

22.05.2025 – 19:03 Uhr

#BrainHealthChallenge2025: Weltweite Sensibilisierungskampagne für Gehirngesundheit «made in Switzerland»



#BrainHealthChallenge2025: Weltweite Sensibilisierungskampagne für Gehirngesundheit «made in Switzerland»

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gehirngesundheit als einen Zustand, der es jedem Individuum ermöglicht, sein gesamtes Potenzial an kognitiven, sensorischen, motorischen, sozial-emotionalen und verhaltensbezogenen Fähigkeiten im Laufe des Lebens optimal auszuschöpfen. Auf dieses gesundheitszentrierte Konzept für mehr Gesundheit und Wohlbefinden macht die Social-Media-Kampagne #BrainHealthChallenge2025 weltweit aufmerksam und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung der Gehirngesundheit.

Studenten der Universität Bern lancieren globale Bewegung

Studierende des Certificate of Advanced Studies (CAS) in Brain Health der Universität Bern, das aktuell 36 Teilnehmende aus 16 Ländern absolvieren, haben im April 2025 die #BrainHealthChallenge2025 ins Leben gerufen. Ziel der internationalen Social-Media-Kampagne ist es, weltweit Menschen aller Altersgruppen für die zentrale Bedeutung des Gehirns für Gesundheit und Wohlbefinden zu sensibilisieren. Unser Gehirn ist unser leistungsfähigstes, aber zugleich verletzlichstes Organ. Es ist der Ursprung unseres Denkens, Fühlens, Handelns und steuert unsere Identität, Kreativität, Beziehungen, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Es verdient unsere volle Aufmerksamkeit und unseren Schutz.

Zentrale Botschaft: Schütze dein Gehirn!

Gehirngesundheit in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und zugleich Tipps verbreiten, wie gesundheitsfördernde Gewohnheiten im Alltag verankert werden können – das liegt dem Team hinter der Challenge am Herzen.

«Gehirngesundheit ist kein theoretisches Konzept, sondern die Summe unserer täglichen Gewohnheiten», so Dr. med. Moritz Kielkopf, Initiator der Social-Media Kampagne. «Mit der #BrainHealthChallenge2025 sensibilisieren wir für die Bedeutung unseres Gehirns und zeigen, dass jeder Tag eine Chance ist, es zu schützen.»

Und so lädt die #BrainHealthChallenge2025 ein, Teil einer inspirierenden Bewegung zu werden. Die Teilnahme ist einfach: Ein kreatives Foto oder Video mit einer protektiven Kopfbedeckung als Symbol für den Schutz unseres wertvollsten Organs erstellen. Diese Aufnahme gemeinsam mit einem persönlichen, gehirnfrendlichen Tipp – sei es mehr Bewegung, gesunde Ernährung oder ausreichend Schlaf – in den sozialen Medien mit dem Hashtag #BrainHealthChallenge2025 teilen. Freunde und Bekannte zur Teilnahme nominieren und so die Botschaft «Schütze dein Gehirn» verbreiten.

Dadurch wird eine dynamische Bewegung mit viralem Potenzial ausgelöst, die auch eine jüngere Zielgruppe anspricht und auf unterhaltsame Weise dazu ermutigt, für die eigene Gehirnfitness aktiv zu werden.

Gemeinsam für mentale Fitness

Breite Unterstützung erhält die Kampagne durch die Einbindung von Fachgesellschaften, Organisationen, Unternehmen sowie Personen der Öffentlichkeit aus unterschiedlichen Ländern. Als Hauptpartner konnte die kürzlich gegründete Swiss Brain Health Foundation gewonnen werden.

Auch Experten, wie Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Claudio L.A. Bassetti, Universität Bern und Chair des SFCNS Swiss Brain Health Plans (SBHP), begrüßen die Aktion: «Als Initiator des SFCNS Swiss Brain Health Plans unterstütze ich die #BrainHealthChallenge2025 ausdrücklich. Die Initiative bringt theoretisches Wissen dorthin, wo es hingehört – in den Alltag der Menschen. Nur so schaffen wir echte Aufmerksamkeit für die Bedeutung unseres Gehirns und fördern konkrete Prävention», so die Überzeugung von Prof. Bassetti.

Startschuss für die #BrainHealthChallenge2025

Offizieller Start der Challenge ist der 22. Mai 2025. Die breite Öffentlichkeit im Alter von 0-100 ist herzlich eingeladen, an der #BrainHealthChallenge2025 teilzunehmen, die ihren Höhepunkt am Welt-Hirntag, dem 22. Juli 2025, erreichen wird.

