

# GESUNDES ALTERN UND GEHIRNGESUNDHEIT IM FOKUS

## Jetzt teilnehmen!

Interreg



Co-funded by  
the European Union

Slovakia – Austria



In der Studie „**BrainHealth**“ wird untersucht, wie Bewegung, **Ernährung** und ausgewählte Nahrungsergänzungen mit **Gehirngesundheit**, **körperlicher Fitness** und **Wohlbefinden** im Alter zusammenhängen.

## SIND SIE...?

- interessiert an einer spannenden Studie über gesundes Altern teilzunehmen
- zwischen 65 und 85 Jahren
- selbständig mobil (ohne Rolator / einschränkende Schmerzen)
- kein regelmäßiges Krafttraining

## DANN ERWARTET SIE...

- 18 Wochen Studiendauer
- je nach Gruppenzuteilung: Krafttraining, Supplemente oder beides
- Umfassende Untersuchungen zu Gedächtnis, körperlicher Fitness und Gesundheit

❗ **Alle Untersuchungen im Rahmen der Studie sind kostenlos!**

Scannen Sie den QR Code und erfahren Sie mehr zur Teilnahme



+43-1-4277-549-54



brainaging.ew@univie.ac.at



**BrainHealth**

Universität Wien &  
Univerzita Komenského Bratislava

[www.brainhealth-project.eu](http://www.brainhealth-project.eu)