



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**

Originalausgabe

144 Seiten

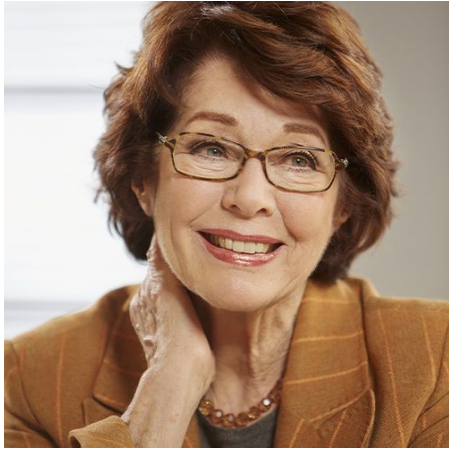
ISBN: 978-3-423-28408-0

EUR 20,00 [DE] – EUR 20,60 [AT]

ET 16. Mai 2024, 3. Auflage

Format : 12,8 x 21,0 cm

Sprache: Deutsch



© 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.

## Weitere Bücher von Marianne Koch

- Unser erstaunliches Immunsystem, E-Book 43742, ISBN: 978-3-423-43742-4
- Alt werde ich später, Hardcover 28298, ISBN: 978-3-423-28298-7
- Mit Verstand altern, Hardcover 28408, ISBN: 978-3-423-28408-0
- Das Vorsorge-Buch, E-Book 43076, ISBN: 978-3-423-43076-0
- Körperintelligenz, Taschenbuch 34867, ISBN: 978-3-423-34867-6
- Das Herz-Buch, Taschenbuch 34849, ISBN: 978-3-423-34849-2
- Unser erstaunliches Immunsystem, Hardcover 28227, ISBN: 978-3-423-28227-7
- Mit Verstand altern, E-Book 44430, ISBN: 978-3-423-44430-9
- Alt werde ich später, E-Book 43948, ISBN: 978-3-423-43948-0
- Mein Gesundheitsbuch, Taschenbuch 24421, ISBN: 978-3-423-24421-3
- Unser erstaunliches Immunsystem, Taschenbuch 35049, ISBN: 978-3-423-35049-5
- Das Vorsorge-Buch, Paperback 26135, ISBN: 978-3-423-26135-7
- Alt werde ich später, Taschenbuch 35196, ISBN: 978-3-423-35196-6
- Das Herz-Buch, E-Book 40810, ISBN: 978-3-423-40810-3

## Veranstaltungen und Medientermine

## Marinne Koch präsentiert: "Mit Verstand altern. Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben"

25.10.2024

19:30 UHR(CEST)

MÜNCHNER STADTBIBLIOTHEK WESTEND  
SCHIESSSTÄTTSTR. 20 C  
80339 MÜNCHEN

### 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 «

15. Mai 2024 , Eurosaar

---

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

17. Mai 2024 , Mirja Halbig , Gong

---

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

1. Juni 2024 , 7 Tage

---

» 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. «

7. Juni 2024 , MDR Fernsehen, Riverboat

---

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

19. Juni 2024 , Werner van Bebber , Der Tagesspiegel

---

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

6. Juli 2024 , Claudia Theurer , Hallo München

---

» 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. «

1. August 2024 , Frau im Leben

---

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

14. Mai 2024 , Ute Wessels , dpa

---

» 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. «

1. August 2024 , Dennis Ballwieser , Apotheken Umschau

---