PRESSEMAILING München, 04. Februar 2019

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

oft fallen uns Dinge ein, die wir schlichtweg vergessen haben – einen wichtigen Termin, die Wäsche in der Maschine oder – hoffentlich nur ganz selten – das Kind im Kindergarten. Wieso aber blendet unser Gehirn ab und an wichtige Informationen aus und wie funktioniert es eigentlich? Antworten auf diese Fragen liefert unser neues umfassendes Nachschlagewerk „Das Gehirn" mit 264 Seiten. Hat man einmal verstanden wie es funktioniert, gilt es weiterhin das Organ möglichst fit zu halten – mit unserem neuen Buch „So bleibt Ihr Gedächtnis fit!" geht das ganz leicht.

Schließlich machen auch neurologische Krankheiten und Alterserscheinungen nicht vor uns halt: der praktische Ratgeber „Aktiv leben mit Alzheimer und Demenz" bietet über 80 Aktivitäten und Übungen zur Förderung von Demenz- und Alzheimerpatienten.

Informieren Sie sich außerdem über unsere Neuerscheinung im Bereich der angewandten Psychologie – „Psychologie im Alltag" – und über die Neuauflage der beliebten neuen Rückenschule.

Lesen Sie hier alles über unsere Neuerscheinungen in den Bereichen Neurologie, Psychologie und Fitness nach.

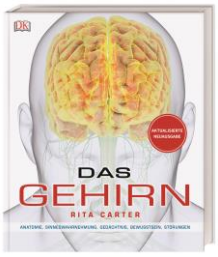
Gerne nehme ich Ihre Anforderung für ein Rezensionsexemplar entgegen.

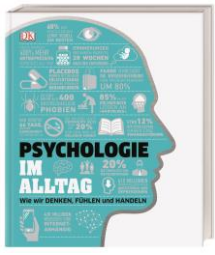
Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen,

Valerie Stärk

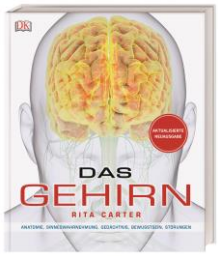
i. A. Valerie Stärk
Volontärin PR- und Öffentlichkeitsarbeit
Valerie.staerk@dk-germany.de
T: +49 (0) 89 44236-242





