



# Optimale Hirnleistung - Chancen für bessere Konzentration und Vermeidung von Gedächtnisproblemen

📅 12.10.2023

🕒 08.45 - 17.15 Uhr

📍 Hasle b. Burgdorf

💰 CHF 210.-

👤 Minimal 8 Personen

## Dozent/-in

Dr. Rüdiger Schmitt-Homm  
Physiologe (M.A.), Dipl. Gerontologe, Universitätsdozent und Autor

## Zielpublikum

TherapeutInnen sowie interessierte Fachpersonen, die die Leistungsprozesse im Gehirn nachvollziehen und die Möglichkeiten, diese zu beeinflussen, kennenlernen möchten.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- verstehen die Einflussfaktoren auf die Denk- und Gedächtnisleistung
- verstehen, welche Hormone und Neurotransmitter direkt und indirekt die Hirnleistung beeinflussen
- lernen die Möglichkeiten zur Optimierung der Hirnleistung in jedem Lebensalter kennen

## Themen

- Wie leistungsfähig ist das Gehirn im Lebensverlauf?
- Warum schon junge Menschen oft Leistungsdefizite haben
- Gehirntaining jenseits von Kreuzworträtseln
- Wirkungen häufig genutzter Medikamente auf das Gehirn
- Körperliche Aktivität und Denkleistung
- Einfluss von Ernährung, Genussmitteln, Drogen und Lifestyle
- Gibt es so was wie Gehirndoping?