

Essentia



März 2026

Dossier

04 **Liebe deine grauen Zellen**

06 **Die Superkräfte unseres Gehirns**

08 **Pixel im Kopf**

assura.

**«Denken, bewegen, fühlen –
alles, was unser Leben
ausmacht, entsteht im Gehirn.
Ein gesunder Lebensstil fördert
die Gehirngesundheit.»**



Denken, bewegen, fühlen – alles, was unser Leben ausmacht, entsteht im Gehirn. Es lenkt nicht nur unsere Gedanken, sondern sorgt auch für das harmonische Zusammenspiel unserer Organe.

Das Gehirn ist unentbehrlich und dabei sehr empfindlich: Die Zahl der Hirnerkrankungen ist in den letzten Jahrzehnten stetig angestiegen. Schlaganfälle und neurodegenerative Erkrankungen sind heutzutage die wichtigste Ursache für Gesundheitsprobleme überhaupt, weltweit ist jeder dritte Mensch davon betroffen. Besonders verbreitet sind Alzheimer und Parkinson, allein in der Schweiz werden jährlich 35'000 neue Fälle von Alzheimer diagnostiziert.

Obschon Vorsorge, Diagnose und Behandlung heute verfügbar sind, sind sie nur selten Thema. Die Gesundheit des Gehirns findet deutlich weniger Beachtung als andere Bereiche unseres Körpers.

Der Schweizer Plan zur Gehirngesundheit (Swiss Brain Health Plan 2023–2033) will genau dies ändern. Bei dem Plan handelt es sich um eine umfassende nationale Strategie rund um Ausbildung, Forschung und vor allem Prävention, die den Austausch zwischen Forschung, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit fördern will.

Der Fokus auf Prävention ist umso wichtiger, weil für das Hirn dasselbe gilt wie für den gesamten Körper: Gesundheit beginnt bereits im Kleinkindalter und wird durch einen gesunden Lebensstil, regelmässige Bewegung, geistige Anregung und soziale Kontakte gefördert.

In diesem Sinne widmen wir uns in dieser Ausgabe von *Essentia* den faszinierenden Windungen des menschlichen Gehirns und erfahren, wie wir seine Gesundheit stärken können. Ich wünsche Ihnen aufschlussreiche Einblicke beim Lesen.

Ruedi Bodenmann
CEO

Liebe deine grauen Zellen

Faszinierend und vernetzt – unser Gehirn steuert jede unserer Bewegungen, jeden unserer Gedanken. Wer versteht, wie es funktioniert, kann die eigene Gesundheit besser schützen. Eine Reise in unsere Schaltzentrale.

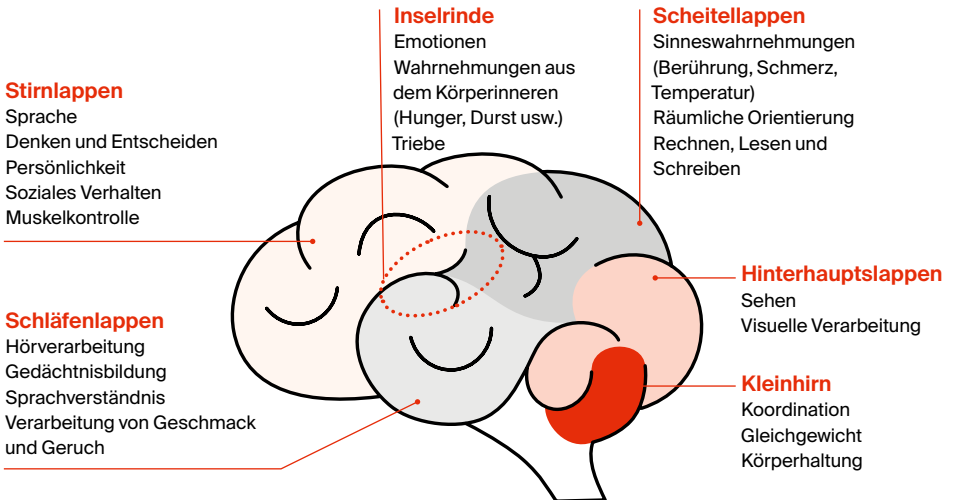




Die Superkräfte unseres Gehirns

Unser Gehirn ist die Kommandobrücke unseres Körpers. Es koordiniert alle lebenswichtigen Funktionen und steuert unsere Bewegungen, Gedanken und Emotionen.

Damit es gesund und im Gleichgewicht bleibt, ist unser Gehirn jedoch auf die anderen Organe angewiesen. Wer diese Zusammenhänge versteht, setzt auf ganzheitliche Prävention. Denn: Für ein gesundes Hirn braucht es einen gesunden Körper. Obwohl es im Durchschnitt nur 1.4 Kilogramm wiegt, beherbergt unser Gehirn rund 86 Milliarden Nervenzellen. Es besteht aus zwei Hälften, der linken und der rechten, die jeweils verschiedene Lappen mit eigenen Aufgaben enthalten. Hunger, Stress, Nachdenken oder Lust: Unser Gehirn nimmt Signale aus Körper und Umgebung auf und schaltet die passenden Bereiche ein, damit wir angemessen reagieren können.



Jeder Hirnlappen erfüllt eigene Funktionen, doch erst das Zusammenspiel macht das Gehirn zu einem Ganzen. Wenn wir Hunger verspüren, verarbeitet der Scheitellappen dieses Signal, die Inselrinde lässt uns das Leeregefühl im Magen spüren, der Stirnlappen trifft die Entscheidung zu essen und der Schläfenlappen sorgt dafür, dass wir Geschmäcker erkennen. Hunger stillen ist also Teamarbeit: Fast alle Hirnregionen sind daran beteiligt.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Unser Gehirn ist kein Einzelkämpfer, es steht im ständigen Austausch mit den anderen Organen. Und genau diese Organe entscheiden mit über unsere geistige Fitness.

Das Herz

Als Taktgeber der Blutzirkulation versorgt es das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen, damit es zuverlässig arbeiten kann. Ein gesunder Herzschlag hält Emotionen und Aufmerksamkeit im Gleichgewicht. Umgekehrt erhöhen Durchblutungsstörungen oder Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck das Risiko für Demenz und Schlaganfall.

Die Leber

Sie filtert Giftstoffe und reguliert Nährstoffe und sorgt damit für ein gesundes Umfeld für Gehirn und Nervenzellen. Wenn sie schwächelt, können Toxine ins Gehirn gelangen. Mögliche Folgen sind Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme sowie ein erhöhtes Risiko für körperliche oder mentale Beschwerden.

Der Darm

Als Verdauungsorgan nimmt er Nährstoffe auf und verteilt sie an andere Organe. Über den Vagusnerv kommuniziert er direkt mit dem Hirn. Serotonin aus dem Darm beeinflusst Stimmung, Stress und Gedächtnis. Gerät das Darmgleichgewicht aus dem Lot, kann das Angst und Depression fördern oder neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson verschlimmern.

Die beste Vorsorge? Ausgewogene Ernährung, nicht rauchen, Alkohol nur in Massen, regelmässige Bewegung: Was dem Körper guttut, stärkt auch den Geist.

Im Inneren unseres Nervensystems

Unsere Neuronen sind Boten. Dank der Informationen, die sie übermitteln, können wir uns bewegen, denken, erinnern. Doch so leistungsfähig dieses Netzwerk ist, es bleibt empfindlich.

Gehen Nervenzellen verloren oder funktionieren nicht mehr richtig, spricht man von neurodegenerativen Erkrankungen. Die häufigsten sind Alzheimer und Parkinson. Alzheimer entsteht durch den fortschreitenden Abbau von Nervenzellen, die für Gedächtnis und Orientierung zuständig sind. Parkinson betrifft hingegen die Region des Gehirns, die Bewegungen steuert: Die Neuronen, die Dopamin produzieren – entscheidend für die Koordination –, sterben ab. Die Folge sind Zittern und Muskelsteifheit.

Die Epilepsie wiederum ist eine chronische neurologische Erkrankung, die durch eine abnorme und übermässige elektrische Aktivität der Nervenzellen ausgelöst wird.



Pixel im Kopf

Das Digitale entwickelt sich rasant und verändert alles: unsere Gewohnheiten, unseren Alltag – und sogar unser Gehirn! Richtig genutzt, eröffnet es einzigartige Chancen zum Lernen, Gestalten und Austauschen. Wie profitieren Sie am meisten davon? Indem Sie bewusst abschalten.



