INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

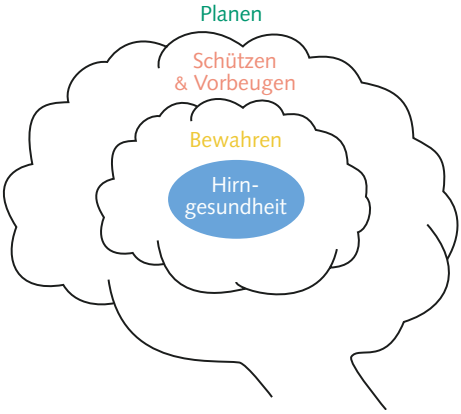
NEUROZENTRUM
Neurocentre | Neurocentro
Inselspital Universitätsspital Bern
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

Neurochirurgie
Neurologie
Neuropädiatrie
Neuroradiologie
Psychiatrie

Universitätsklinik für Neurologie

Sprechstunde Hirngesundheit (Brain Health)

Hirngesundheit (Brain Health)



Das Gehirn ist die wichtigste Schaltzentrale unseres Körpers. Es bestimmt sowohl unsere bewussten als auch unbewussten Körperfunktionen, unser Verhalten und Erleben und betrifft somit alle Aspekte unseres Lebens. Nur ein gesundes Gehirn ermöglicht uns ein klares Denken und optimales Wirken im Beruf und im Sozialleben – Es ist die Basis für unsere mentale Gesundheit.

Die Hirngesundheit wird durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement, soziale Beziehungen und genetische Veranlagung. Entsprechend gross ist die Rolle, die ein gesunder Lebensstil und verbesserte Lebensbedingungen für die Hirngesundheit spielen.

Aktuelle Studien zeigen, dass Erkrankungen des Gehirns wie Demenz, Migräne, Epilepsie, Schlaf-Wach-Störungen, Kopfschmerzen und Hirnschlag weltweit zugenommen haben, obwohl bis zu 40-50% dieser Erkrankungsfälle potentiell vermeidbar wären. Gleichzeitig steigt die Lebenserwartung weiter an und das Bevölkerungswachstum nimmt stetig zu.

Aus diesen Gründen lancierte die European Academy of Neurology im Mai 2022 eine ganzheitliche Brain Health Strategie. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlichte ein viel beachtetes Brain Health Positionspapier, in dessen Zentrum der intersektorielle globale Aktionsplan (IGAP) 2022–2031 steht. Schliesslich wurde in diesem Zusammenhang im November 2023 der Swiss Brain Health Plan veröffentlicht und initiiert.

Ziel ist es nun, die Brain Health Strategie auf internationaler, nationaler und lokaler Ebene umzusetzen. Die Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital Bern hat hierzu eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe gebildet mit der Aufgabe, die Hirngesundheit ganzheitlich zu verbessern und hat im Rahmen dessen eine Sprechstunde für Hirngesundheit (Brain Health) etabliert.

Sprechstunde

In der Sprechstunde für Hirngesundheit (Brain Health) bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung zur Förderung Ihrer Hirngesundheit und zur ganzheitlichen Prävention von häufigen Erkrankungen des Nervensystems, wie z.B. Hirnschlag oder Demenz. Hierzu erfassen wir in der ersten Sprechstunde den aktuellen Zustand Ihrer Hirngesundheit und analysieren Ihre aktuelle Krankengeschichte. Bei Bedarf werden ergänzende Zusatzuntersuchungen gemacht. Anhand der Ergebnisse zeigen wir Ihnen, mit welchen medizinischen Massnahmen und Lebensstil-Modifikationen Sie Ihre Hirngesundheit schützen und fördern können.

Dabei liegt der Fokus vorwiegend auf folgenden Bereichen:
- Krankengeschichte und Lebensstil
- Ernährung
- Körperliche Aktivität
- Geistige Leistungsfähigkeit
- Schlaf
- Psychisches Befinden und Sozialleben

Trifft einer der folgenden Punkte auf Sie zu?
- Familienangehörige mit Hirnschlag oder Demenz
- Beeinträchtigung der Hirnfunktion (z.B. Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen)
- Vorliegen von mehreren Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Rauchen, Dauerstress, Schlafstörungen, Bewegungsmangel) mit Beeinträchtigung der Lebensqualität

…dann laden wir Sie herzlich ein, einen Termin zu vereinbaren.

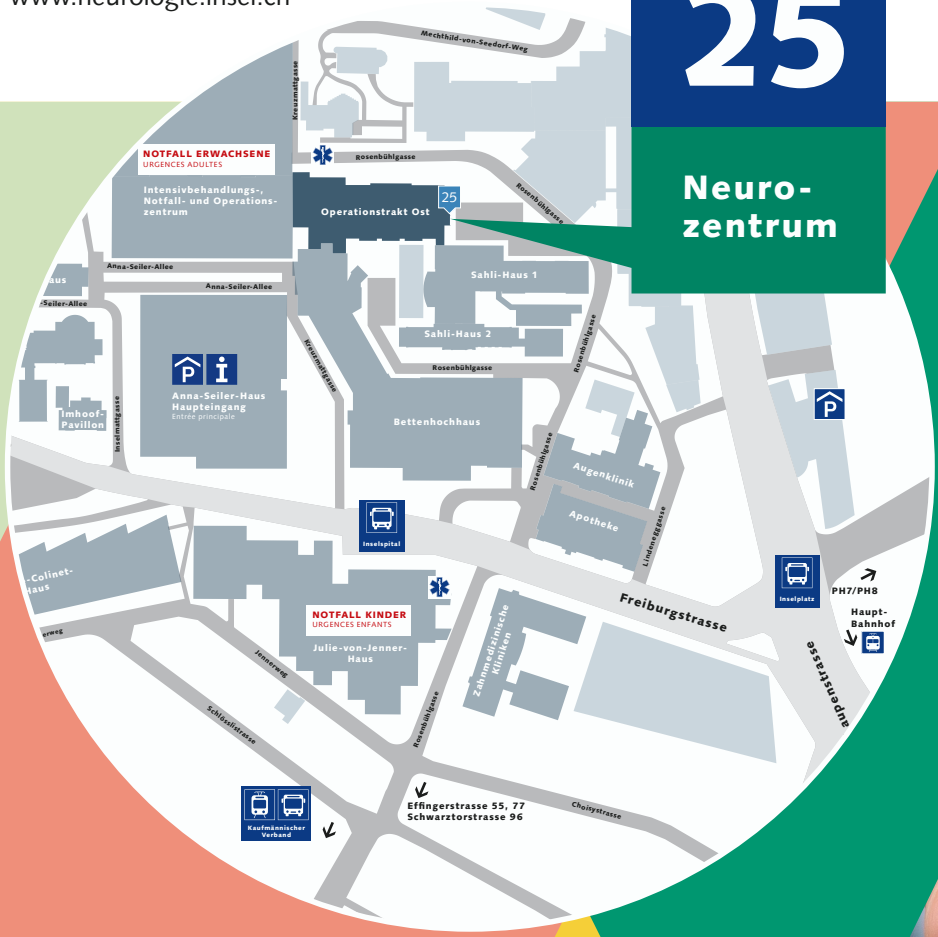
Mehr Infos zur Sprechstunde:
www.neurologie.insel.ch/brain-health/sprechstunde

Inselspital, Universitätsspital Bern
Universitätsklinik für Neurologie
Rosenbühlgasse 25
CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 70 00
Fax +41 31 632 03 21
neurozentrum@insel.ch
www.neurologie.insel.ch

130667_2024/01_KFC/mz

Rosenbühlgasse

25

Neuro-zentrum