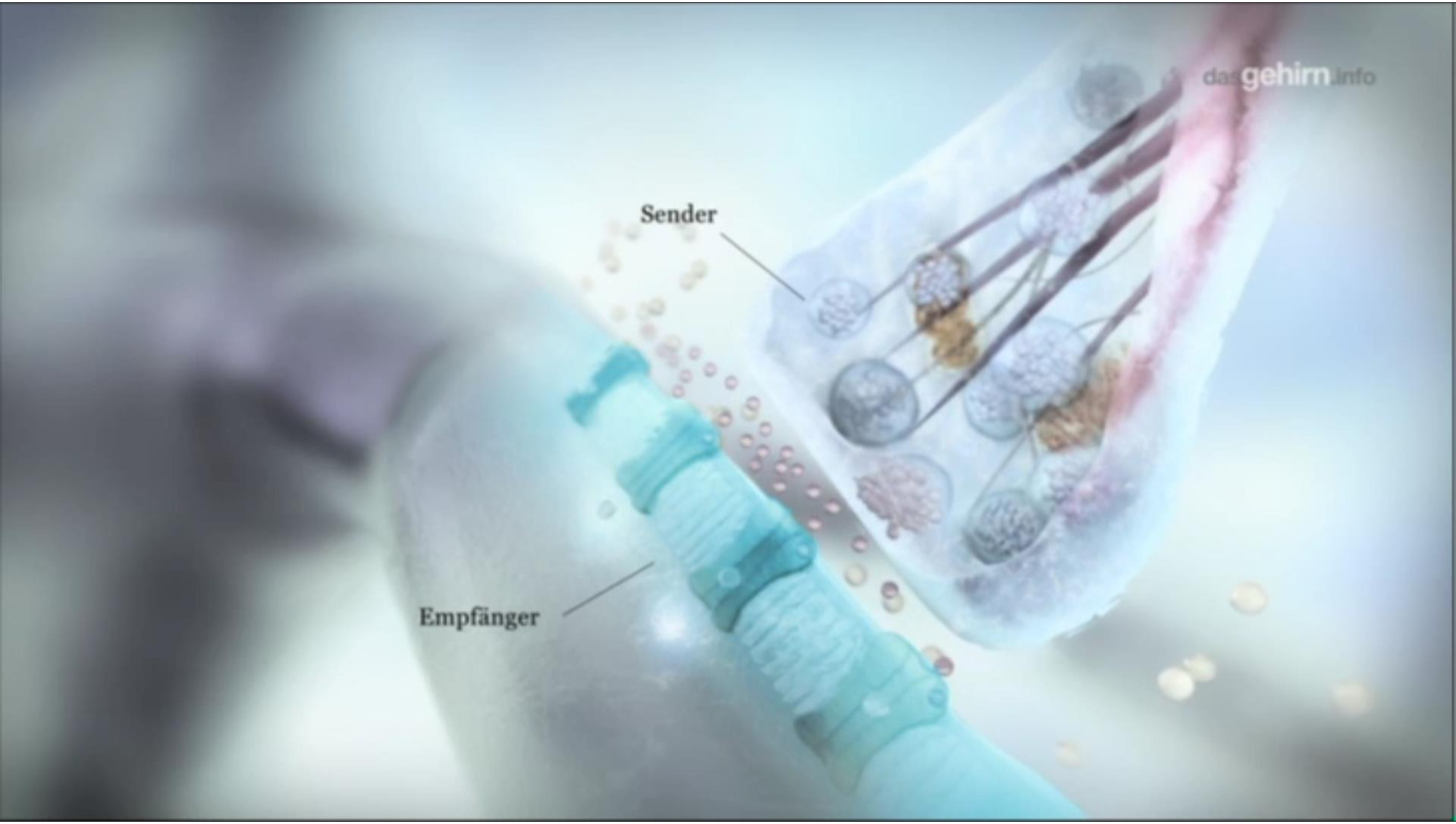
Neuron
Nervenzelle





Synapse

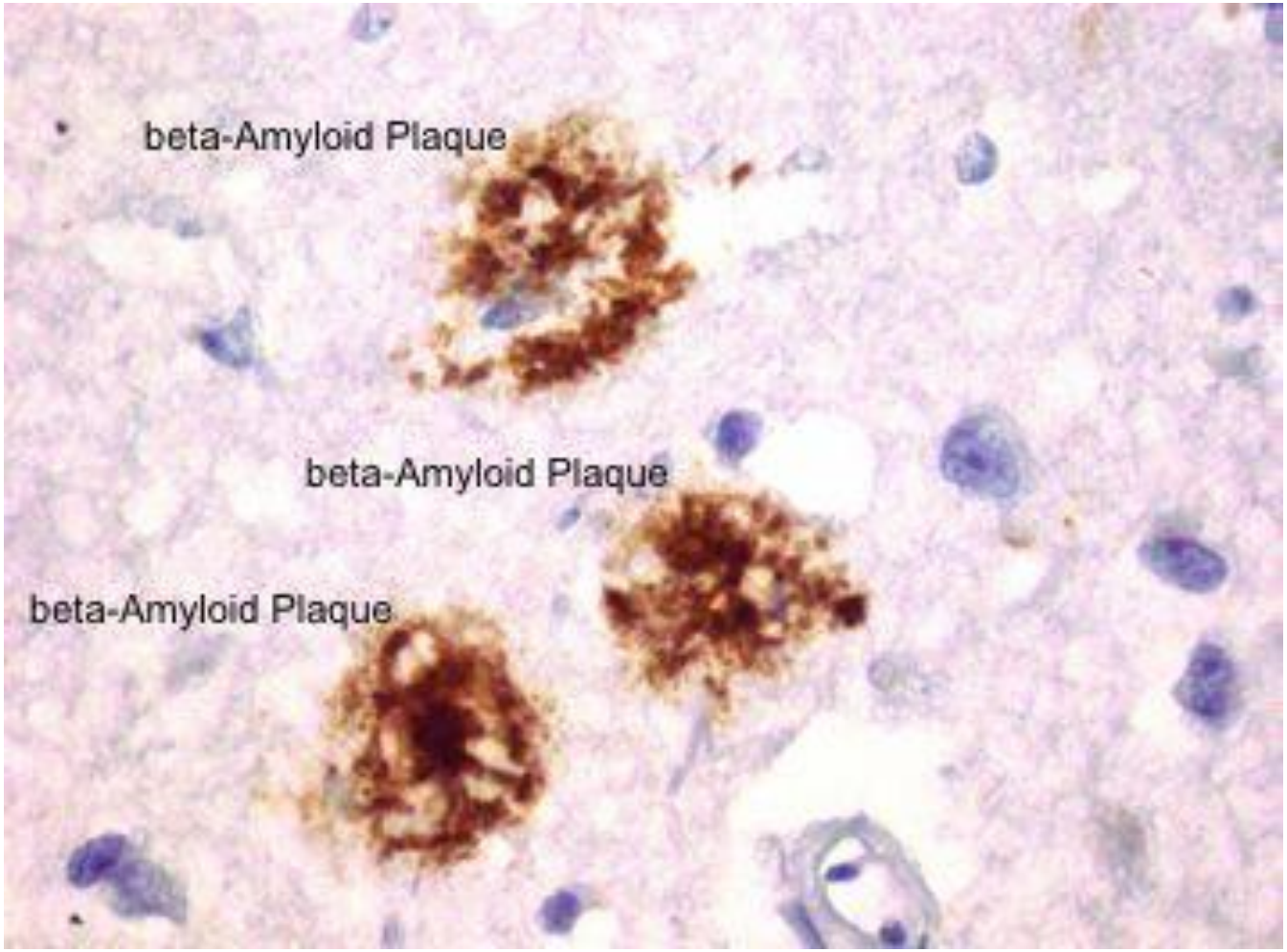



dasgehirn.info
Sender
