



**Rita Carter**

## **So bleibt Ihr Gehirn fit**

**Mit vielen praktischen Inspirationen für einen aktiven und gesunden Geist**

Geistig fit bleiben – das wünschen wir uns alle! Dieses Buch hilft dabei, indem es eine Vielzahl an Möglichkeiten aufzeigt, unser Gehirn zu trainieren: von klassischen Logik- und Wortsrätseln über Übungen für Sinnesorgane, Gedächtnis und Konzentration bis zu Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu sehr unterschiedlichen neuen Hobbys, die das Gehirn stimulieren.

Zunächst liefert der Ratgeber wichtige Grundlagen über die Prozesse in unserem Gehirn sowie zu gesunder Lebensweise, die die Funktionen unseres Gehirns unterstützt. Anschließend präsentiert das Buch eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie wir unser Gehirn trainieren und fit halten können und verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz: Geistige Fitness kann auch durch körperliches Training gefördert werden – ganz nach dem Motto "ein gesunder Geist in einem gesunden Körper". Aus diesem Grund enthält das Buch nicht nur klassische Logik- und Wortsrätsel und Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, sondern auch viele Inspirationen für Aktivitäten und Hobbys, die unser Gehirn stimulieren.



**Über die Autorin: Rita Carter** hat als wissenschaftliche Fachautorin mit dem Schwerpunkt Medizin und Bewusstseinsforschung einige z. T. preisgekrönte Bücher veröffentlicht, u. a. das erfolgreiche DK-Buch **Das Gehirn**. Sie wurde vielfach ausgezeichnet und hat für ihren Beitrag zur Hirnforschung die Ehrendoktorwürde der Universität Leuven erhalten.

**Rita Carter**

### **So bleibt Ihr Gehirn fit**

**Mit vielen praktischen Inspirationen für einen aktiven und gesunden Geist**

ISBN 978-3-8310-4383-5  
176 Seiten, 194 x 233 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**