

Medienmitteilung

Robert G. Koch

Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial

Aktiv die Hirnleistung erhalten und optimieren



192 Seiten, Broschur, Fr. 39.–
1. Auflage, November 2018
ISBN 978-3-03875-116-8

Medienkontakt:

Janine Blattner
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49

janine.blattner@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. www.beobachter.ch/buchshop

Gehirn einschalten

Zürich, 10. Dezember 2018

Wie können wir unsere Hirnleistung optimal nutzen und möglichst lange erhalten? Der neue Beobachter-Ratgeber hat die Antworten.

Der Ratgeber «Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial» informiert über den aktuellen Stand der Hirnforschung und zeigt auf, wie wir unser geistiges Potenzial erhalten und sogar noch steigern können. Zudem unterhält er mit vielen spannenden «Crazy Facts» und Zitaten rund um das faszinierende Gehirn.

Unser Hirn ist fähig, bis an unser Ende neue Hirnzellen zu formen und das Netz von Nervenverbindungen auszubauen. Wer verhindern will, dass man im Alter dümmer wird, sollte sich so früh wie möglich um sein Gehirn kümmern bzw. es trainieren. Der Autor Robert G. Koch zeigt im Buch, wie man das Denkorgan im Alltag fit hält.

Ungeachtet aller neuen Erkenntnisse birgt das menschliche Gehirn immer noch unzählige Geheimnisse. Jedoch weiss man, dass Bewegung und Ernährung, soziale Kontakte, Stressbewältigung, Denksportaufgaben und Logikrätsel dabei helfen, das Hirn zu trimmen und zu fördern. Und wie ein unbekanntes Zitat schön sagt: «Das Hirn ist keine Seife, es wird nicht weniger, wenn man es benutzt.»

Der Autor:

Robert G. Koch, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin, ist spezialisiert auf Anti-Aging und Akupunktur. Er war jahrelang Leiter der Ausbildungskommission der Schweizerischen Ärztesellschaft für Akupunktur und Referent an der Universität Zürich für TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).