Empfänger

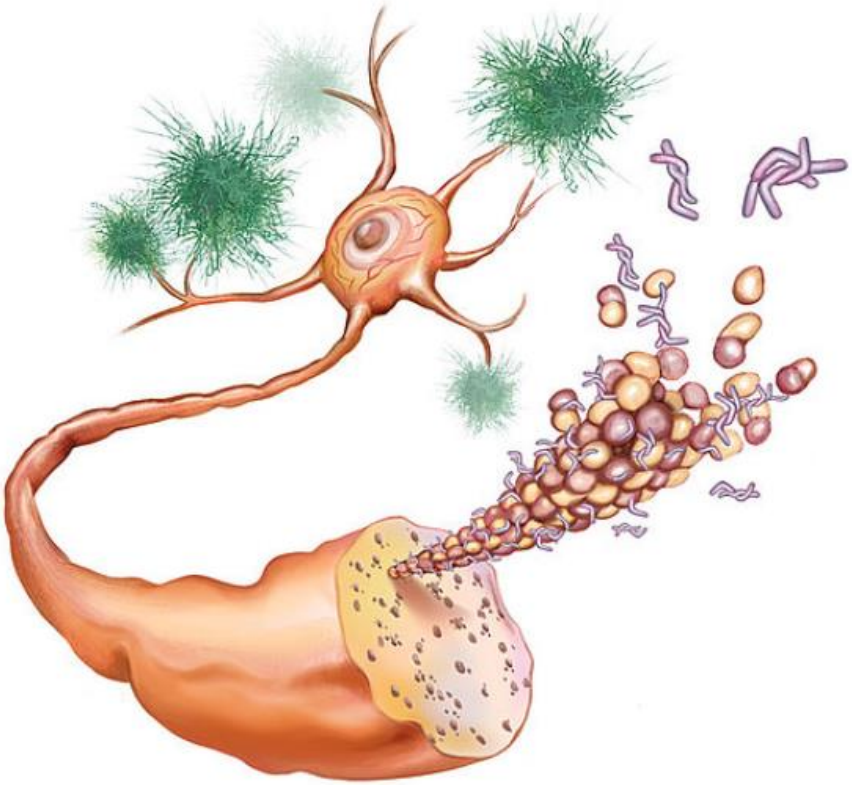
https://www.aerzteblatt.de/archiv/118099/Alzheimer-Demenz-Die-Forschung-steht-unter-Druck

