Wie gefährdet ist Ihr Gehirn?

Selbsteinschätzung zur Hirngesundheit

Welche Aussage trifft auf Sie zu?

- ☐ Sie befinden sich in den Wechseljahren?
- ☐ Sie sind über 45 Jahre jung?
- ☐ Sie rauchen?
- ☐ Sie leiden unter Dauerstress?
- ☐ Sie haben zu hohen Blutdruck?
- ☐ Sie haben Übergewicht?
- ☐ Sie haben Diabetes (zu hohen Blutzucker)?
- ☐ Sie essen weniger als 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag?
- ☐ Sie essen mehrmals die Woche Süssigkeiten oder Kuchen?
- ☐ Sie hatten schon einmal einen Herzinfarkt?
- ☐ Sie hatten bereits einen Schlaganfall?
- ☐ Sie haben in der Familie Personen mit Demenz?
- ☐ Sie hatten in der Kindheit eine Kopfverletzung?
- ☐ Sie haben zu wenig oder schlechten Schlaf?
- ☐ Sie haben keine oder zu wenig Bewegung?
- ☐ Sie leiden unter chronischen Schmerzen?
- ☐ Sie leiden unter Depressionen?
- ☐ Sie haben öfters negative Gedanken?
- ☐ Sie hören nicht mehr so gut, haben Hörprobleme?
- ☐ Sie fühlen sich oft einsam, es fehlt an sozialen Kontakten?

Bei drei oder mehr Kreuzen ist Ihre Hirngesundheit gefährdet. Dann reicht eine alleinige Ernährungsumstellung oder Gewichtsreduktion nicht aus!

Starten Sie Ihren persönlichen Hirnschutz und besuchen Sie die kostenfreien online-Kurse zur Hirngesundheit und Alzheimer-Prävention an der Akademie Gesundes Alter mit Dr. med. Eva Hess.

Die nächsten Termine finden Sie unter **www.akademie-gesundes-alter.com**

Anmerkung: Die Fragen zur Selbsteinschätzung über die Hirngesundheit wurden zusammengestellt basierend auf Forschungsangaben, die mit dem Alzheimer-Risiko in Verbindung stehen und darüber hinaus auch die Risiken für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfälle beinhalten.