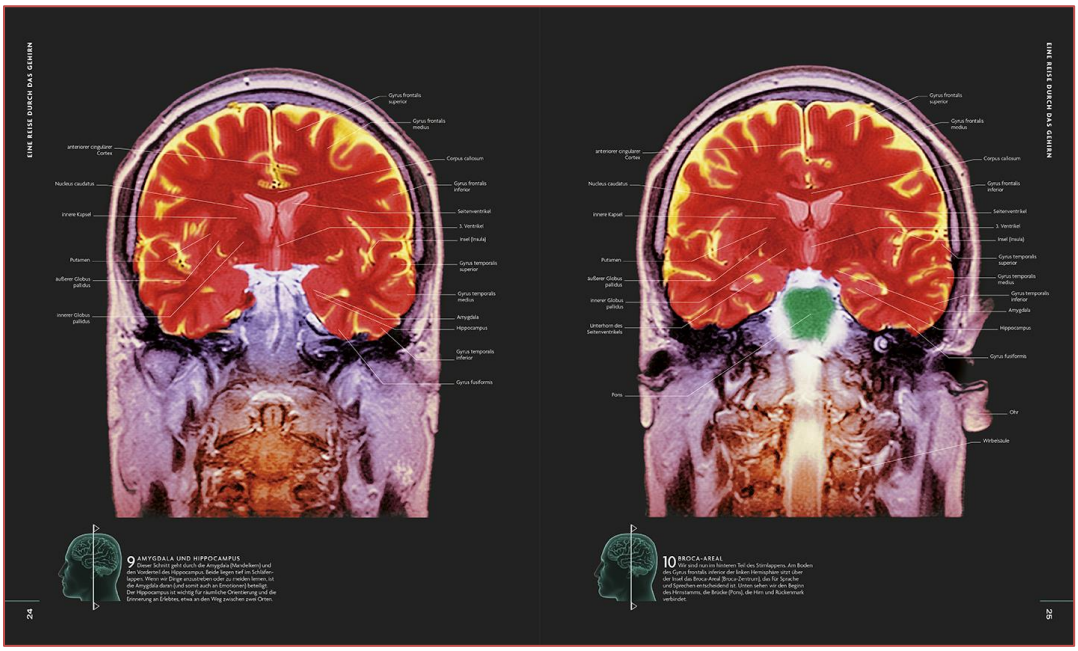
Das Gehirn (erscheint am 22.03.2019

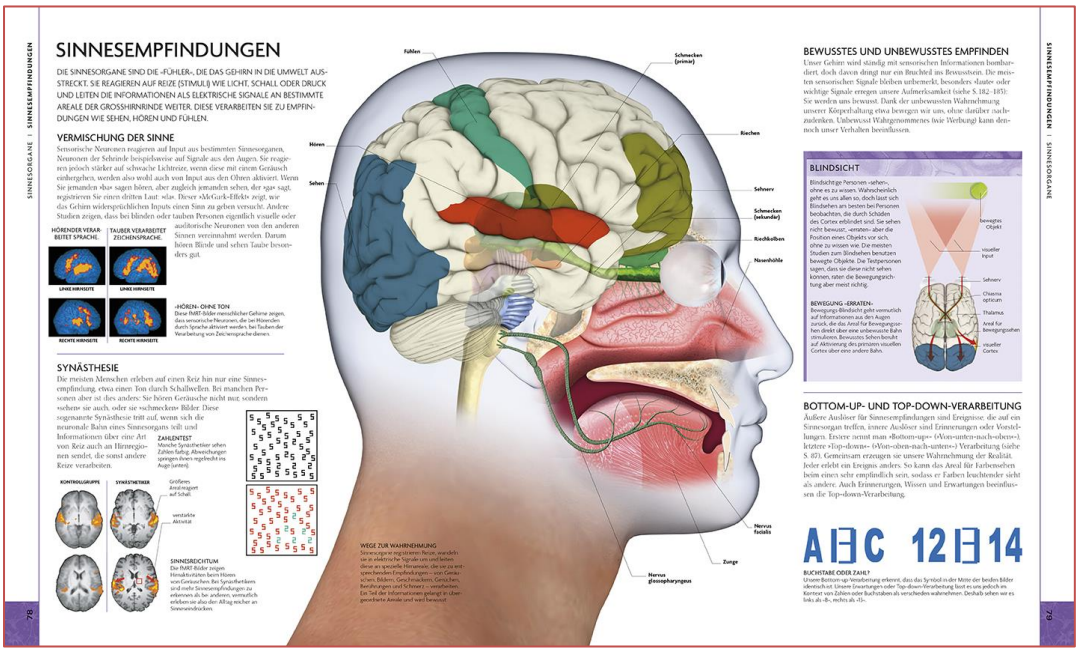
[Link zum Buch]



Das für Schüler, Studenten und an neurologischen Themen Interessierte geeignete Nachschlagewerk beinhaltet insgesamt 14 Kapitel, die eine umfangreiche Einführung in das Thema, Informationen zur Anatomie des Gehirns, zu den Sinnesorganen, über Kontrolle und Bewegung, Emotionen und Gefühle, Sprache und Kommunikation, das Gedächtnis sowie unser Denken und das Bewusstsein aufbereiten.

Der Alterungsprozess des Organs wird ebenso umfassend thematisiert wie Krankheitsbilder und Störungen. Auch aktuelle und zukünftige Entwicklungen der Hirnforschung fehlen nicht.





So bleibt Ihr Gedächtnis fit!