„dementia worry“

Amyloid-Hypothese …
und viele blinde Flecken



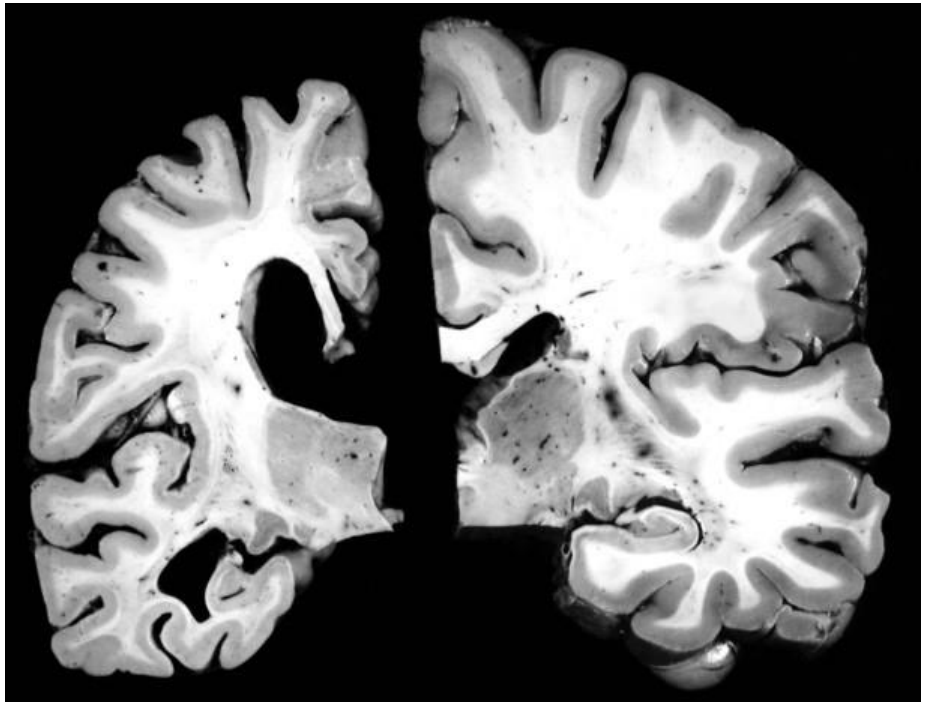
Gesunde Nervenzelle ohne Plaques und Fibrillen



Eine erkrankte Nervenzelle mit Plaques und Fibrillen

Schrumpfendes Hirn (post mortem!)

Alzheimer-Patient



Gesundes Gehirn

http://media0.faz.net/ppmedia/aktuell/wissen/974439008/1.2769824/width610x580/schrumpfendes-hirn-normales.jpg

Erster Österreichischer Demenzbericht (2014)

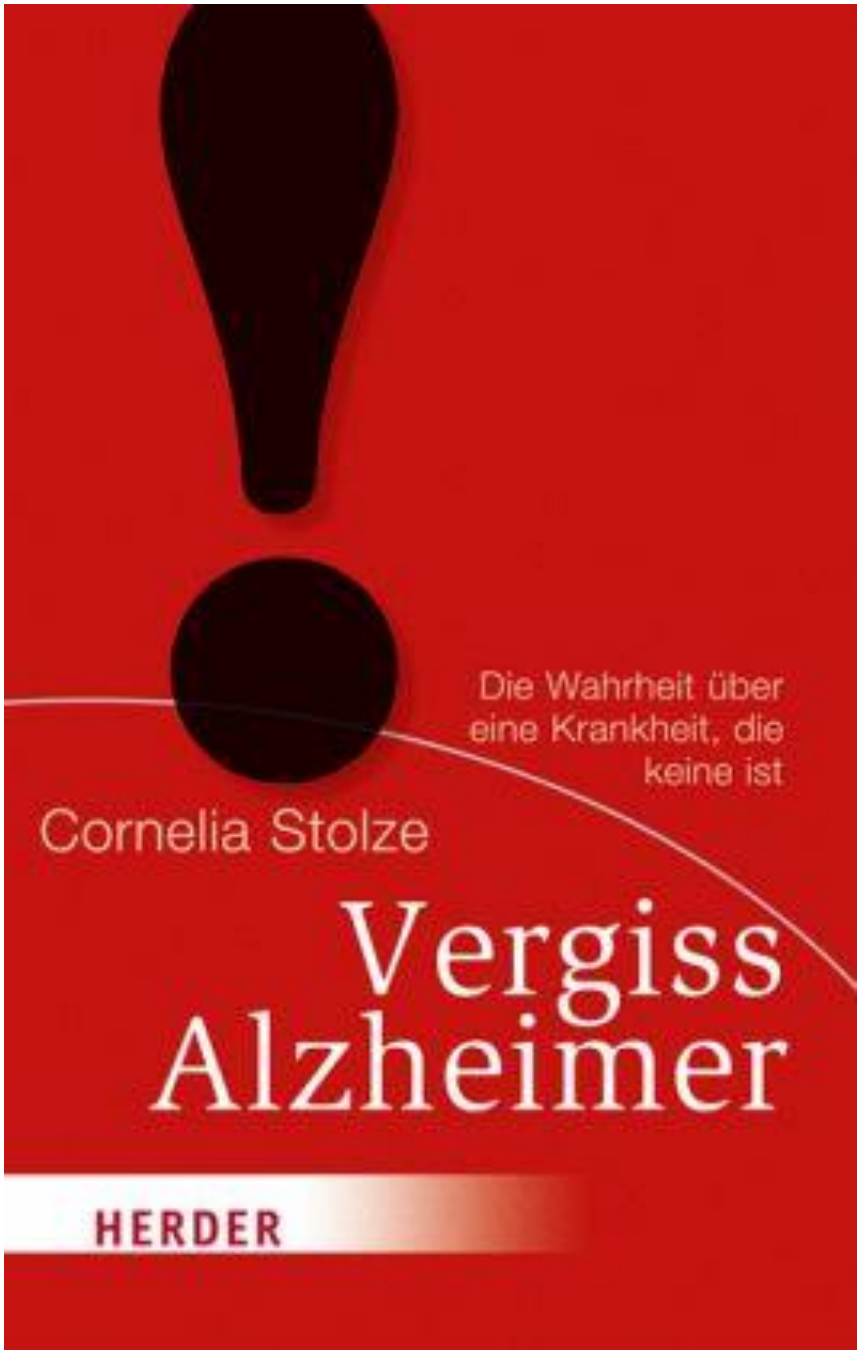
https://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Krankheiten/Demenz/Oesterreichischer_Demenzbericht

…

„Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich 115.000 bis 130.000 Menschen mit irgendeiner Form der Demenz. Aufgrund des kontinuierlichen Altersanstiegs in der Bevölkerung wird sich diese Anzahl bis zum Jahr 2050 verdoppeln und der Betreuungs- und Pflegebedarf wird somit weiter steigen.“

