



Wiegele, Britta / Poulaki, Sophia

Hilfe, ich werde vergesslich! (PDF-E-Book)

Was Sie für Ihr Gedächtnis tun können
und wie man Demenz erkennt
Innenteil zweifarbig.

2013. 153 Seiten. 27 Abb. 7 Tab.

(ISBN 978-3-497-60102-8) E-Book

Preis E-Book: € [D] 16,99

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

Kurztext

Ist „vergesslich“ schon „dement“?

Leicht lesbar und anschaulich informiert dieses Buch über die aktuellen Erkenntnisse zu den Themen Gehirn, Gedächtnis, Demenz und Demenzprävention: Ist Vergesslichkeit schon Demenz? Welche Verhaltensweisen schaden dem Gehirn, welche schützen es? Wie wirken sich die Lebensumstände auf eine mögliche Demenzerkrankung aus? Eine wichtige Rolle für ein gutes Gedächtnis spielen geistiges Aktivsein, körperliche Fitness, der richtige Umgang mit Stress und das Pflegen sozialer Kontakte.

Mit Hilfe von Fragebögen und Tests können LeserInnen mögliche Gedächtnisprobleme erkennen. Trainings- und Präventionsübungen für den Alltag helfen dabei, das Gedächtnis fit zu halten. Außerdem zeigen die Autorinnen, wo man bei weitergehenden Fragen fachlichen Rat und medizinische Hilfe findet.

Inhalt

Das vollständige [Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen)

Autoreninformation

Dr. phil. **Britta Wiegele**, Psychogerontologin, ist in der Memory Klinik des Zentrums für Akutgeriatrie

und Familienabteilung (ZAG) im Klinikum München-Neuperlach tätig.

Dr. rer. biol. hum. **Sophia Poulaki** ist Psychogerontologin und niedergelassene Psychotherapeutin. Gemeinsam führen die Autorinnen die Gerontologische Praxis Hippocampus in München.

Weitere Informationen zu den Autorinnen finden Sie unter www.hippocampus-gpm.de.

Leseprobe

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Das könnte Sie auch interessieren



Bethke-Brenken, Inga / Brenken, Günter

Aufbruch in den Ruhestand (2012)

-
-