

FIT IM KOPF

Ihr persönlicher Trainer für geistige Vitalität (inklusive Demo-CD memofit Kopf.Training)

Geistige Vitalität ist nicht ein Geschenk der Natur, sondern etwas, das wir alle erreichen können. Sie fällt einem jedoch nicht in den Schoß, sondern bedarf eines konstanten und regelmäßigen Trainings! Die wichtigsten Schlüssel für ein gut funktionierendes Gehirn sind:

- die entsprechende Ernährung
- die Pflege unserer Seele und der sozialen Kontakte
- der behutsame Umgang mit unserem Körper
- abwechslungsreiche geistige Aktivitäten
- spezifisches Training unserer Gehirnzellen
- regelmäßige körperliche Bewegung

Alle Stoffwechselfvorgänge im Gehirn benötigen reichlich Sauerstoff. Die Basis dafür ist eine intakte Herz-Kreislauf-Funktion, die wiederum wesentlich von regelmäßiger Bewegung abhängt.

Die Kinesiologie hilft, etwas für das geistige und seelische Wohlbefinden zu tun. Diese ganzheitliche Behandlungsmethode eignet sich hervorragend bei Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Auch zahlreiche Heilpflanzen können nachweislich die Gehirnfunktion verbessern, ebenso eine gesunde Ernährung mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr. „Wer rastet, der rostet“ – das gilt auch für das Gehirn. In diesem Buch finden Sie eine Fülle von wissenschaftlich fundierten Tests bis hin zu spezifischen „Gehirnjogging-Übungen“ und eine **Demo-Version der Memofit-CD** (memofit Kopf.Training) für Ihren PC.

Für welches Training Sie sich entscheiden, hängt von Ihren Vorlieben ab. Es ist nicht wesentlich was und wie Sie trainieren. Wichtig ist, dass Sie trainieren und das regelmäßig und in verschiedenen Bereichen.

Die Autoren:

Prim. Univ.-Doz. Dr. med. Udo Zifko, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, ärztlicher Leiter der neurologischen Kur- und Rehabilitationsklinik Pirawarth, NÖ. Konsiliararzt und Privatordination im Rudolfinerhaus, Wien.

Univ.-Doz. Mag. Dr. Ingrid Kiefer, Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin am Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien sowie Mitglied des Obersten Sanitätsrates.

Pressespiegel

Presstext Kneippverlag



Datum: November 2006

Technische Daten:

128 Seiten, durchgehend farbig, Klappenbroschüre

Format: 16,5 x 23,5 cm, ISBN-10: 3-7088-0353-1, ISBN-13: 978-3-7088-0353-1,

Preis € 14,90 / sfr 26,80

Vollversion memofit Kopf.Training

Zur Ergänzung des Buches „Fit im Kopf“ mit der eingeklebten Demo-Version von memofit gibt es auch die Vollversion des Programms. Memofit® Kopf.Training I besteht aus vier Übungen mit einer Vielzahl von Trainingsaufgaben, die gezielt bestimmte Funktionsbereiche von Gehirn und Gedächtnis trainieren:

Aufmerksamkeit, Konzentration, Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, sprachliche Fähigkeiten, Denken, Kurzzeitgedächtnis und Arbeitsgedächtnis.

Der Nutzer wird laufend mit neuen Aufgabenstellungen konfrontiert. Der gesamte Trainingsablauf wird interaktiv gestaltet und kann durch die Dokumentation der Ergebnisse über längere Zeiträume verglichen werden.

ISBN 3-7088-0385-X, EUR 29,90 / sfr 54,90

Kneipp-Verlag, Johanna Stromberger, Presse- und Öff.-Arbeit, Millergasse
37/1, A-1060 Wien,
0043 (0) 676 317 86 88, j.stromberger@kneippverlag.com
www.kneippbund.at