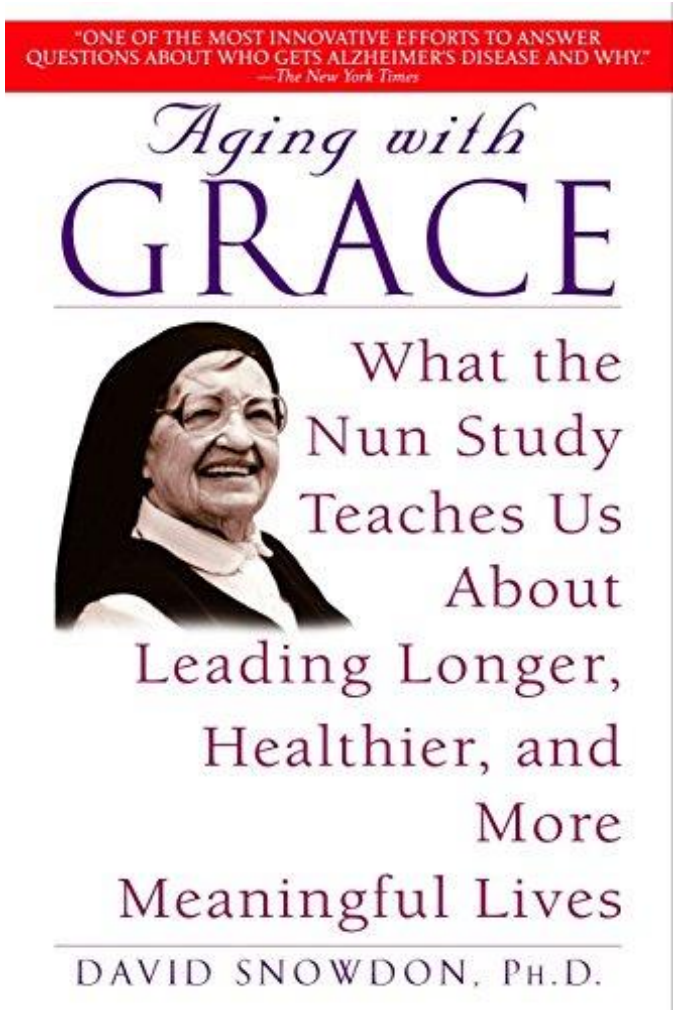
…

Stimmt das alles so?


Die Wahrheit über
eine Krankheit, die
keine ist
Cornelia Stolze
Vergiss
Alzheimer
HERDER

Gerald Hüther
SPIEGEL
Bestseller
RAUS AUS DER
DEMENZ
FALLE!
Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte
des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren
arkana

Quelle: http://scienceblogs.de/weitergen/2014/03/nonnen-fuer-die-alzheimerforschung/


"ONE OF THE MOST INNOVATIVE EFFORTS TO ANSWER QUESTIONS ABOUT WHO GETS ALZHEIMER'S DISEASE AND WHY."
—The New York Times
Aging with
GRACE
What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives
DAVID SNOWDON, PH.D.

Urheberrechtlich geschütztes Material
DAVID SNOWDON
Lieber alt und gesund
Dem Altern seinen Schrecken nehmen
Blessing
Urheberrechtlich geschütztes Material

Herzkohärenz

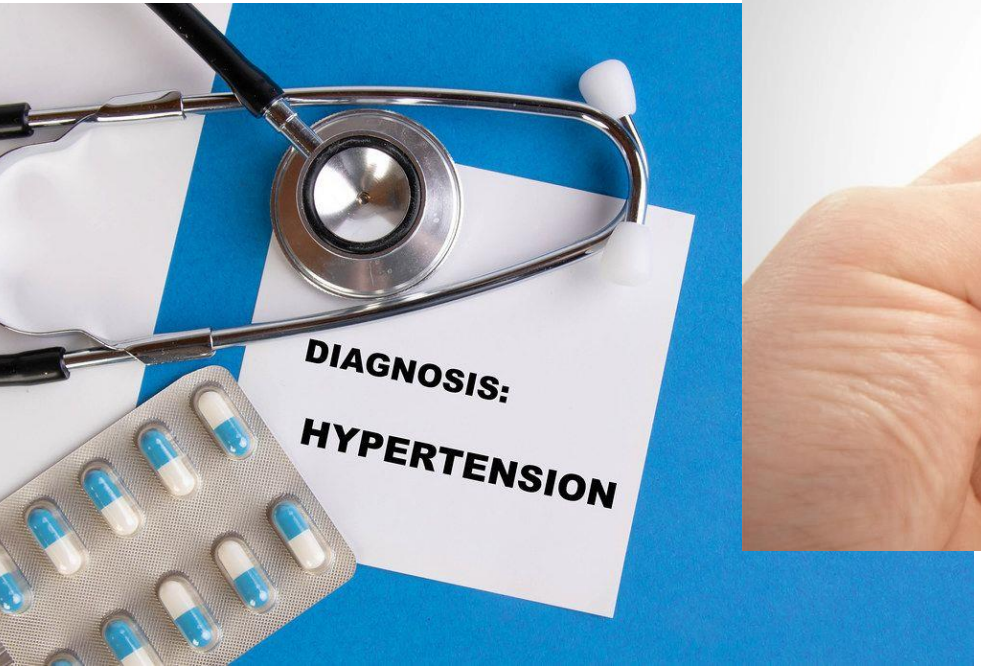
Bewegung und Sport

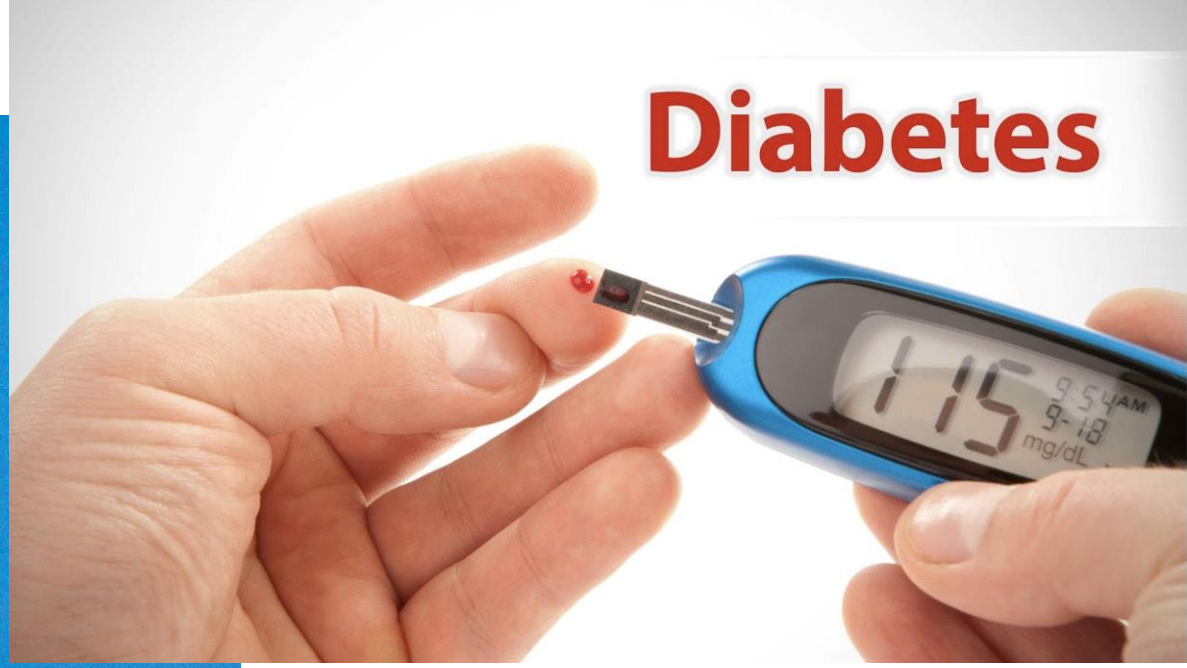
Tanzen

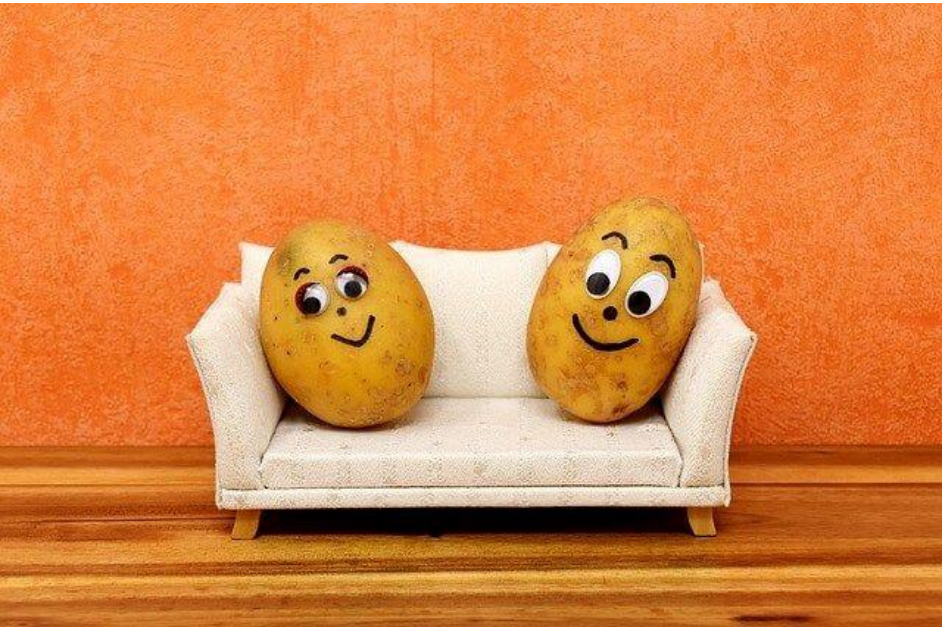
Kulturelle Umbruch
Interaction Ritual Chains
IDENTITY&CONTROL
Disparities Slavoj Žižek
DIRECT ACTION
DAVID GRAEBER
PAYBACK

Musizieren

Mediterrane Ernährung

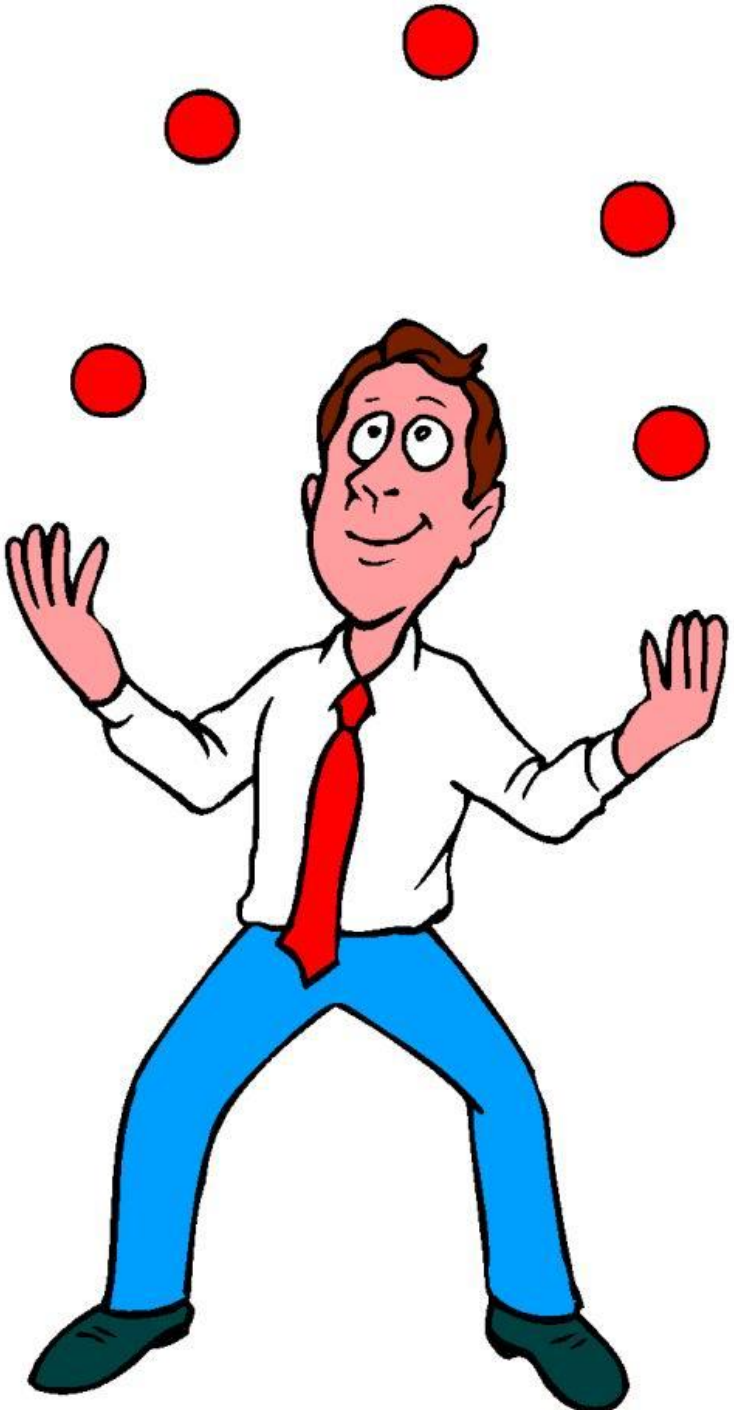

DIAGNOSIS:
HYPERTENSION


Diabetes
115
9:54 AM
9-18
mg/dL



Die AOK Gesundheitskasse:

„Es klingt erst einmal unglaublich – ist aber wahr: **Jonglieren** macht dich klüger! ... Das **Jonglieren** aktiviert diese Region besonders, sie wird besser durchblutet. Ein Protein regt neue Gehirnzellen zum Wachsen an. Trainierst und förderst du dein Gehirn, entwickelt es sich weiter.“ (Aug 14, 2020)



