

[PDF] Wenn das Gehirn lter wird: Was uns ngstigt. Was wir wissen. Was wir tun knnen

# Wenn das Gehirn lter wird: Was uns ngstigt. Was wir wissen. Was wir tun knnen

Von Andr Aleman

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook

andré  
aleman

# WENN DAS GEHIRN ÄLTER WIRD

WAS UNS ÄNGSTIGT  
WAS WIR WISSEN  
WAS WIR TUN KÖNNEN

C·H·Beck

 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #452810 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-10Abmessungen: 7.60 x .79b x 4.84l, Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 39.Mb

Von Andr Aleman : Wenn das Gehirn lter wird: Was uns ngstigt. Was wir wissen. Was wir tun knnen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wenn das Gehirn lter wird: Was uns ngstigt. Was wir wissen. Was wir tun knnen:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **serise**  
bersichtsinformation  
Von K. Urfer  
Das kleine Buch informiert wissenschaftlich begründet ziemlich leichtverständlich über ein Problem, das alle Menschen früher oder später betrifft. Gewisse Leser werden marktschreierische Versprechungen vermissen. Anderen ist es vielleicht immer noch zu schwer verständlich. Eine gewisse Komplexität ist aber unvermeidlich, wenn ein so komplexes Organ wie das Gehirn besprochen werden soll. Tatsache ist, dass es keine Wunder zum Versprechen gibt. Je mehr das Gehirn lebenslang gebraucht wird, desto größer sind seine Leistungsreserven im Alter. Einen nachgewiesenen Nutzen bringt daneben regelmäßige körperliche Betätigung, Spielen eines Musikinstruments, Omega-3-Fettsäuren und genügend Vitamin B 12. Allerdings ist damit kein eigentliches Doping möglich. Nach der Lektüre dieses Buches weiß man, voran man ist. Vernünftig verhalten muss man sich allemal selber.  
5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **Keine Angst vor dem Altwerden**  
Von Snowdrop Manor  
Mit über 60 beginnt es. Man vergisst Namen, kommt aus dem unbekanntem Parkhaus und weiß nicht, welche Richtung man einschlagen muss, der Tritt wird unsicherer, auf den Stuhl klettern wird zur Mutprobe - alles normal! Kein Grund zur Aufregung, wir werden eben älter. André Aleman gibt einem die Erklärungen dazu und nimmt uns daher die Angst. Ein großer Verdienst!  
19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **Beruhigender Blick auf das Seniorenhirn**  
Von Dr. Reinhard Lahme  
Wie heißt es doch: Die guten Erinnerungen sind das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können? Nun ja - wenn denn unsere älteren Menschen nicht z.B. Alzheimer als Schreckgespenst bedrohen würde... Ich kann gut damit leben, dass mich meine Enkelkinder im Memoryspiel so alt aussehen lassen, wie ich es bin; dass ich mehr Zeit als früher dazu benötige, einen komplexen Sachverhalt zu durchdringen oder ein Gedicht auswendig zu lernen; dass ich mal etwas vertippte, vergesse usw. Seit der Lektüre von André Alemans "Wenn das Gehirn älter wird" aber sind meine diffusen Sorgen, was meinen Kopf betrifft, deutlich geringer geworden. Der holländische Neuropsychologe klärt den Leser in wohlthuender Sachlichkeit darüber auf, was mit einem alternden Gehirn passiert. Es versteht sich von selbst, dass unsere Fähigkeiten nachlassen. Aber dies trifft keineswegs auf alle Bereiche in gleicher Weise zu. In manchen Bereichen ist der ältere Mensch mit seinen vielfältigen Lebenserfahrungen dem jüngeren sogar überlegen. Neben zahlreichen Fallgeschichten präsentiert der Autor einen Vorbeugungs- und Unterstützungsplan in fünf Punkten, in dem er zusammenfasst, was jeder ältere Mensch bereits längst wissen sollte: Vernünftige Ernährung / Viel Bewegung / Aufgaben stellen / Offenheit Neuem gegenüber / Liebe. Ein wichtiges Buch.

**Kurzbeschreibung**  
Wohlthuend unaufgeregt und klar verständlich erklärt der holländische Neuropsychologe André Aleman, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir älter werden. Welche Anzeichen weisen wirklich auf Alzheimer hin? Und wie können wir die fabelhaften Fähigkeiten unseres Gehirns am besten nutzen? Dieses Buch gibt Antworten und ist "ein berzeugendes Loblied auf die Kraft der grauen Zellen" (Douwe Draaisma). Wir alle machen uns von Zeit zu Zeit Sorgen um die Funktionstüchtigkeit unseres Gedächtnisses und unseres Verstandes, insbesondere nach Überschreiten des 50. Lebensjahres. Aleman zeigt, dass der Rückgang unserer Gehirnleistungen früher beginnt, als wir glauben, aber dass dies auch weniger schlimm ist, als wir befürchten. Während einige mentale Funktionen wie etwa die Denkgeschwindigkeit und die Konzentrationsfähigkeit nachweislich abnehmen, bleiben andere, darunter das Weltwissen und der Wortschatz, unangetastet oder verbessern sich sogar. Ein älteres Gehirn ist auch besser darin, Stress zu verkraften und mit komplexen Situationen zurechtzukommen, als ein junges. Das mit vielen Fallgeschichten und berzeugenden Beispielen aufwartende Buch schließt mit einem Fünf-Punkte-Plan, um beim Älterwerden die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten: Ernährung, Bewegung, Herausforderungen, Offenheit für Neues und last but not least Liebe.  
**Autorenkommentar**  
André Aleman ist Professor für Neuropsychologie an der Universität Groningen und ein international renommierter Hirnforscher. Für seine Forschung hat er zahlreiche Auszeichnungen erhalten.