

Menge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	Kurztext
		Prof. Dr. med. Dietrich Grönmeyer <u>Demenz</u> Ludwig ET: 17. September 2025 ISBN: 978-3-453-28169-1 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783453281691		1696 - Medizin/Ganzheitsm edizin	Alles, was Sie über Demenz wissen sollten Demenz ist vermeidbar! Mit kleinen Schritten – von Bewegung, gesunder Ernährung, gemeinsamen Aktivitäten, Entspannung und gutem Schlaf bis zu einer positiver Lebenseinstellung – können wir viel dafür tun, dass Demenz gar nicht erst entsteht. In seinem umfassenden Buch beleuchtet Prof. Dietrich Grönmeyer, neben den wirkungsvollen Präventionsmöglichkeiten, welche Hoffnungen wir in die Forschung setzen können. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Ernährung zeigt er, wie Demenz frühzeitig erkannt und verlangsamt werden kann, und wie wir bestmöglich mit der
		Dr. med. Michael Nehls <u>Das erschöpfte Gehirn</u> Heyne Hardcover ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-21813-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453218130		1973 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellsch aft	Die Kapazität unseres Gehirns ist begrenzt. Jeder kennt das Gefühl, dass es nach einem langen Tag schwer ist, sich zu konzentrieren, schwierige Entscheidungen zu treffen oder sich in andere hineinzuversetzen – wir leben in einer chronisch erschöpften Gesellschaft. Seit Jahren schrumpft die Kapazität unseres mentalen Akkus. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, schädliche Stoffe in der Umwelt, fehlende oder schädliche soziale Interaktion, digitale Dauerbeschallung: Wir leben nicht unserer Natur entsprechend, was dazu führt, dass die Leistung unseres Gehirns immer weiter abnimmt.
		Dr. med. Michael Nehls <u>Alzheimer ist heilbar</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-453-60435-3 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783453604353		2973 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellsch aft	Alzheimer ist eine zutiefst schockierende Diagnose, denn die Krankheit gilt als unheilbar. Doch jetzt ist Rettung in Sicht: Dr. med. Michael Nehls entlarvt die Alzheimer-Demenz als Mangelkrankung, die durch unsere heutige Lebensweise verursacht wird. Er präsentiert einen systematischen Ansatz, mit dem man sich nicht nur effektiv vor dieser Zivilisationskrankheit schützen, sondern sie in einem frühen Stadium sogar besiegen kann. Ein Buch voller konkreter Ratschläge zur Vorbeugung und Heilung.
		Dr. med. Michael Nehls <u>Die Formel gegen Alzheimer</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. Mai 2018 ISBN: 978-3-453-20275-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783453202757		1973 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellsch aft	Das kompakte Praxisbuch für ein Leben ohne Alzheimer für Betroffene, Angehörige und für alle, die rechtzeitig vorbeugen wollen. Dr. med. Michael Nehls klärt auf über die Ursachen dieser Zivilisationskrankheit und zeigt, wie man sich mithilfe seiner <i>Formel gegen Alzheimer</i> nicht nur vor Alzheimer schützen, sondern in einer frühen Phase sogar geheilt werden kann. Entscheidend sind vier einfache Faktoren: genügend Schlaf, ausreichend Bewegung, gute soziale Kontakte und eine gehirngesunde Ernährung. Mit vielen hilfreichen Empfehlungen und Rezepten – übersichtlich,
		Katrin Seyfert <u>Lücken im Leben</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 17. April 2024 ISBN: 978-3-421-07026-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783421070265		1970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Fünf Jahre hat Katrin Seyfert ihren Mann durch seine Alzheimer-Erkrankung begleitet. Anfang 50 war er, als er die Diagnose bekam, Arzt und Vater von fünf Kindern. Sie hat den Familienalltag organisiert, die Finanzen, den Pflegedienst. Schließlich die Beerdigung. Schonungslos offen und brutal ehrlich erzählt sie davon, wie es ist, wenn der Partner allmählich seine Sprache und damit seine Identität verliert. Wie sie mit der Rolle hadert, die ihr erst als pflegende Ehefrau, dann als Witwe zugeschrieben wird. Und wie sie ihren eigenen Weg findet, sich mit der Lücke, die ihr Mann hinterlassen hat,