Glückstagebuch

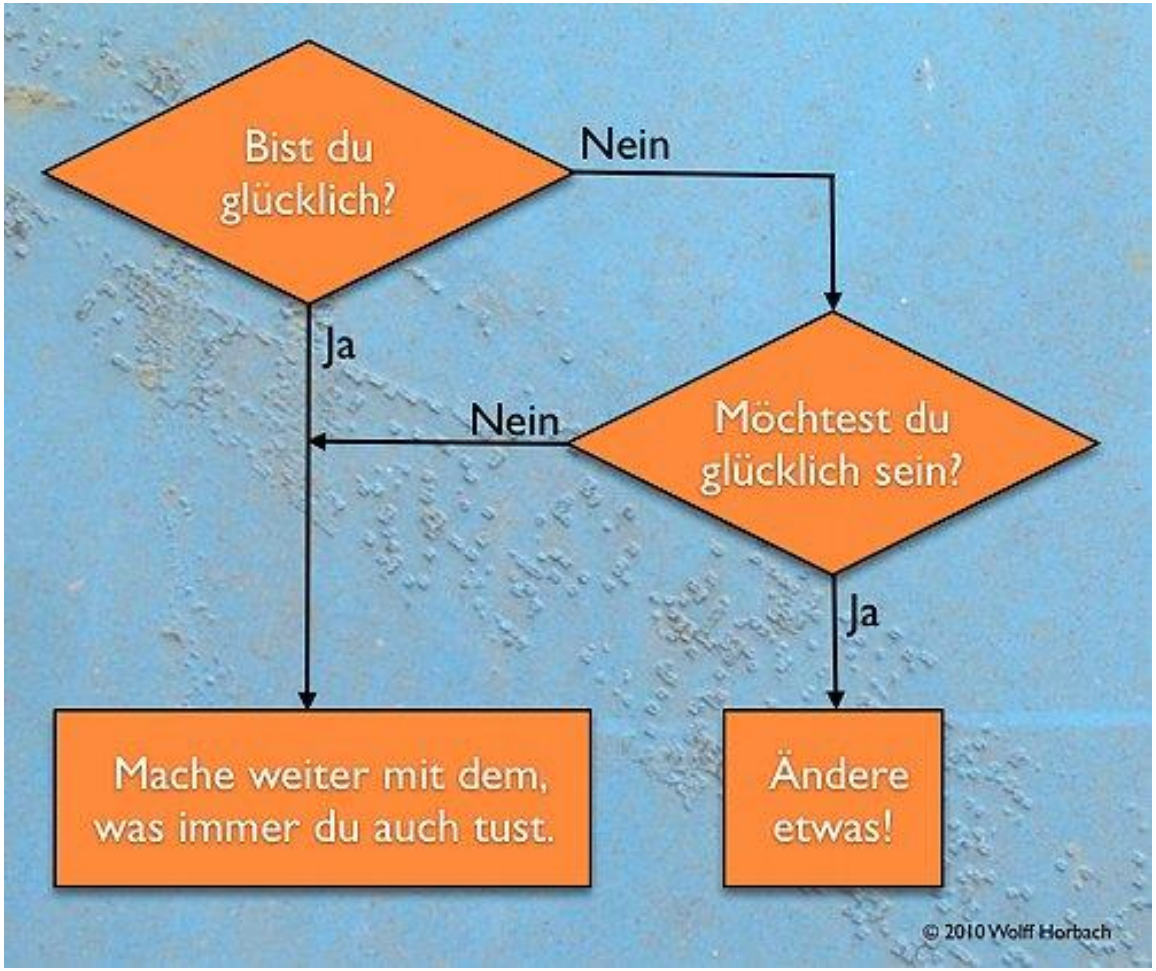
Soziale Netzwerke sind Kraftspender!

Helfen macht glücklich

https://web.de/magazine/wissen/denken-veraendert-struktur-gehirns-32028882

Zauberwort: Neuroplastizität

Unser Gehirn lernt immer!
Es tut nichts lieber als das!



http://www.youtube.com/watch?v=Az7lJfNiSAs&feature=related

www.uskw.at/vortrag.html
Danke für Ihre
Aufmerksamkeit

Eine Geschichte der Navajo-Indianer:

Der Großvater zu seinem Enkel: „Manchmal habe ich das Gefühl, dass in mir ein Kampf tobt – ein Kampf zwischen zwei Wölfen.
Der eine Wolf ist böse. Er ist der Wolf des Zorns und Neids, der Sorge, des Vorwurfs, der Gier und der Arroganz, des Selbstmitleids, der Schuld, der Ablehnung, der Minderwertigkeit oder Überlegenheit; der Angst vor der Heilwerdung von Körper und Seele, vor dem Erfolg und davor, dass das, was die anderen gesagt haben, wahr sein könnte; der Angst, in den Mokassins eines anderen zu laufen, um nicht mit seinen Augen sehen und seinem Herzen fühlen zu müssen, wie sich die Wirklichkeit aus seiner Sicht darstellt, so dass ich an hohlen Ausreden festhalten kann, die ich im Inneren längst als falsch erkannt habe.
Der andere Wolf ist gut. Er ist der Wolf der Freude, des Friedens, der Liebe und Hoffnung, der Gelassenheit, Bescheidenheit und Güte, des Mitgefühls für jene, die mir geholfen haben, wenngleich ihre Bemühungen nicht immer perfekt waren, der Bereitschaft, mir selbst und anderen zu vergeben und zu erkennen, dass ich mein Schicksal selbst in der Hand habe.“
Nachdem der Enkel eine Weile über die Worte seines Großvaters nachgedacht hatte, fragte er: „Sag mir, Großvater, welcher der beiden Wölfe wird nun gewinnen?“ Der weise, alte Mann antwortete: „Der Wolf, den ich zu füttern beschließe.“