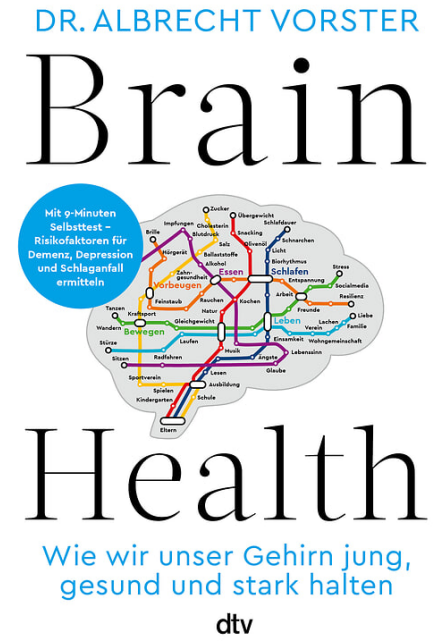


Dr. Albrecht Vorster

Brain Health

Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten

Der Gehirn-Checkup für zu Hause

Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ – entsprechend bedeutsam ist seine Gesundheit für unsere Lebensqualität. Doch zwei von drei Menschen in Deutschland leiden im Laufe ihres Lebens an einer Hirnerkrankung wie Migräne, Demenz, Tinnitus oder Multiple Sklerose. Die gute Nachricht ist: Diesen Erkrankungen lässt sich vorbeugen, und genau da setzt der Neurobiologe Dr. Albrecht Vorster an. Sein Buch ist eine Anleitung dafür, die Gefahren, die unser Gehirn bedrohen, zu erkennen und es gesund zu halten. Er erklärt, warum Bewegung wichtiger ist als Sudoku-Lösen, warum Schlaf so essenziell ist, und wie unsere sozialen Bindungen unser Gehirn schützen. Wer lange fit bleiben will, findet hier einen klugen Plan, der wirklich ins Leben passt.

Dr. Albrecht Vorster
Brain Health
Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten

Originalausgabe Ebook
352 Seiten

ISBN: 978-3-423-45035-5
EUR 14,99 [DE]
ET 18. März 2027



COPY
© privat

Autor*in

Dr. Albrecht Vorster

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Dr. Albrecht Vorster, geboren 1985 in Köln. Bis 2025 forschte er an der Neurologischen Klinik des Universitätsklinikums Bern, vor allem zu Schlaf- und Hirngesundheit, aktuell arbeitet er im Schlaflabor des Universitätsklinikums Marburg. Albrecht Vorster studierte Biologie und Philosophie, war Teil der Task Force für den Schweizer Brain Health Plan und entwickelte in dieser Funktion den Berner Brain Health Score. 2019 erschien sein Buch ›Warum wir schlafen‹ im Heyne Verlag. Vorster ist Ideengeber und Kopf hinter der verhaltenstherapeutischen Schlaf-Training-App ›7 Schläfer‹. Seit 2014 hat er an über 40 Science Slams sowie als Redner auf unzähligen Fachtagungen und Kongressen teilgenommen. Er ist regelmäßiger Gast als Experte rund um das Thema Schlaf im TV, Radio (ARD, ZDF, SWR, SRF, Arte) sowie in der überregionalen Presse und Podcasts.

Veranstaltungen und Medientermine

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Donnerstag, 18.03.2027, 19:00 Uhr
Volkshochschule Fürth
Hirschenstr. 27/29
90762 Fürth

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Freitag, 19.03.2027, 18:00 Uhr
Hospitalhof Stuttgart
Büchsenstr. 33
70174 Stuttgart

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Dienstag, 16.03.2027, 19:30 Uhr
Leuenhagen & Paris
Lister Meile 39
30161 Hannover

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Freitag, 16.04.2027, 19:00 Uhr
Stadtbibliothek Lörrach
Basler Straße 152
79540 Lörrach

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Donnerstag, 08.04.2027, 19:00 Uhr
Stadtbücherei Kronberg
Hainstraße 5
61476 Kronberg im Taunus

Autor*in Dr. Albrecht Vorster bei dtv

- Brain Health, Paperback, ISBN: 978-3-423-26473-0
- Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-1037-5

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München