Über die #BrainHealthChallenge2025

Die #BrainHealthChallenge2025 ist eine internationale Social-Media-Kampagne, die von Studierenden des Certificate of Advanced Studies in Brain Health der Universität Bern initiiert wurde. Ziel ist es, das Bewusstsein der Bevölkerung für die Bedeutung von Gehirngesundheit zu stärken und zu vereinfachen, gehirnfreundlichen Lebensstiländerungen zu inspirieren. Die Teilnahme ist einfach: Ein Bild oder ein Video mit einer protektiven Kopfbedeckung als Symbol für die Botschaft «Protect your brain» aufnehmen, in den sozialen Medien mit dem Hashtag #BrainHealthChallenge2025 teilen und Freunde zum Mitmachen nominieren. Die Initiative wird von zahlreichen internationalen Organisationen, Fachgesellschaften und Unternehmen unterstützt.

Hauptpartner ist die Swiss Brain Health Foundation.

Die [Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies \(SFCNS\)](#) und der [SFCNS Swiss Brain Health Plan](#) engagieren sich aktiv für die #BrainHealthChallenge2025 – gemeinsam für ein gesundes Gehirn, ein Leben lang.

Informationen zum [SFCNS Swiss Brain Health Plan](#)

Brain Health: Eine globale Initiative und ein Plan für die Schweiz

Der [SFCNS Swiss Brain Health Plan](#) setzt die **Schweizer Hirngesundheitsstrategie** in Übereinstimmung mit der EAN-Hirngesundheitsstrategie um, die von der WHO und der Europäischen Akademie für Neurologie EAN im Jahr 2022 lanciert wurde. Ziel ist die **Bewusstseinsbildung für die Hirngesundheit als Ganzes** und die **Initiierung von Präventionsprogrammen**. Vertreter/innen aus Neurologie, Psychiatrie, Gesundheitsökonomie, Public Health und Patientenorganisationen arbeiten im SBHP Konsortium eng zusammen. Diese Kooperation wurde im vergangenen Jahr weiter intensiviert.

Das SFCNS Swiss Brain Health Plan-Konsortium wurde auf Initiative der Schweizerischen Föderation der Neuro-Gesellschaften [SFCNS \(Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies\)](#) ins Leben gerufen,.

Es braucht gezielte Massnahmen

Bis heute wird der Hirngesundheit und neurologischen Erkrankungen zu wenig Beachtung geschenkt. In den meisten Ländern fehlen gezielte Massnahmen zur Förderung der Hirngesundheit und zur Prävention neurologischer und psychischer Erkrankungen. Ziel des SFCNS Swiss Brain Health Plan ist die Information und Sensibilisierung aller Beteiligten, d.h. der Politik, der Krankenhäuser, der Patientenorganisationen, der Forscher, der Krankenkassen, der Unternehmen und schliesslich der Öffentlichkeit.

[Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies \(SFCNS\)](#)

Die SFCNS wurde offiziell im Jahr 2009 gegründet. Es schlossen sich die Schweizerische Neurologische Gesellschaft (SNG), die Schweizerische Gesellschaft für Neurochirurgie (SGNC), die Schweizerische Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie (SGKN), die Schweizerische Gesellschaft für Neuropädiatrie (SGNP), die Schweizerische Gesellschaft für Neuroradiologie (SGNR) und die Schweizerische Gesellschaft für Neuropathologie (SSNPath) zusammen. Gemeinsam gründeten sie den Dachverband 'Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies (SFCNS)'. Dies war der Beginn einer neuen Zusammenarbeit mit dem Ziel, die klinischen

Neurowissenschaften in der ganzen Schweiz zusammenzubringen und zu stärken.

Weitere Informationen und Medienkontakte

Zum SFCNS Swiss Brain Health Plan

Irène Zdoroveac (communications@imk.ch)

SFCNS Communications

Zur #BrainHealthChallenge2025

Heide Marie Hess (hess@demenz-forschung.ch)

E-Mail: team@brainhealth-challenge.org

Website: <https://brainhealth-challenge.org/>

Social Media: [Instagram](#) | [LinkedIn](#) | [X](#) | [TikTok](#)

Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies SFCNS
c/o IMK Institut für Medizin und Kommunikation AG
Münsterberg 1 | CH-4001 Basel
Phone: +41 61 561 53 53
communications@imk.ch | www.sfcns.ch

Medieninhalte



<https://youtu.be/vkRhwy41d-c>



SFCNS Sw Brain Hea Swiss F Clinical

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100097181/100931925> abgerufen werden.