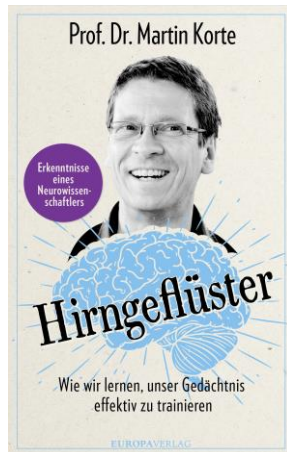


EUROPAVERLAG



Prof. Dr. Martin Korte

Hirngeflüster. Wie wir lernen, unser Gedächtnis effektiv zu trainieren

gebunden ohne Schutzumschlag, 216 Seiten

13,7 x 21,7 cm

18,00 € (D) / 18,50 € (A)

ISBN: 978-3-95890-261-9

Erscheinungstermin: 20. September 2019

Die geburtenstarken Jahrgänge kommen in die Jahre und sorgen sich um ihre Gedächtnisleistung. Aber auch jüngere Semester versuchen, ihr Gehirn auf Höchstleistung zu bringen, denn im internationalen Wettbewerb bedeutet jeder Lern- und Wissensvorteil individuellen – und damit ökonomischen – Gewinn. Doch wie bringen wir unser Gehirn in Schwung? Und welche Art des Gedächtnistrainings funktioniert wirklich? In *Hirngeflüster* erklärt Neurobiologe Martin Korte, warum uns nicht alle Formen des Gehirnjoggings weiterbringen und was wir wirklich tun können, um unsere Gedächtnisleistung dauerhaft zu erhalten und zu verbessern.

Sudoku, das Memorieren von Zahlenreihen oder der berühmte Knoten im Taschentuch – um unserem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen, gibt es zahlreiche Methoden. Doch viele der gängigen Techniken trainieren nur Spezialfähigkeiten, die uns zwar so manche Aufgabe leichter erledigen lassen, aber sich nicht auf andere kognitive Tätigkeiten auswirken. Vor allem aber verjüngen sie weder unser Gehirn noch verbessern sie unser Gedächtnis als Ganzes. Dazu kommt, dass jeder Mensch anders lernt und somit auch unterschiedliche Merkhilfen benötigt. Echten Erfolg hat nur, wer versteht, wie unser Gedächtnis funktioniert und welche Faktoren unsere Gehirnleistung beeinflussen. Wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert zugleich erklärt Martin Korte, welche Erinnerungstechniken uns in welchen Lebensbereichen weiterbringen, warum der Student sein Gehirn anders trainieren sollte als der Rentner und wie äußere Faktoren wie Ernährung, Sport, Schlaf und soziales Miteinander unsere Gehirnleistung beeinflussen.

Martin Korte Jahrgang 1964, ist Professor für Neurobiologie an der TU Braunschweig. Seine Forschungsschwerpunkte sind die zellulären Grundlagen von Lernen und Gedächtnis sowie die Vorgänge des Vergessens. Martin Korte gehört zu den führenden deutschen Neurobiologen und ist durch zahlreiche Fernsehauftritte bekannt. Neben seiner Tätigkeit als Wissenschaftler hält er regelmäßig Vorträge und ist Autor der Sachbücher *Jung im Kopf*, *Wir sind Gedächtnis* und *Wie Kinder heute lernen*.

Kontakt Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Julia Strack · julia.strack@agenturmondello.de · Tel. +49 (30) 246 311 40

Ann-Kristin Müller · ann-kristin.mueller@agenturmondello.de · Tel. +49 (30) 246 311 41

mondello GmbH Berlin

Agentur für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Linienstraße 126, 10115 Berlin

Kontakt Veranstaltungen

Barbara Stang

Schlegelstr. 21, 10115 Berlin

bs@europa-verlag.com · Tel. +49-175 56 32 602

Europa Verlag GmbH & Co. KG

Theresienstr. 16. I 80333 München I Tel. +49 (0)89 18 94 733 33 | Fax +49 (0)89 18 94 733 16
Geschäftsführer: Christian Strasser I Amtsgericht München I Registernummer: HRA 99683 I USt.-ID: DE285622000