

60plus-oberuzwil

Wunderwerk Gehirn und wie wir es gesund halten

Am 24. Februar 2026 fand im Raum Eppenberg im Gemeindehaus der interaktive Vortrag zum Thema «Wunderwerk Gehirn und wie wir es gesund halten» statt. Frau Hanna Üffing, B.Sc. Psychologie mit Minor Neurowissenschaften, Hirncoach Referentin, führte mit spannenden Informationen 51 interessierte Besucherinnen und Besucher durch den Abend. Viel Spass und Freude bereiteten die eingebauten Aktivitätselemente und motivierten zum Mitmachen. Ein kleiner Apéro lud im Anschluss zum Gedankenaustausch ein.

Frau Hanna Üffing informierte über die organischen Merkmale des Gehirns und welche Mittel helfen, es bis ins hohe Alter fit zu halten.

Das Gehirn ist ein Wunderwerk der Natur. Es besteht aus bis zu 100 Milliarden Nervenzellen. Diese werden untereinander durch ca. 5,8 Millionen Kilometer Nervenbahnen verbunden. Das Gehirn ist bis ins hohe Alter formbar, neue Zellen und Verknüpfungen können immer wieder gebildet werden. Lernen ist bis ins hohe Alter möglich. Es lohnt sich, nicht nur im Gewohnten zu bleiben, sondern sich eine kognitive Reserve aufzubauen.

Verschiedene Bereiche helfen:

- Kognition: Denken, planen, Knobelaufgaben lösen, Neues ausprobieren.
- Lernen, neugierig bleiben. Zum Beispiel ein Buch aus einem anderen Gebiet lesen.
- Bewegen. Dazu gehören auch viele Koordinationsübungen. Jede Bewegung zählt!
- Kreativität, alte Denkmuster verlassen. (Was kann man mit einem Ziegelstein machen?)
- Achtsamkeit. Im Moment sein, z.B. bewusst den Atem spüren.
- Positive Lebensführung, z.B. jeden Abend sich an 3 gute Momente erinnern.
- Gemeinschaft pflegen. Einsamkeit ist der grösste Risikofaktor!

Ein herzlicher Dank geht an die Gemeinde Oberuzwil und an ZEPRA (Prävention und Gesundheitsförderung) die uns unterstützten und an Frau Hanna Üffing, die sympathisch und kompetent durch den Abend führte.