		Sarah Straub <u>Wie meine Großmutter ihr Ich verlor</u> Penguin Verlag ET: 10. September 2025 ISBN: 978-3-328-11051-4 ca. € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783328110514		2460 - Ratgeber/Gesundheit	Sarah Straub weiß, was es heißt, mit einer an Demenz erkrankten Angehörigen zusammenzuleben. Im Alter von 20 Jahren erlebte sie, wie ihre Großmutter dement wurde. Dies prägte sie so sehr, dass sie neben ihrem eingeschlagenen Weg zur erfolgreichen Musikerin Psychologie studierte, sich auf Demenzerkrankungen spezialisierte und heute engagiert darüber aufklärt. Dr. Sarah Straub zeigt mit vielen Beispielen, was es bedeutet, wenn aus Vergesslichkeit Demenz wird, welche Aufgaben, aber auch
		Professor Dr. Martin Korte <u>Jung im Kopf</u> Pantheon ET: 15. September 2014 ISBN: 978-3-570-55242-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783570552421		1970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Altern, so der renommierte Hirnforscher und Lernexperte Martin Korte, ist keineswegs gleichbedeutend mit körperlichem und geistigem Verfall. Das mittlere und das höhere Alter sind vielmehr menschliche Entwicklungsphasen mit bestimmten Eigenheiten, Schwächen, aber auch besonderen Fähigkeiten und Stärken, die wir erkennen und nutzen sollten. Korte räumt mit dem Mythos auf, dass Denk- und Gedächtnisvermögen im Alter vor allem schwinden, und zeigt, wie wir den Alterungsprozess unseres Gehirns beeinflussen können.
		Sarah Straub <u>Lebensmut trotz(t) Demenz</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 27. August 2025 ISBN: 978-3-466-34843-5 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783466348435		1460 - Ratgeber/Gesundheit	In ihrem neuen Buch »Lebensmut trotz(t) Demenz« erzählt Sarah Straub inspirierende Lebensgeschichten von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Mit diesen berührenden Begegnungen möchte sie andere Menschen ermutigen, gestärkt und lebensbejahend mit dem Thema umzugehen. Für die Neurowissenschaftlerin ist ein einfühlsamer und beherzter Umgang mit den Patientinnen und Patienten die Basis dafür, dass deren Lebensqualität bewahrt werden kann. Denn Sarah Straub glaubt an ein gutes Leben mit Demenz, wenn es durch Solidarität, Zusammenhalt und Nächstenliebe getragen wird:
		Katrin Beckmann <u>Die Kraft der Achtsamkeit für pflegende Angehörige</u> Irisiana ET: 12. Juni 2024 ISBN: 978-3-424-15452-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783424154528		1481 - Ratgeber/Lebenshilfe , Alltag/Lebensführung , Persönliche Entwicklung	Ratgeber für Demenzerkrankte gibt es viele – einen Guide, der die Angehörigen in den Mittelpunkt stellt, die die schwierige und anstrengende Pflegeaufgabe übernommen haben, jedoch bisher nicht. Katrin Beckmann, die sich als Demenz-Coach für beide Seiten versteht, schließt mit ihrem Erste-Hilfe-Ratgeber diese Lücke. Sie verbindet die Selbstfürsorge von Angehörigen Demenzkranker mit Achtsamkeit und bietet ein alltagstaugliches Konzept an, das mit unkomplizierten Übungen leicht zu erlernen ist. Denn, so Katrin Beckmann: »Ohne dich geht es nicht!« Ein erschöpfter, erkrankter und gestresster

Menge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	Kurztext
		Thomas Schulz <u>Zukunftsmaschine</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 29. Mai 2018 ISBN: 978-3-421-04811-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783421048110		1970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Lange Zeit konnten wir von solchen Durchbrüchen in der Medizin nur träumen. Doch bereits in den nächsten Jahren werden viele dieser Träume Wirklichkeit werden, denn im Silicon Valley wird gerade die Medizin neu erfunden. Mithilfe von Algorithmen, künstlicher Intelligenz und Unmengen an Daten entwickeln Start-ups und Konzerne wie Google, Microsoft, Apple und Co. bahnbrechende Therapien und verblüffende neue Diagnosemöglichkeiten. Thomas Schulz, langjähriger Silicon-Valley-Korrespondent des SPIEGEL, hat Einblicke in die geheimen Forschungslabore erhalten. In seinem Buch
		Ayesha Sherzai, Dean Sherzai <u>Die Alzheimer-Lösung</u> Südwest ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-517-09739-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 400 Seiten	9783517097398		1465 - Ratgeber/Gesundheit /Erkrankungen, Heilverfahren	Die beiden Neurologen Dr. Dean und Dr. Ayesha Sherzai sind überzeugt: Alzheimer ist kein unausweichliches Schicksal und 90 Prozent aller Fälle lassen sich verhindern. In diesem Buch stellen sie erstmals ihre wichtigen Erkenntnisse vor, die sie im Rahmen der bislang größten vergleichenden Alzheimer-Studie gewonnen haben. Ihre Forschungsergebnisse zeigen, dass wir uns durch die richtige Lebensweise vor Alzheimer schützen und sogar bestehende Erkrankungen mildern können.
