



978-3-95567-246-1
2 Std., 38 Min.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2024 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

© + © 2024 Lagato Verlag
Alle Rechte vorbehalten.
Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung.
Die Nutzung des Inhalts für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ist ausdrücklich verboten.

© Titelgestaltung: Katharina Netolitzky
© Titelfoto: Isolde Ohlbaum
© Satz und Layout: Antje Scheja, München

Wellenwerkstatt Tonstudio, München
Regie: Daniela Utecht

Buchvorlage:

dtv



FRAGEN SIE AUCH NACH WEITEREN HÖRBÜCHERN AUS UNSEREM PROGRAMM.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 / 33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

  @lagatoverlag

Fit im Kopf ein Leben lang

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.

Die Autorin & Sprecherin

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*.

Der Sprecher

Klaus Schneider hat Anglistik und Romanistik an der *Ludwig-Maximilians-Universität* in München studiert. Während er privat schon immer eine Leidenschaft fürs Schauspiel hatte und auch heute immer wieder auf der Theaterbühne steht, führte ihn seine berufliche Laufbahn zunächst zum Werbefilm. Seit 2007 arbeitet er als Autor, Redakteur und Moderator für den Hörfunk im *Bayerischen Rundfunk*. Seit 2016 moderiert er zudem (im Wechsel mit Ulrike Ostner) die Live-Anrufsendung *Gesundheitsgespräch* auf *Bayern 2*, in der Dr. Marianne Koch Hörerinnen und Hörer seit mittlerweile 21 Jahren zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen berät.

Inhalt

Vorwort	002
Kapitel 1: Unsere Nerven – und wie man erfolgreich älter wird	003
Große Freiheit, große Angst	004
Kapitel 2: Das Wunderwerk der Nervenzellen	005
Unsere Gehirnzellen sprechen ständig miteinander ...	006
Das erstaunliche Gedächtnis und die Erinnerung	007
Kapitel 3: Mein Gehirn von gestern ist nicht mein Gehirn von morgen	008
Wann ist man alt?	009
Kapitel 4: Training für die grauen Zellen	010
Programme für die grauen Zellen	011
Kapitel 5: Ernährung, Bewegung, Schlaf – so bleibe ich länger jung	012
Unsere Ernährung	013
Das ist neu: Medikamente zum Abnehmen	014
Bewegung, Bewegung	015
Gut schlafen – wie mache ich das?	016
Kapitel 6: Kann man Schlaganfall und Demenz verhindern?	017
Kapitel 7: Schmerzen – und wie man sie behandelt	018
Rückenschmerzen	019
Kopfschmerzen	020
Gürtelrose (Herpes Zoster)	021
Polyneuropathie	022
Gelenkschmerzen (Arthrose und Arthritis)	023
Kapitel 8: So schütze ich Körper und Seele	024
Einsamkeit	025
Gegen das „Lohnt es sich denn überhaupt noch“-Syndrom	026
Kümmere ich mich genug um meine Gesundheit?	027
Zigaretten und Alkohol – muss das sein?	028
Hallo, fremde Welt!	029
Kapitel 9: Alt werden – ein Abenteuer	030
Trau dich!	031

Kalziumgehalt einiger Lebensmittel

(Kapitel 8, Kümmere ich mich genug um meine Gesundheit?,
Track 027)

Milchprodukte (pro 100 g)	
• Vollmilch oder fettarme Milch	120 mg
• Buttermilch	110 mg
• Joghurt	115 mg
Käse	
• Emmentaler	1020 mg
• Parmesan	1300 mg
• Butterkäse /Camembert	ca. 700 mg
Gemüse und Obst (pro 100 g)	
• Kohlrabi	70 mg
• Broccoli	120 mg
• Grüne Bohnen	57 mg
• Blattspinat	150 mg
• Haselnüsse	150 mg
• Küchenkräuter (Petersilie etc.)	ca. 200 mg
• Johannisbeeren	200 mg
• Himbeeren	40 mg
• Orangen	40 mg
Einige Mineralwässer (pro Liter)	
• Residenzquelle	567 mg
• San Pellegrino	203 mg
• Frankenbrunnen	267 mg<



FRAGEN SIE AUCH NACH WEITEREN HÖRBÜCHERN AUS UNSEREM PROGRAMM.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

