



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



Zürcher Präventionstag

Brain Health

Dienstag, 3. Februar 2026
9–17 Uhr

Brain Health

Es orchestriert in feinen Prozessen unser Denken, Fühlen und Handeln: das Hirn. Ein Organ, komplex und kostbar.

Am Zürcher Präventionstag 2026 tauchen wir in die faszinierende Welt der angewandten Hirnforschung ein. Wir zeigen auf, weshalb wir unserer Hirngesundheit Sorge tragen sollten, und wie sie in den verschiedenen Lebensphasen gefördert werden kann. Hat es einen Einfluss, wie oft wir uns bewegen oder wie wir uns ernähren? Welche Rolle spielt unsere soziale Einbettung? Hat regelmässiger Denksport eine positive Wirkung?

Beeinträchtigungen der Hirngesundheit sind leider weitverbreitet. Wir gehen der Frage nach, wie wir dem im Alltag vorbeugen können.

Das Programm richtet sich an Fachpersonen aus Alters- und Pflegeheimen, dem Früh- und Bildungsbereich, Betrieben, der Forschung sowie aus Gemeindeverwaltungen und NGOs. Alle weiteren Interessierten aus dem Kanton Zürich sind ebenso herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf Sie!

Im Auftrag der Gesundheitsdirektion, das Team von Prävention und Gesundheitsförderung

PROGRAMM

9.00 Uhr **Begrüssung und Überblick**

Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung
Domenic Schnoz, Fachexperte, Radix, Schweizerische Gesundheitsstiftung

9.15 Uhr **Grußwort**

Regierungsrätin Natalie Rickli, Vorsteherin der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

9.30 Uhr **VOM WISSEN ZUM HANDELN**

Lernen verändert das Gehirn – ein Leben lang

Jürg Kesselring, Präsident Schweizer Hirnliga

Der Swiss Brain Health Plan und seine Umsetzung

Claudio Bassetti, Professor, Dekan Medizinische Fakultät/UniBE, Direktor Lehre und Forschung, Insel Gruppe Bern

10.45 Uhr **Kaffeepause**

11.15 Uhr **ALLTAG TRIFFT GEHIRN: WIE GEWOHNHEITEN WIRKEN**

Bewegung als Hirnbooster

Sarah Meissner, Assistenzprofessorin, ETH

Auf Kontakt geschaltet – das soziale Gehirn

Julianne Holt-Lunstad, Professorin, Brigham Young University, im Videointerview mit Milo Puhon, Professor, Direktor Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, UZH

Vom Teller ins Gehirn?

Undine Lang, Professorin und Klinikdirektorin, UPK Basel

12.45 Uhr **Mittagspause**

Stehlunch für Angemeldete

14.00 Uhr **RISIKEN KENNEN UND RESILIENZ STÄRKEN**

Risiken für die Hirngesundheit: Cannabis und Alkohol im Fokus

Maximilian Buschner, Oberarzt, PUK

Ruhe im Kopf – Methoden für mentale Erholung

Maria Brassler, Neurowissenschaftlerin, Mitgründerin Hirncoach AG

Fit im Kopf – Fazit für Präventionsstrategien

Podiums- und Publikumsgespräch mit: Wolfgang Knecht, Managing Director, Neuroscience Center Zurich, UZH
Mike Martin, Professor, Healthy Longevity Center, UZH
Martin Meyer, Professor, Institut für Interdisziplinäre Sprachevolutionswissenschaft, UZH

15.35 Uhr **Raumwechsel und Erfrischungen**

16.00 Uhr **BRAIN HEALTH FÖRDERN** **PARALLELVERANSTALTUNGEN:**

1. Die Welt begreifen – kognitive Entwicklung von Anfang an unterstützen

Simone Sprecher, Bereichsleitung Pädagogik, Marie Meierhofer Institut für das Kind

2. Bunte Denkwelten – Neurodiversität in der Schule

Gabriela Staub, Erziehungswissenschaftlerin, Akademie. Für das Kind. Giedion Risch

3. Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen stärken ihre Hirngesundheit

Alisha Schneiter, Verantwortung Schulprogramm, fit4future foundation (Gesundheitsförderungsprogramm für Primarschulen)
Andrea Geiger, Programmleitung, MoMento Swiss
Moderation: Gisèle Pinck, Leiterin RADIX Gesunde Schulen

4. Migräneprävention: Kopfschmerzfrei lernen und arbeiten

Tobias Iff, Kinderneurologe, Zentrum für Kinderneurologie, Schweizerische Kopfwegesellschaft
Susanne Wegener, Professorin, UZH, USZ, Schweizerische Kopfwegesellschaft

5. Nie zu alt zum Lernen – Bildung als Jungbrunnen fürs Gehirn

Miriam Wallimann, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Healthy Longevity Center, UZH
Christoph Stuehn, Direktor, Volkshochschule Zürich

6. Wie Tanzen Schritt für Schritt das Hirn trainiert

mit Praxisbeispiel
Prof. Eling de Bruin, Professor, ETH

17.00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

INFORMATIONEN

Anmeldung

Gerne erwarten wir Ihre Anmeldung bis zum 22. Januar 2026 online:
gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt

Die Teilnahme ist kostenlos.

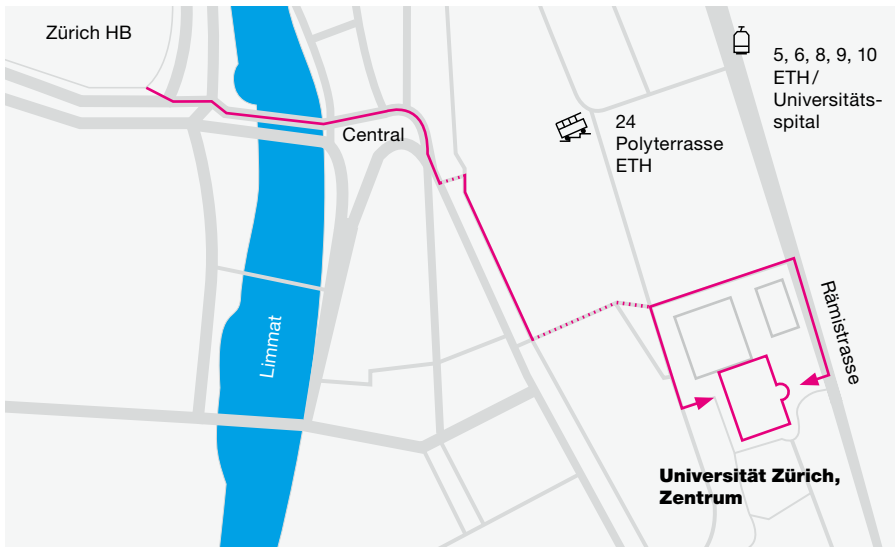
Wenn Sie sich für den **Stehlunch** anmelden, wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 20.– erhoben.

Veranstaltungsort

Universität Zürich, Zentrum
Rämistrasse 71, 8006 Zürich

Kontakt

Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
praevention@ebpi.uzh.ch
Tel. 044 634 46 29
(keine telefonische Anmeldung möglich)



Im Lichthof werden in Kooperation mit dem Stapferhaus thematisch passende Videos aus «Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen» gezeigt. Die Ausstellung ist bis zum 28.06.2026 in Lenzburg zu sehen.

Der diesjährige Zürcher Präventionstag ist eine Veranstaltung von: