



Kopffit

Gedächtnistraining aus Ihrer Apotheke
Juli 2017

Draußen spielen

Training fürs Leben

Tipps für heiße Tage

*Mit
Gewinnspiel*



Neurogenese

– brachliegendes Potenzial?

Heute weiß man, dass wir bis ins hohe Alter in der Lage sind, neue Hirn- und Nervenzellen zu bilden. Das ist ein sehr individueller Prozess, den jedoch jeder von uns beeinflussen kann, um das Denken, Fühlen und Handeln zu optimieren. Tun wir das nicht, vergeuden wir ein riesiges Potenzial. Nutzen wir es aber, wie der Psychologe und Autor des Buches vorschlägt, steigert es die kognitiven Fähigkeiten, verbessert das Gedächtnis und die Lernfähigkeit, verhilft es zu emotionaler Vitalität und höherer seelischer Belastbarkeit, schützt vor Stress, Ärger und Depressionen und stärkt die Immunabwehr. Die Neurogenese-Rate lässt sich auch in mittleren und späten Lebensjahren um das Drei- bis Fünffache steigern, ein Zugewinn an Klugheit, Erinnerungsvermögen, Schwung und Lebendigkeit. Dazu braucht es ein Programm, welches hier vorgestellt wird, mit einer neurostimulierenden Ernährung, sportlicher Aktivität, viel Input für die Sinne, fördernden Emotionen und mentalen Praktiken sowie Achtsamkeit. Dazu gibt es viele praktische Ratschläge, damit es mit der lebenslangen Bildung neuer Nervenzellen klappt.

B. Cortright: Das bessere Gehirn. Scorpio Verlag 2017, 336 Seiten, ISBN 978-3-95803-093-0, € 19,99

Aktiv für geistige Fitness

Dank innovativer Medizin leben wir immer länger. Sind wir aber auch so lange fit im Kopf? Eben dafür lässt sich einiges tun, ob Ehrenamt oder Volkshochschulkurs. Aktiv leben und die kleinen Freuden des Alltags bewusst genießen - wodurch man all das erreichen kann, präsentiert die Autorin in ihrem Buch, und zwar in Reimen.

M. Porsche-Rohrer: Der Kopf wird fit, und ich mach mit, 2016, 142 Seiten, ISBN 978-3-00-054323-4, € 9,95

