

## Was Sie selbst tun können

Ihre Hirngesundheit liegt zu einem grossen Teil in Ihrer Hand. Sieben Faktoren machen den Unterschied.

### Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität und Sport erhalten und verbessern die Hirnstruktur und fördern die kognitive Leistungsfähigkeit.

### Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil mit guter Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinkontrolle unterstützt die langfristige Hirngesundheit.

### Soziale Kontakte

Soziale Kontakte, zwischenmenschliche Beziehungen und die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben unterstützen die psychische und kognitive Gesundheit.

### Geistige Aktivität

Geistig aktiv bleiben und Neues lernen unterstützen das Denken und die Gedächtnisleistung.

### Schlaf

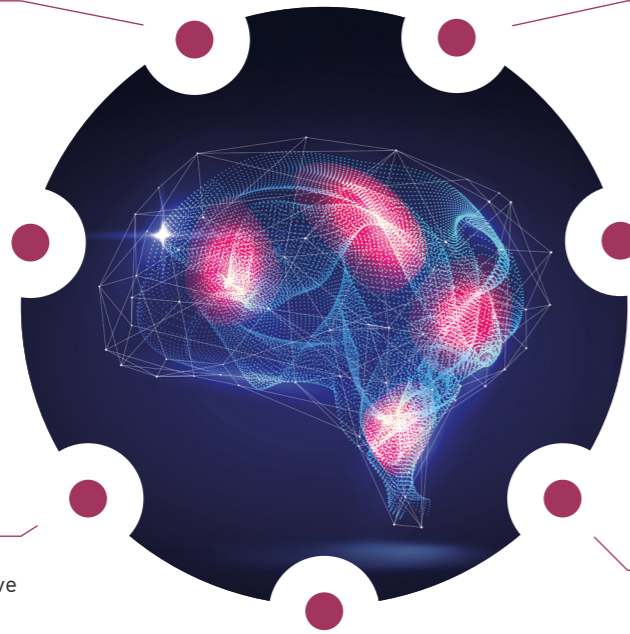
Ausreichender, qualitativ hochwertiger Schlaf ist essenziell für die Hirngesundheit.

### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung – beispielsweise im Sinne der mediterranen Ernährung – unterstützt die Hirn- und Gefässgesundheit.

### Vermeidung schädigender Substanzen/Situationen


Ein gesunder Umgang mit Stress, ausreichend Erholung sowie der Verzicht auf Nikotin und andere schädliche Substanzen unterstützen Herz und Gehirn.



Swiss Brain Health Center  
Neurozentrum Sternen  
Theaterstrasse 22 · 8001 Zürich  
Telefon 044 250 47 70  
neurozentrumsternen@hin.ch  
bmg-swiss.ch/zentrum-fuer-hirngesundheit



Swiss Brain Health Center  
Jetzt Termin buchen  
Telefon 044 250 47 70  
oder per QR-Code



# Hirngesundheit fördern. Risiken früh erkennen.

Ihre Sprechstunde im  
Swiss Brain Health Center

 **BELLEVUE  
MEDICAL GROUP**  
Neurozentrum Sternen

## Hirngesundheit fördern.

### Ihr Gehirn macht Sie zu dem, was Sie sind

Es steuert, wie Sie denken, lernen, sich erinnern, sprechen, fühlen und handeln.

### Hirnerkrankungen treffen mehr Menschen als die meisten denken

Rund ein Drittel der Bevölkerung erlebt im Laufe des Lebens eine Erkrankung des Gehirns oder der Nerven.

### Die gute Nachricht

Viele neurologische Erkrankungen – beispielsweise Demenz und Schlaganfall – lassen sich durch gezielte Prävention verhindern oder zumindest günstig beeinflussen.

### Warum die Swiss Brain Health Sprechstunde am Swiss Brain Health Center?

Geleitet wird das Zentrum von Prof. Dr. med. Barbara Tettenborn, langjährige Chefärztin der Neurologie St. Gallen und renommierte Expertin für Vorbeugung neurologischer Erkrankungen. Hinter ihr steht das Netzwerk der Bellevue Medical Group mit über 90 Spezialistinnen und Spezialisten, die das gesamte Spektrum neurologischer Erkrankungen abdecken – mit besonderer Erfahrung in Hirngesundheit, Schlaganfall, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Gedächtnisstörungen und Sportneurologie.

### Was Sie aus der Swiss Brain Health Sprechstunde mitnehmen:

- Klarheit über Ihr persönliches Risiko
- Konkrete Empfehlungen für Ihren Alltag
- Frühes Erkennen möglicher Risiken
- Einen individuellen Plan zum Erhalt Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

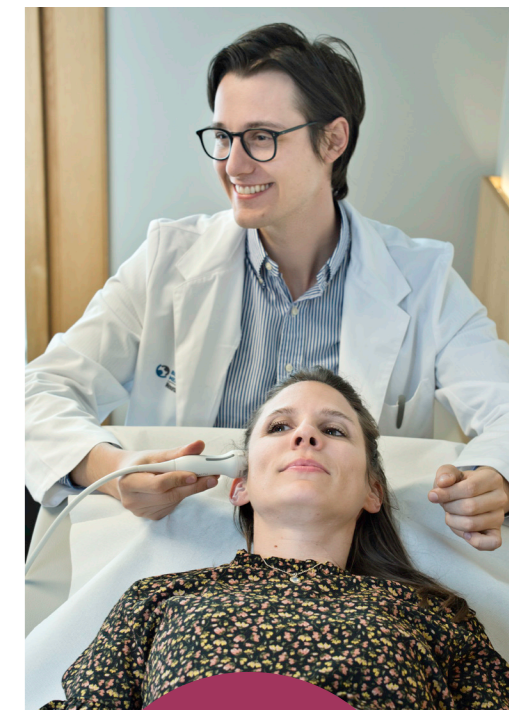
## Risiken früh erkennen.

### Wann ist eine Abklärung für Sie sinnvoll?

- Wenn Sie häufiger Namen oder Wörter suchen.
- Wenn Sie merken, dass Ihre Konzentration nachlässt.
- Wenn Sie schlecht schlafen oder sich tagsüber erschöpft fühlen.
- Wenn Sie Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht oder eine Schlafapnoe haben.
- Wenn in Ihrer Familie Schlaganfall, Demenz oder andere neurologische Erkrankungen vorkommen.

### Was erwartet Sie bei uns?

- Ein ausführliches Gespräch und eine umfassende neurologische Untersuchung.
- Eine persönliche Risikoanalyse, die zu Ihrer Lebenssituation passt.
- Wenn nötig, gezielte weiterführende Untersuchungen.
- Konkrete Empfehlungen zu Bewegung, Schlaf, Ernährung, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Lebensstil, Stress und geistiger Aktivität.
- Eine verständliche Einordnung der Ergebnisse für Sie und Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.



Jetzt Ihre  
Swiss Brain Health  
Sprechstunde buchen  
044 250 47 70