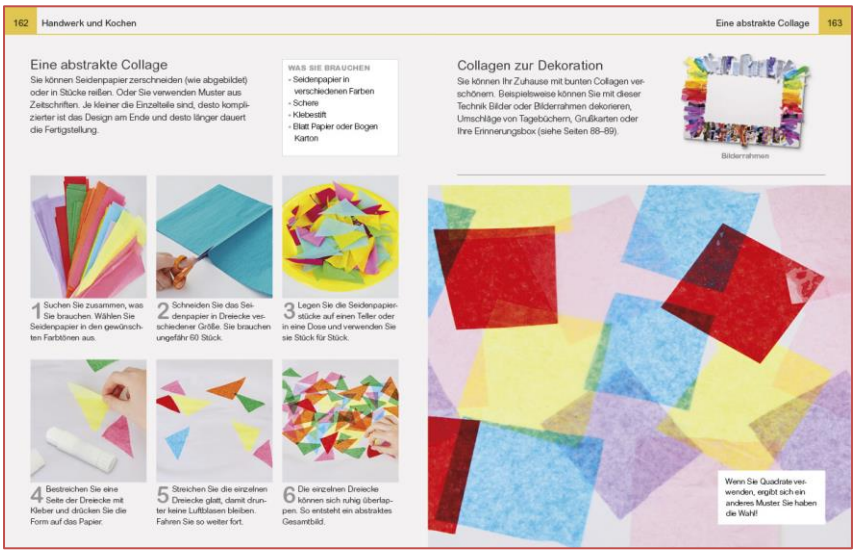
Link zum Buch

So bleibt Ihr Gedächtnis fit!" ist ein Ratgeber und Übungsbuch zum gezielten Training der Gedächtnisleistung. Auf 192 Seiten werden 200 effektive und unterhaltsame Übungen für das Kurz- und Langzeitgedächtnis visuell aufbereitet. Jedes Kapitel vermittelt nützliche Informationen über das Gehirn und erläutert Trainingsmethoden und Strategien. Weiterführende Tests zeigen den eigenen Status Quo und die Fortschritte, die mit den Übungen erzielt werden.

Aktiv leben mit Alzheimer und Demenz (erscheint am 19.02.2019)

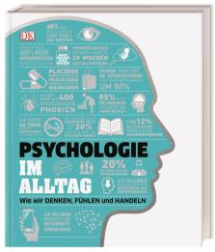
Link zum Buch

Die Diagnose „Alzheimer" ist für alle Betroffenen eine große Herausforderung. Dieses Buch kann Angehörigen und Patienten helfen, mit der Krankheit im Alltag umzugehen und das Leben aktiv zu gestalten. Der Ratgeber schlägt körperliche, geistige und soziale Aktivitäten vor, die die Abbauprozesse verlangsamen können und helfen, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