Benachrichtigungen, Warnungen, Nachrichten ... in der heutigen vernetzten Gesellschaft ist unser Gehirn einer ständigen Reizflut ausgesetzt. Das zerstreut unsere Aufmerksamkeit und erschwert die Konzentration – ein Trend, den soziale Netzwerke und KI noch verstärken. Werden unsere kognitiven Fähigkeiten weniger gefordert, schwinden Kompetenzen wie Informationssuche, Analyse und Gedächtnisleistung. Übermässiger Konsum digitaler Inhalte kann sogar zu geistiger Trägheit führen, bekannt als «brain rot», die die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns insgesamt beeinträchtigt.

Damit wir die Chancen der digitalen Welt nutzen können, ohne unsere mentale Gesundheit aufs Spiel zu setzen, helfen drei einfache Gewohnheiten:

Abschalten

Gönnen Sie sich regelmässige Pausen und Aktivitäten ohne Bildschirm. Das beruhigt Ihre Neuronen – Konzentration und Gedächtnis danken es Ihnen.

Begrenzen und bewusst nutzen

Reduzieren Sie Ihre Bildschirmzeit und schalten Sie überflüssige Benachrichtigungen ab – die meisten Smartphones bieten dafür praktische

Einstellmöglichkeiten. Apps wie One Sec gehen noch weiter: Sie bremsen das gedankenlose Öffnen von Social-Media-Apps, indem sie eine kurze Wartezeit einbauen und die Anzahl täglicher Zugriffe anzeigen. Das schafft Bewusstsein und fördert einen achtsamen Umgang.

zu der Sie abends den letzten Blick auf den Bildschirm werfen. So kann der Geist zur Ruhe kommen und Sie finden leichter in erholsamen Schlaf. Und warum nicht «digitale Freizonen» einrichten? Machen Sie Ihr Schlafzimmer zur echten Ruheoase.

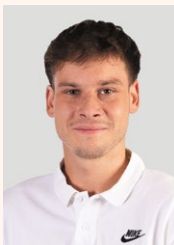
Planen

Erholung ist unverzichtbar für unser Gehirn. Legen Sie eine fixe Zeit fest,

Das Wort liegt Ihnen auf der Zunge?

Sie stehen vor dem Kühlschrank und wissen nicht mehr, warum? Kein Grund zur Panik. Unser Gehirn ist ein Meisterwerk. Aber genau wie unser Körper wird auch es müde und altert. Vorübergehende Erinnerungslücken sind völlig normal. Testen Sie Ihr Gedächtnis – ganz einfach selbst:

- **Wortsalat-Challenge:** Nennen Sie in zwei Minuten so viele Begriffe wie möglich zu einem Thema, zum Beispiel «Tiere». Ziel: mindestens 15 Tiernamen.
- **Gedächtnis-Duell:** Lassen Sie sich drei bis fünf zufällige Wörter nennen. Warten Sie 15 Minuten – und wiederholen Sie diese Wörter aus dem Kopf.
- **Uhrentest:** Zeichnen Sie ein Zifferblatt, beschriften Sie die Zahlen von 1 bis 12 und setzen Sie die Zeiger auf eine vorgegebene Uhrzeit.
- **Orientierungs-Check:** Nennen Sie das vollständige Datum (Tag, Monat, Jahr), die ungefähre Uhrzeit (Stunden und Minuten) und den Ort, an dem Sie sich befinden.



«Wenn Sie diese Übungen problemlos meistern, ist das ein gutes Zeichen für eine gesunde Gedächtnisleistung. Falls nicht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Weiterführende Untersuchungen werden von der Grundversicherung übernommen.»

Darius Raul Lehmann

Spezialist für ambulante Leistungen, Geschäftsbereich Leistungen
Bern Bümpliz

10 Zahlen und Fakten

In unseren sozialen Netzwerken





Stress? So bleibt Ihr Gehirn im Gleichgewicht


Bei akutem Stress produziert unser Gehirn Adrenalin und Cortisol – Hormone, die uns Energie geben, um die Situation zu bewältigen.

Hält die Stressphase jedoch länger an, ermüdet das Gehirn und kann diese Hormone nicht mehr in ausreichender Menge bereitstellen. Die Folgen: Konzentrationsprobleme, Angstzustände, mentale Erschöpfung usw.


Doch es geht auch anders. So bleibt Ihr Gehirn im Gleichgewicht:

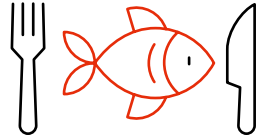
 Tief durchatmen. Schon fünf Minuten bewusste Atmung pro Tag beruhigen das Nervensystem.

 Bildschirmfreie Pausen. Sie schaffen Raum für Erholung und zum Aufladen der Batterien.

 Guter Schlaf. Er regeneriert das Gehirn und unterstützt das Verarbeiten von Emotionen.

**#Assura #MentaleGesundheit
#Stress #Gehirn #Gesundheitstipps**

 Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH



Kennen Sie «Brainfood»? So nennt man Lebensmittel, die unserem Gehirn besonders guttun. Sie unterstützen seine Leistung mit reichlich Antioxidantien, gesunden Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Avocados, Olivenöl und fettreiche Fische mit Omega-3 stärken das Gedächtnis und die Denkfähigkeit. Grünes Blattgemüse und Heidelbeeren schützen unser Gehirn vor oxidativem Stress, also vor Schäden durch freie Radikale, die die Zellalterung beschleunigen. Und für den kleinen Hunger zwischendurch? Greifen Sie zu einer Handvoll Nüsse oder einem Stück dunkler Schoggi – für starke Nerven und volle Konzentration.

Formbar – ein Leben lang

Unser Gehirn ist erstaunlich anpassungsfähig, es kann sich bis ins hohe Alter verändern. Dieses Phänomen nennt man neuronale Plastizität. Es lohnt sich also, das Gehirn in jedem Alter zu trainieren. Ein Beispiel: Das Erlernen eines Musikinstruments verändert unser Gehirn und es entstehen neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Regelmässiges Üben stärkt nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Wahrnehmung für Klänge und Bilder und sogar die Beweglichkeit.

I have a dream

Mal freudvoll, dann wieder verstörend: Träume erfüllen eine wichtige Aufgabe. Sie ermöglichen es dem Gehirn, die Eindrücke und Lerninhalte des Tages zu festigen, indem diese während des Schlafs erneut aktiviert und so im Langzeitgedächtnis verankert werden. Dieser Prozess wird als Gedächtniskonsolidierung bezeichnet. Doch Träume können noch mehr: Sie helfen uns, Emotionen zu verarbeiten. Indem sie erlebte Situationen wiederholen, mildern sie deren Wirkung und fördern unser seelisches Gleichgewicht.



Wenn Süßes die Synapsen verstopft. In kleinen Mengen liefert Zucker Energie und unterstützt die Konzentration. Doch regelmässiger Konsum kann das Gegenteil bewirken: Müdigkeit, kognitive Störungen und emotionale Schwankungen sind die Folge. Auf Dauer führt ein Übermass sogar zu Entzündungen in den Nervenzellen und schwächt das Gedächtnis. Fazit: Süßes ja – aber mit Verstand!

20%

Unser Gehirn macht zwar nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, verschlingt aber erstaunliche 20 Prozent unserer Energie. Dieser hohe Bedarf zahlt sich aus: Er hält unsere Nervenzellen in Schwung und ermöglicht, dass sich unsere geistigen Fähigkeiten bestmöglich entfalten.



In den ersten fünf Lebensjahren bildet das Gehirn bis zu 1'000 neue Synapsen pro Sekunde! Jedes Lächeln, jedes Wort, jedes Spiel stärkt die Vernetzung seiner Nervenzellen. Eine prägende Phase, in der Neugier und Erfahrungen das Fundament für ein ganzes Leben legen.



Komfort und Gelassenheit mit Optima Varia und Optima Plus Varia

Ein Spitalaufenthalt – selbst bei einem kleinen Eingriff – kann belastend sein. Mit einer guten Spitalzusatzversicherung können Sie sich sorgenfrei auf die Genesung konzentrieren.

Unsere Angebote Optima Varia und Optima Plus Varia bieten Ihnen genau das – ohne Limit bei Aufenthaltsdauer oder Betrag:



Halbprivate Abteilung, Zweibettzimmer (Optima Varia)
Private Abteilung, Einbettzimmer (Optima Plus Varia)



Freie Arztwahl unter den von Assura anerkannten
Leistungserbringern



Freie Wahl des Spitals oder der Klinik unter den
von Assura anerkannten Einrichtungen



Bonus: CHF 100 pro Tag, bis zu CHF 1'000 pro
Aufenthalt, wenn Sie sich für die allgemeine
Abteilung entscheiden



Option «Unfall»: Zusätzliche Deckung für Eingriffe
nach einem Unfall

**Mit Optima Varia oder
Optima Plus Varia sind Sie
ab dem ersten Tag der
Vertragslaufzeit geschützt!
Alle Informationen finden Sie
auf assura.ch/varia**



Kontakt

assura.ch

0800 277 872

(Gratisnummer)

