



11.8.2026  
neues Webinar  
**Demenz-Prävention:**  
die Gehirngesundheit  
stärken

NEU: Webinar

# Demenz-Prävention - die Gehirngesundheit stärken

Dienstag, 11. August 2026,  
18:00 - 19:30 Uhr via ZOOM

Was stärkt unsere Gehirngesundheit? Welche Risikofaktoren für eine Demenz inklusive Alzheimer sollten wir vermeiden? Warum sind gewisse Dinge hilfreich? Und wie kann ich mich motivieren, meinen Lebensstil gehirngerecht anzupassen? Diese und weitere Fragen behandelt das Webinar, basierend auf neusten Studien, auch aus der Epigenetik.

**Webinarleitung:**

Natalie Hamela, Fachberaterin Demenz, Alzheimer Bern mit Weiterbildung in Epigenetik, Fokus Gehirngesundheit

**Preis:**

CHF 20,- für Mitglieder/ CHF 30,- für Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:**

[natalie.hamela@alz.ch](mailto:natalie.hamela@alz.ch) oder 031 312 04 10