		Thomas Schulz <u>Projekt Lebensverlängerung</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 25. September 2024 ISBN: 978-3-421-07035-7 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783421070357		1970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Die vielleicht größte medizinische Erkenntnis des vergangenen Jahrzehnts lautet: Das Altern ist formbar. Es kann beeinflusst, beschleunigt, gebremst werden. Und wir können selbst viel dafür tun. Was genau, das hat Thomas Schulz in zahlreichen Interviews mit Nobelpreisträgerinnen und Krebsmedizinerinnen, Hirnforscherinnen und Ernährungsexperten, Biohackern und KI-Vordenkerinnen zusammengetragen. Sein Buch führt in die angesehensten Longevity-Forschungslabore der Welt ebenso wie in die Unternehmenszentralen des Silicon Valley und beantwortet die großen Fragen: Welche
		Professor Dr. Sandra Eifert <u>Wie Frauen länger leben</u> C.Bertelsmann ET: 24. September 2025 ISBN: 978-3-570-10588-7 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783570105887		1460 - Ratgeber/Gesundheit	Frauen leben nicht nur länger als Männer, sie altern auch anders, wie die Forschung zunehmend zeigt. In ihrem neuen Buch erklärt Herzspezialistin Prof. Dr. med. Sandra Eifert, welche Faktoren den Alterungsprozess speziell bei Frauen bestimmen – und wie man ihn durch seinen Lebensstil verlangsamen kann. Sie erläutert, von welchen gesundheitlichen Risiken Patientinnen, insbesondere nach der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren, betroffen sind und wie sie ihrem Körper das geben, was er in der jeweiligen Lebensphase braucht: an Ernährung, körperlicher Aktivität,
		Tina Vallès <u>Das Gedächtnis des Baumes</u> Diederichs ET: 11. Oktober 2021 ISBN: 978-3-424-35118-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783424351187		1481 - Ratgeber/Lebenshilfe , Alltag/Lebensführung , Persönliche Entwicklung	»Darf ich mich freuen?« fragt Jan seine Eltern, nachdem er erfahren hat, dass die Großeltern demnächst bei ihnen wohnen werden. Er weiß zwar nicht warum, aber intuitiv spürt er das Unheilvolle in dieser Nachricht. Der Einzug der Großeltern verändert den Alltag der Familie. Plötzlich erhält Gesagtes und selbst das Schweigen eine ganz neue Bedeutung. Jan und sein Großvater Joan verbringen viel Zeit miteinander. Auf gemeinsamen Spaziergängen bleiben sie oft an Bäumen stehen und der Großvater erzählt von einer Trauerweide, der er als Kind all seine Geheimnisse anvertraut hat.
		Susanne Weingarten; Markus Deggerich (Hrsg.) <u>Die Eltern im Alter begleiten -</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 26. August 2019 ISBN: 978-3-421-04848-6 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783421048486		1970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Mutti baut ab, und Papa wird seltsam – so fängt es oft an, wenn die Eltern pflegebedürftig werden. Für die Familienmitglieder, die dann die Pflege übernehmen, bedeutet dies einen enormen Kraftakt. SPIEGEL-Autoren, Pflegeexperten und Betroffene geben im vorliegenden Buch zahlreiche Tipps, wie man die Eltern im Alter begleitet, die verschiedenen Phasen der Pflege organisiert und finanziert und sich dabei selbst vor Überforderung schützt. Mit vielen Fallbeispielen, einem Coaching und einem großen Serviceteil ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter, um die emotionalen, organisatorischen,
		Brigitte Beck (Hrsg.) <u>Gedichte zum Gedächtnistraining. Balladen, Lieder und Verse fürs Gehirnjogging mit Goethe, Schiller, Heine, Hölderlin & Co.</u> Bassermann MA ET: 14. September 2020 ISBN: 978-3-8094-4297-4 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783809442974		1480 - Ratgeber/Lebenshilfe , Alltag	Jeder kann sich an ein paar Gedichtzeilen erinnern, die in der Schule auf dem Lehrplan standen. Diese Verse aufzufrischen und neue zu entdecken macht Spaß und hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge. Über 300 Gedichte deutschsprachiger Dichter und Dichterinnen sind in diesem Buch versammelt - heitere, besinnliche und jahreszeitliche Klassiker, Liebesgedichte, aber auch unbekannte Schätze, Lieder und Balladen. Wer sie auswendig lernt, trainiert nicht nur seine grauen Zellen, sondern erschließt sich darüber hinaus einen Lyrikschatz, der sein Leben bereichert. Ein Verzeichnis der Dichter mit Kurzbiographie
		Gareth Moore <u>Gedächtnistraining - 130 knifflige Herausforderungen für einen scharfen Verstand</u> Bassermann MA ET: 19. November 2025 ISBN: 978-3-8094-5130-3 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783809451303		1416 - Ratgeber/Hobby, Haus/Spielen, Raten	Dieses Buch ist ein echtes Workout für das Gehirn, um das Gedächtnis und Erinnerungsvermögen zu trainieren und Schritt für Schritt zu verbessern. Gareth Moore zeigt verschiedene Techniken, um die grauen Zellen auf Vordermann zu bringen - von A wie Akronymie bis V wie Visualisierung. Neben Wissenswerten zum Thema, wie z.B. zu Kurz- und Langzeitgedächtnis, bieten vor allem 130 Aufgaben ein echtes Trainingsprogramm. Und wie beim Sport auch kann es am Anfang etwas anstrengend sein, doch wer regelmäßig übt, wird das Gedächtnis nachhaltig verbessern – und vor allem viel Spaß bei
		Dr. Gunther Karsten <u>Erfolgs-Gedächtnis. Wie Sie sich Zahlen, Namen, Fakten, Vokabeln einfach besser merken</u> Bassermann MA ET: 20. August 2025 ISBN: 978-3-8094-5204-1 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783809452041		2490 - Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen	Wer stellt sich nicht diese Fragen: Wie war die Handynummer doch gleich? Woher kenne ich bloß dieses Gesicht? Und wo sind schon wieder die Autoschlüssel? Für alle, die ihr Gedächtnis öfter mal im Stich lässt, gibt es jetzt das Mentaltraining von und mit Senioren-Gedächtnis-Meister Gunther Karsten. Seine Memo-Techniken bringen die grauen Zellen auf Trab und steigern die Gedächtnisleistung um mehrere hundert Prozent. Schon nach wenigen Stunden zeigen sich deutliche Fortschritte, und bald gehören lange Einkaufszettel, vergessene Pins und verpasste Termine der Vergangenheit an.

Menge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	Kurztext
		Sarah Straub <u>Wie meine Großmutter ihr ICH verlor</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 20. September 2021 ISBN: 978-3-466-34772-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783466347728		1460 - Ratgeber/Gesundheit	Sarah Straub weiß, was es heißt, mit einem an Demenz erkrankten Angehörigen zusammenzuleben. Im Alter von 20 Jahren erlebte sie, wie ihre Großmutter dement wurde. Dies prägte sie so sehr, dass sie neben ihrem eingeschlagenen Weg zur erfolgreichen Musikerin Psychologie studierte, sich auf Demenzerkrankungen spezialisierte und heute engagiert darüber aufklärt. Dr. Sarah Straub zeigt mit vielen Beispielen, was es bedeutet, wenn aus Vergesslichkeit Demenz wird, welche Aufgaben, aber auch
		Eberhard Krüger <u>Der große Gehirnjogging-Jumbo - fit im Kopf</u> Bassermann MA ET: 27. August 2025 ISBN: 978-3-8094-5193-8 € 5,00 [D] / € 5,00 [A] / CHF 7,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783809451938		1416 - Ratgeber/Hobby, Haus/Spielen, Raten	Knobeln, tüfteln, überlegen - das bringt das Gehirn auf Hochtouren. Und weil das Gehirn ein Muskel ist, braucht es auch immer wieder neue Herausforderungen, um in Form zu bleiben. Diese bunte Mischung mit mehr als 700 Aufgaben ist wie Zirkeltraining für die grauen Zellen. Erst ziemlich anstrengend, dann aber anregend und wohltuend. Mit Lösungen am Ende des Buches.