

BÜCHER

Psychologie

Gedächtnislücken

Die Aussetzer beim Erinnerungsvermögen beginnen etwa im Alter von 40: Wie hiess noch mal der Autor des spannenden Buchs, das ich erst kürzlich gelesen habe? An welcher Strasse nur habe ich gestern das Auto parkiert? Es ist frustrierend, peinlich und manchmal auch beängstigend, wenn einen das Gedächtnis öfters im Stich lässt.

Die Autorin des vorliegenden Buchs erklärt anhand neuester Erkenntnisse aus Medizin, Hirnforschung und Psychologie, weshalb Vergesslichkeit ab einem gewissen Alter zunimmt. Diese Entwicklung ist zwar normal, doch man muss sie nicht einfach hinneh-

men. Es wird aufgezeigt, welchen Einfluss Stress, Ernährung, Sport und Schlaf auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns haben. Die Autorin geht auch der Frage nach, weshalb das Gehirn mancher Menschen bis ins hohe Alter leistungsstark bleibt und wie dies erreicht werden kann: Es ist die Kombination von geistiger Anregung, körperlicher Aktivität und Kontakt mit anderen Menschen.

«Der Dingsda aus Dingenskirchen».

Cathryn Jakobson Ramin
Verlag Kreuz GmbH 2008.
300 Seiten, Fr. 35.90
ISBN: 978-3-7831-3110-9

