

# Woche des Gehirns 2025

Aktives Gehirn  
im Laufe  
des Lebens



woche  
des gehirns



Vorträge, Podiumsdiskussion  
und Filmvorführung  
10. – 13. März 2025  
[www.brainweekbern.ch](http://www.brainweekbern.ch)  
#brainweekbern  
Eintritt frei

**Das diesjährige Motto der Woche des Gehirns lautet «Aktives Gehirn im Laufe des Lebens». In einer Reihe von vielseitigen Vorträgen und Diskussionen wird aufgezeigt, wie das Gehirn in den verschiedenen Lebensphasen fit und gesund gehalten werden kann. Im Fokus stehen die positiven Effekte von Achtsamkeit, Meditation, Bewegung und Sport sowie wirksame Strategien zur Demenzvorbeugung. Auch dieses Jahr findet eine Filmvorführung im Kino REX statt, welche die Veranstaltung abwechslungsreich aus schmückt. Abschliessend wird die Woche des Gehirns mit einer Podiumsdiskussion zu Mythen und Wahrheiten über die Hirngesundheit abgerundet.**

## Vorträge

Aula Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

### Montag, 10. März

- 18.15 Uhr**      **Begrüssung & Einführung**  
Moderation: Prof. Dr. med. Dr. sc. nat. Maxime Olivier Baud
- 18.20–19.00 Uhr**      **Wie Achtsamkeit und Meditation das Gehirn auf Trab halten**  
Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Iris-Katharina Penner
- 19.00–19.15 Uhr**      **Pause / Vorstellung von Sponsoren**
- 19.20–20.00 Uhr**      **Wie viel Sport braucht das Gehirn**  
Prof. Dr. med. Barbara Tettenborn

### Dienstag, 11. März

- 18.15 Uhr**      **Begrüssung & Einführung**  
Moderation: Prof. Dr. med. Mirjam Heldner
- 18.20–19.00 Uhr**      **Bewegung fürs Gehirn? Wie Sport die kognitive Leistung und Hirnentwicklung bei Kindern mit und ohne Krebserkrankung beeinflusst**  
Dr. Valentin Benzig
- 19.00–19.15 Uhr**      **Pause / Vorstellung von Sponsoren**
- 19.20–20.00 Uhr**      **Aktiv der Demenz vorbeugen: Strategien für ein fittes Gedächtnis**  
Prof. Dr. phil. Jessica Peter

## Filmvorführung

Mittwoch, 12. März, 17.00–20.00 Uhr (17.00 Türöffnung | 17.30 Filmstart | 20.00 Ende)

Kino REX Bern, Schwanengasse 9, 3011 Bern

Eintritt frei, Sitzplatzreservation auf der Website oder vor Ort

### Honig im Kopf, Til Schweiger, 2014

Honig im Kopf ist ein bewegender Spielfilm über die Herausforderungen und die emotionalen Höhen und Tiefen, die eine Alzheimer-Erkrankung mit sich bringt. Im Mittelpunkt steht Amandus, ein älterer Mann, der an Alzheimer erkrankt. Seine Enkelin Tilda hat eine besonders innige Beziehung zu ihm und möchte ihn vor dem Umzug in ein Pflegeheim bewahren. Gemeinsam begeben sie sich auf eine abenteuerliche Reise nach Venedig, den Ort, an dem Amandus einst die glücklichsten Momente seines Lebens verbrachte. Der Film bietet dem Publikum nicht nur Unterhaltung, sondern auch Denkanstöße über den Umgang mit Demenz und die Bedeutung von Familie.

## CNB\* Researchers' Night

Mittwoch, 12. März, 19.15–22.00 Uhr

UniS, Schanzeneckstrasse 1, 3001 Bern

### Anlass für Forschende und Studierende

Anmeldung und Programmdetails finden Sie auf der CNB-Website: [www.neuroscience.unibe.ch](http://www.neuroscience.unibe.ch)

\*Clinical Neuroscience Bern

## Podiumsdiskussion: Mythen & Wahrheiten

Donnerstag, 13. März, 18.15 Uhr

Aula Hauptgebäude, Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Begrüssung & Moderation: PD Dr. Maria Stein

- Prof. Dr. Leila Tarokh, PhD, Mythos: «Unser Gehirn ruht in der Nacht.»\*
- PD Dr. med. Andreas Nowacki, Mythos: «Schmerzen haben immer einen organischen Ursprung.»\*
- Dr. Corina Schöne, Mythos: «Das Gleichgewichtsorgan – nur wichtig für die Balance.»\*
- Prof. Dr. Claudio R. Nigg, Mythos: «Bewegung kommt nur der körperlichen Gesundheit zugute.»\*
- Prof. Dr. med. Bogdan Draganski, Mythos: «Das Gedächtnis lässt mit dem Alter nach und wir können nichts dagegen tun.»\*

\*Dies sind Aussagen, die man immer wieder hört oder liest, aber stimmen sie auch?

Die Expertinnen und Experten beantworten diese und andere Mythen im Verlaufe des Abends und versuchen, ganz nach dem Motto «Mehr Wahrheiten und weniger Mythen» in Zeiten von Fake News etwas Klarheit zu verschaffen.

# Organisation

Klinische Neurowissenschaften Bern (CNB)

Prof. Dr. med. Mirjam Heldner

PD Dr. Maria Stein

Prof. Dr. med. Philippe Schucht

Alessia Carlucci, wissenschaftliche Koordinatorin

[www.brainweekbern.ch](http://www.brainweekbern.ch)

# Kontakt

[neuroscience@dbmr.unibe.ch](mailto:neuroscience@dbmr.unibe.ch)

Folgen Sie uns auf:

**X** @clin\_neurobern

**Instagram** @clinical\_neuroscience\_bern

**LinkedIn** Clinical Neuroscience Bern

## Veranstalter:



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA  
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SWIZZERA PER IL CERVELLO

## Sponsoren:

