dtv

Marianne Koch

Mit Verstand altern

Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben

Fit im Kopf ein Leben lang

Wie wir das Zusammenspiel der Milliarden Nervenzellen unterstützen, Gehirnzellen stärken und Alterungsprozesse ausgleichen können
Jeder Herzschlag, jeder Gedanke, jedes Gefühl wird von unseren Nerven bestimmt. Ständig kommunizieren sie miteinander. Doch wie altern Nerven? Wie altert das Gehirn? Und was können wir tun, um unseren Geist und die Seele – und damit auch unseren Körper – jung und gesund zu erhalten? Marianne Koch erklärt, was gegen Alzheimer und andere Demenzen schützt, warum es für unsere kognitive Reserve so wichtig ist, lebenslang zu lernen und Erfahrungen zu sammeln, warum wir auf guten Schlaf achten sollten, wie wir Schmerzen begegnen können, was wir gegen Alterseinsamkeit und das Gefühl, überflüssig zu sein, tun können. Sie ermuntert uns dazu, den Jahren mit Mut und Zuversicht zu begegnen und streut Erfahrungen aus ihrem eigenen Erleben ein.

Außerdem von Dr. med. Marianne Koch bei dtv erschienen:
Alt werde ich später, Unser erstaunliches Immunsystem, Das Vorsorge-Buch, Das Herz-Buch

Marianne Koch
Mit Verstand altern
Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben

Originalausgabe
144 Seiten

ISBN: 978-3-423-28408-0
EUR 20,00 [DE]
EUR 20,60 [AT]
ET 16. Mai 2024
Format : 12,8 x 21,0 cm

© Acorn, 2023

Autor*in

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch gab ihre internationale Filmkarriere für die Tätigkeit als Internistin auf. Sie arbeitet als Medizinjournalistin und Buchautorin, auf Bayern 2 hat die Medizinerin die Rundfunksendung ›Gesundheitsgespräch‹.Marianne Koch wurde mehrfach auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin ausgezeichnet, u.a. wurde ihr 2019 die Paracelsus-Medaille verliehen, die höchste Auszeichnung der Bundesärztekammer. 2023 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse.

Pressestimmen

»Einmal mehr nimmt uns Dr. med.Marianne Koch gleichsam auf eine Reise durch den eigenen Körper mit, und hier durch einen Bereich mit hohem Aufklärungsbedarf.Unbeding tlesenswert«

Eurosaar, 15. Mai 2024

»In ihrem neuen Buch ›Mit Verstand altern‹ zeigt Dr. Marianne Koch, wie wir die späte Lebensphase genießen können.«

Gong, *Mirja Halbig*, 17. Mai 2024

»Gesund altern, geistig auf Zack bleiben. Ärztin und Bestsellerautorin Dr. med. Marianne Koch (92) erklärt in ihrem neuesten Buch, wie uns das gelingt.«

7 Tage, 1. Juni 2024

»Fit im Kopf - ein Leben lang. Das kann gelingen, sagt Dr. Marianne Koch - und sie muss es wissen, ist sie mit ihren 92 Jahren doch das beste Beispiel dafür.«

MDR Fernsehen, Riverboat, 7. Juni 2024

»Über das Funktionieren des Gehirns kann sie so schreiben, dass auch Nicht-Neurologen es verstehen.«

Der Tagesspiegel, *Werner van Bebber*, 19. Juni 2024

»Immer im Wandel bleiben ist ihr Credo, unbedingt einer Beschäftigung nachgehen und nicht in Selbstmitleid ersticken.«

Hallo München, *Claudia Theurer*, 6. Juli 2024

»Ihr vielleicht größtes Talent beweist die 92jährige im Umgang mit dem Älterwerden. Darüber hat sie jetzt ein Buch geschrieben, in dem sie ihre Erkenntnisse und Erfahrungen teilt.«

Frau im Leben, 1. August 2024

»Unterhaltsam und inspirierend wie ihre Vita. (…) Nach der Lektüre habe ich mich für einen E-Drum-Kurs angemeldet. Das Buch wirkt.«

Migros Magazin, *Silvia Schütz*, 2. September 2024

»144 Seiten medizinische Fachkenntnis gut lesbar und unterhaltsam aufbereitet.«

dpa, *Ute Wessels*, 14. Mai 2024

»In ihrem neuesten Buch erläutert sie, was jede und jeder Einzelne tun kann, um möglichst lange geistig so fit wie möglich zu bleiben. Verständlich geschrieben, ein Genuss.«

Apotheken Umschau, *Dennis Ballwieser*, 1. August 2024

---

dtv

Autor*in Marianne Koch bei dtv

- Alt werde ich später, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28298-7
- Mit Verstand altern, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28408-0
- Das Herz-Buch, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34849-2
- Mein Gesundheitsbuch, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-24421-3
- Unser erstaunliches Immunsystem, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35049-5
- Das Vorsorge-Buch, Paperback, ISBN: 978-3-423-26135-7
- Alt werde ich später, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35196-6