

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

Originalausgabe
144 Seiten

ISBN: 978-3-423-35252-9
EUR 13,00 [DE]
EUR 13,40 [AT]
ET 13. August 2026
Format : 12,5 x 20,5 cm

Marianne Koch

Mit Verstand altern

Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben

Fit im Kopf ein Leben lang – Der Bestseller endlich im Taschenbuch

Wir haben gelernt, auf unseren Körper zu schauen (zumindest theoretisch), doch wir achten zu wenig darauf, wie wir uns im Alter unsere geistigen Fähigkeiten bewahren können. Sagt Marianne Koch – und zeigt auf, was wir tun können: anschaulich, warmherzig, überzeugend und gut verständlich.

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.

»Sein Leben lang geistig klar und jung zu bleiben – wer wollte das nicht? Und dafür können wir viel tun. Eine ganz wesentliche Rolle spielen dabei unsere Nerven. Was ihr Geheimnis ist, erfahren Sie in diesem Buch. Und auch, welche persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse ich über das Abenteuer ›Altern‹ gewonnen habe, Erkenntnisse, die ich gerne an Sie weitergebe.« Dr. med. Marianne Koch

Außerdem von Dr. med. Marianne Koch bei dtv erschienen:
Alt werde ich später, Unser erstaunliches Immunsystem, Das Vorsorge-Buch, Das Herz-Buch, »Mutig sein!« – Erinnerungen an abenteuerliche 95 Jahre

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Acorn, 2023

Autor*in

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch gab ihre internationale Filmkarriere für die Tätigkeit als Internistin auf. Sie arbeitete als Medizinjournalistin und Buchautorin, auf Bayern 2 hatte die Medizinerin 25 Jahre 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, 2026 den Bayerischen Verdienstorden..

Veranstaltungen und Medientermine

Marianne Koch präsentiert: »Mutig sein! – Erinnerungen an abenteuerliche 95 Jahre«

Moderation: Michael Krüger

Eine Anmeldung/Reservierung für den Abend ist telefonisch unter 08151-9199966 oder per E-Mail unter info@omg-buchhandlung.de möglich.

Montag, 07.12.2026, 19:00 Uhr
Oskar Maria Graf Buchhandlung
Grafstr 14
82335 Berg

Autor*in Marianne Koch bei dtv

- Mit Verstand altern, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35252-9
- »Mutig sein!« – Erinnerungen an abenteuerliche 95 Jahre, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28532-2
- 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