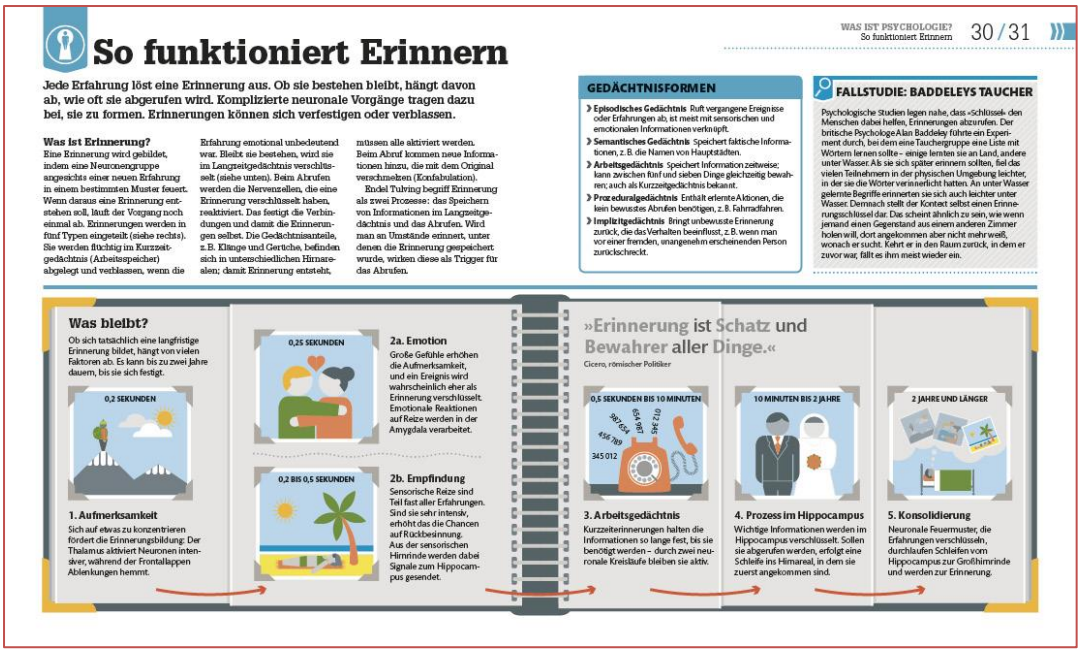


Psychologie im Alltag

[Link zum Buch]



„Psychologie im Alltag" ist eine anschauliche und visuelle Einführung in psychologische Theorien, Krankheitsbilder, Therapien und die Anwendung psychologischer Erkenntnisse im Alltag. Auf 256 Seiten präsentiert der Praxisratgeber Fakten dazu, wie wir denken, fühlen und in der Realität handeln. Das Buch zeigt, wie wir psychologische Erkenntnisse im Alltag anwenden – vom Arbeitsplatz bis zum Sportwettkampf.



WAS IST PSYCHOLOGIE? So funktioniert Erinnern 30 / 31

So funktioniert Erinnern

Jede Erfahrung löst eine Erinnerung aus. Ob sie bestehen bleibt, hängt davon ab, wie oft sie abgerufen wird. Komplizierte neuronale Vorgänge tragen dazu bei, sie zu formen. Erinnerungen können sich verfestigen oder verblassen.

Was ist Erinnerung?
Eine Erinnerung wird gebildet, indem eine Neuronengruppe angesichts einer neuen Erfahrung in einem bestimmten Muster feuert. Wenn daraus eine Erinnerung entstehen soll, läuft der Vorgang noch einmal ab. Erinnerungen werden in fünf Typen eingeteilt (siehe rechts). Sie werden flüchtig im Kurzzeitgedächtnis (Arbeitsspeicher) abgelegt und verblassen, wenn die Erfahrung emotional unbedeutend war. Bleibt sie bestehen, wird sie im Langzeitgedächtnis verschlüsselt (siehe unten). Beim Abrufen werden die Nervenzellen, die eine Erinnerung verschlüsselt haben, reaktiviert. Das festigt die Verbindungen und damit die Erinnerungen selbst. Die Gedächtnisanteile, z. B. Klänge und Gerüche, befinden sich in unterschiedlichen Hirnarealen; damit Erinnerung entsteht, müssen alle aktiviert werden. Beim Abruf kommen neue Informationen hinzu, die mit dem Original verschmelzen (Konfabulation).

Endel Tulving begriff Erinnerung als zwei Prozesse: das Speichern von Informationen im Langzeitgedächtnis und das Abrufen. Wird man an Umstände erinnert, unter denen die Erinnerung gespeichert wurde, wirken diese als Trigger für das Abrufen.

GEDÄCHTNISFORMEN

- **Episodisches Gedächtnis** Ruft vergangene Ereignisse oder Erfahrungen ab, ist meist mit sensorischen und emotionalen Informationen verknüpft.
- **Semantisches Gedächtnis** Speichert faktische Informationen, z. B. die Namen von Hauptstädten.
- **Arbeitsgedächtnis** Speichert Information zeitweise; kann zwischen fünf und sieben Dinge gleichzeitig bewahren; auch als Kurzzeitgedächtnis bekannt.
- **Prozeduralgedächtnis** Enthält erlernte Aktionen, die kein bewusstes Abrufen benötigen, z. B. Fahrradfahren.
- **Implizitgedächtnis** Bringt unbewusste Erinnerung zurück, die das Verhalten beeinflusst, z. B. wenn man vor einer fremden, unangenehm erscheinenden Person zurückschreckt.

