
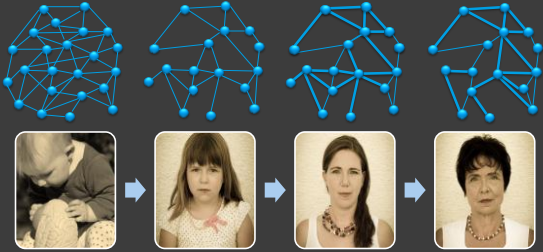


ahead



Gehirnspaziergang
Schritt für Schritt geistig fit

Dr. Katharina Turecek, MSc.



„Blühen“ „Auswählen“ „Auswählen“
 „Festigen“ „Festigen“

Fotos: Vanessa Meyer

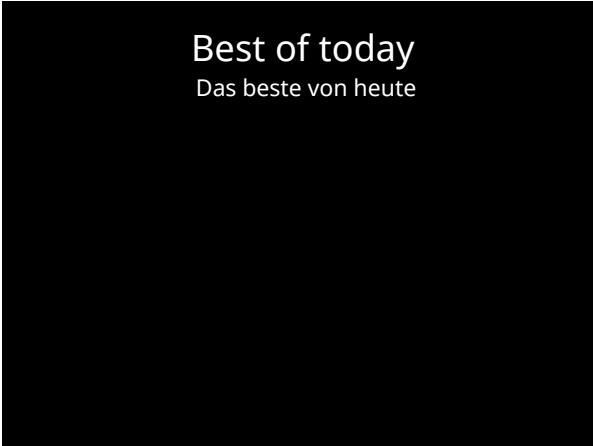
Use it,
don't lose it!

Foto "Neurons in the brain" | 5Silver | Fotolia

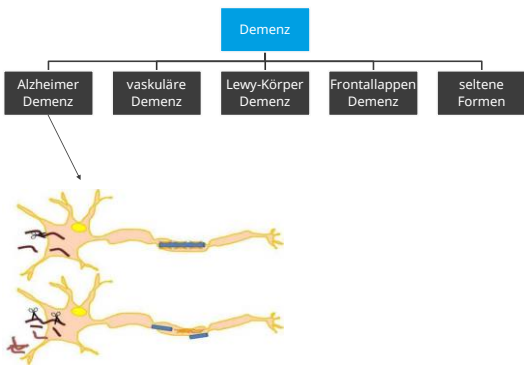












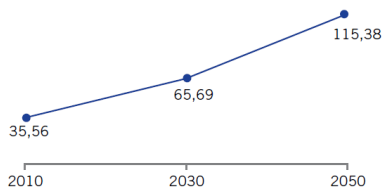
AD8 Demenz Screening Interview



Beachten Sie: „Ja, eine Veränderung“ bedeutet, dass innerhalb der letzten Jahre eine Veränderung stattgefunden hat, die durch geistige Probleme (Denkvermögen und Gedächtnis) verursacht wurde.	Ja, eine Veränderung	Nein, keine Veränderung	Nicht beurteilbar
1. Eingeschränktes Urteilsvermögen (z.B.: Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen; schlechte finanzielle Entscheidungen, Probleme beim Denken)			
2. Weniger Interesse an Hobbys/Aktivitäten			

Unveränderbarer Risikofaktor: Lebensalter

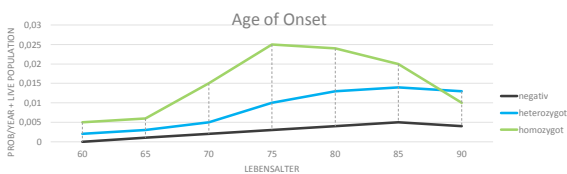
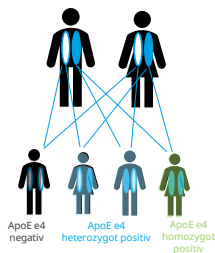
Anzahl Personen mit Demenz in Millionen



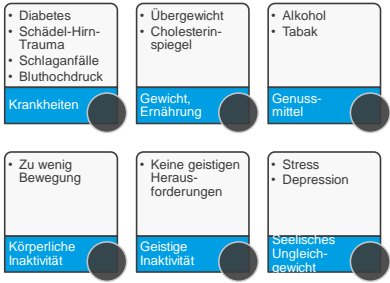
ApoE4 Variante des „Alzheimer-Gens“

15% der Bevölkerung
40% der Alzheimer-Patienten

Mehr als die Hälfte der Alzheimer-Patienten tragen kein genetisches Risiko!

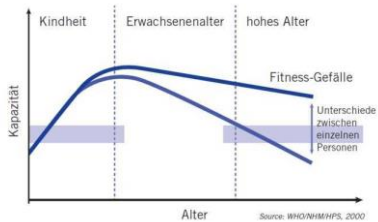


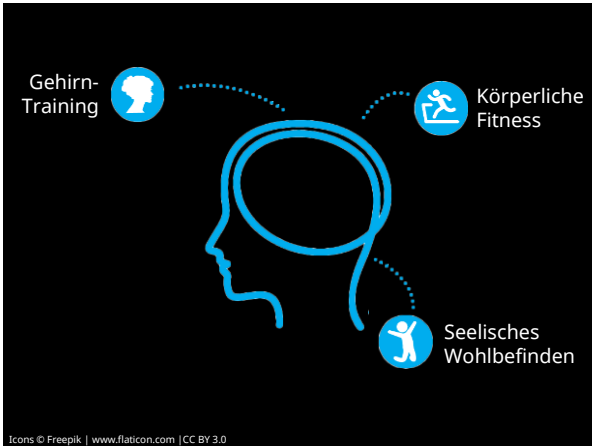
Risikofaktoren - wer erkrankt und wer nicht?



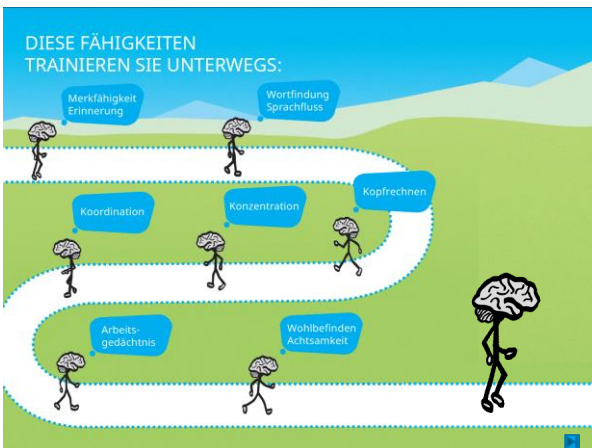
Vielleicht gibt es nicht das eine Medikament gegen Alzheimer. Es gibt ja auch nicht die eine medizinische Lösung gegen einen Herzinfarkt.

Fitness Gefälle









FITNESS FÜRS GEHIRN
mit Dr. Katharina Turecek

„Die Hälfte aller Demenzfälle wäre vermeidbar, der größte Feind der geistigen Fitness ist Inaktivität. Hirnforscherin Katharina Turecek weiß, wie man das Gehirn trainiert.“
— Kleine Zeitung

„Ein Bestseller in Sachen Gehirn.“
— Format

Hier erhältlich

Geistig fit – ein Leben lang
Anti-Aging für das Gehirn

GEHIRN SPAZIERGANG

www.gehirnspaziergang.com

a-head
