

Gesunde Gehirne: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben in Graz!

Erfahren Sie, wie Lifestyle und Prävention die Gehirngesundheit beeinflussen. Erkenntnisse aus dem MeinMed-Vortrag in Graz.

Graz, Österreich - In Graz fand kürzlich der spannende Vortrag zum Thema „Hirngesundheit – Brain Health!“ an der Med Uni Graz statt, der sich mit den verschiedenen Facetten der Gesundheit unseres wichtigsten Organs beschäftigte. Der Neurologe Christian Enzinger betonte, dass das Gehirn in direkter Verbindung zu vielen anderen Körperfunktionen steht. „Das Gehirn ist keine Insel“, so Enzinger, und erläuterte, dass gute geistige Gesundheit oft durch eine Kombination von Bewegung in der Natur, gesunder Ernährung und sozialen Kontakten zu erreichen ist. Die MeinMed-Vortragsreihe, die seit über 20 Jahren in Österreich stattfindet und mittlerweile auch zahlreiche Webinare umfasst, hat sich als wertvolle Informationsquelle etabliert. Laut dem Neuroreport der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie sind erstaunliche 60 Prozent aller Erkrankungen neurologischer Natur, was erhebliche Präventionsmöglichkeiten bietet, wie **facts.net** berichtete.

Die Forschung zeigt, dass Lebensstilfaktoren wie ausreichender Schlaf, Bewegung sowie eine mediterrane Ernährung maßgeblich zur Erhaltung der Gehirngesundheit beitragen. Ein aktives Leben führt zu positiven Veränderungen im Gehirn, einschließlich einer Zunahme der grauen und weißen Substanz sowie einer verbesserten neuronalen Plastizität. Außerdem spielen kreative und soziale Aktivitäten eine bedeutende Rolle:

Enzinger ist überzeugt, dass der gemeinsame Sport in der Natur weitaus mehr Nutzen für das Gehirn hat als isoliertes Training im Fitnessstudio. Er wies darauf hin, dass für das Risiko von Alzheimer und anderen kognitiven Erkrankungen über 95 Prozent der Risikofaktoren modifizierbar sind, ein Fakt, den auch **facts.net** unterstrich.

Prävention und Lebensstil

Darüber hinaus ist die Wichtigkeit der Prävention klar: Regelmäßige geistige Herausforderungen, wie das Lernen neuer Fähigkeiten oder das Lösen von Rätseln, haben sich als wirksamer Schutzfaktor gegen kognitive Abnahme erwiesen. Enzinger und andere Experten teilen die Sichtweise, dass ein gesunder Lebensstil, einschließlich der Vermeidung schädlicher Gewohnheiten wie Rauchen und übermäßigem Alkohol-konsum, entscheidend ist, um die Gehirnfunktion langfristig zu sichern. Auch die Rolle des Schlafs und der Stressbewältigung durch Hobbys sind nicht zu unterschätzen, da sie das Wohlbefinden und die geistige Fitness enorm fördern. Der Vortrag hat erneut gezeigt, wie stark unser Lebensstil die neurologische Gesundheit beeinflusst und dass jeder Einzelne die Möglichkeit hat, proaktiv für sein Gehirn zu sorgen.

Details	
Ort	Graz, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• de.facts.net

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at