FALLSTUDIE: BADDELEYS TAUCHER

Psychologische Studien legen nahe, dass «Schlüssel» den Menschen dabei helfen, Erinnerungen abzurufen. Der britische Psychologe Alan Baddeley führte ein Experiment durch, bei dem eine Taucher:gruppe eine Liste mit Wörtern lernen sollte – einige lernten sie an Land, andere unter Wasser. Als sie sich später erinnern sollten, fiel das vielen Teilnehmern in der physischen Umgebung leichter, in der sie die Wörter verinnerlicht hatten. An unter Wasser gelernte Begriffe erinnerten sie sich auch leichter unter Wasser. Demnach stellt der Kontext selbst einen Erinnerungsschlüssel dar. Das scheint ähnlich zu sein, wie wenn jemand einen Gegenstand aus einem anderen Zimmer holen will, dort angekommen aber nicht mehr weiß, wonach er sucht. Kehrt er in den Raum zurück, in dem er zuvor war, fällt es ihm meist wieder ein.

Was bleibt?
Ob sich tatsächlich eine langfristige Erinnerung bildet, hängt von vielen Faktoren ab. Es kann bis zu zwei Jahre dauern, bis sie sich festigt.

0,2 SEKUNDEN

1. Aufmerksamkeit
Sich auf etwas zu konzentrieren fördert die Erinnerungsbildung: Der Thalamus aktiviert Neuronen intensiver, während der Frontallappen Ablenkungen hemmt.

0,25 SEKUNDEN

2a. Emotion
Große Gefühle erhöhen die Aufmerksamkeit, und ein Ereignis wird wahrscheinlich eher als Erinnerung verschlüsselt. Emotionale Reaktionen auf Reize werden in der Amygdala verarbeitet.

0,2 BIS 0,5 SEKUNDEN

2b. Empfindung
Sensorische Reize sind Teil fast aller Erfahrungen. Sind sie sehr intensiv, erhöht das die Chancen auf Rückbesinnung. Aus der sensorischen Hirnrinde werden dabei Signale zum Hippocampus gesendet.

»Erinnerung ist Schatz und Bewahrer aller Dinge.«
Cicero, römischer Politiker

0,5 SEKUNDEN BIS 10 MINUTEN

3. Arbeitsgedächtnis
Kurzzeiterinnerungen halten die Informationen so lange fest, bis sie benötigt werden – durch zwei neuronale Kreisläufe bleiben sie aktiv.

10 MINUTEN BIS 2 JAHRE

4. Prozess im Hippocampus
Wichtige Informationen werden im Hippocampus verschlüsselt. Sollen sie abgerufen werden, erfolgt eine Schleife ins Hirnareal, in dem sie zuerst angekommen sind.

2 JAHRE UND LÄNGER

5. Konsolidierung
Neuronale Feuermuster, die Erfahrungen verschlüsseln, durchlaufen Schleifen vom Hippocampus zur Großhirnrinde und werden zur Erinnerung.

PSYCHOLOGIE IN DER PRAXIS Psychologie der Beziehungen 154 / 155

Psychologie der Beziehungen

Spezialisierte Psychologen beschäftigen sich damit, die Funktionsweise von Beziehungen zu untersuchen. Sie wollen klären, warum sie gelingen oder zerbrechen. Der moderne Ansatz basiert auf der Prämisse, dass Menschen ihren Partner anhand eines Mix aus biologischen, sozialen und umweltbedingten Faktoren aussuchen. Ein wichtiger Antrieb, Bindungen einzugehen und Familien zu gründen, hängt mit unserer genetischen Veranlagung zur Beziehungspflege zusammen.

Bindungstheorien
Die erste Bindungstheorie entwickelte im Jahr 1958 der Psychologe John Bowlby auf Grundlage seiner Untersuchungen über menschliche Beziehungen und die anderer Gattungen. Danach bestimmen frühkindliche Erfahrungen die Art, wie Beziehungen später gestaltet werden. Viele Studien stützten diese These, auch Harry Harlows Experimente mit Rhesusaffen in den 1950er- und 1960er-Jahren. Seine Ergebnisse zeigten, dass Affen, die von der Mutter abgelehnt wurden und keine Zuneigung bekamen, später ängstlicher, unsicherer im Umgang mit Artgenossen und weniger paarungsbereit waren. In den 1970er-Jahren baute Mary Ainsworth auf früheren Studien auf und beobachtete die Interaktionen zwischen Müttern und Kindern durch einen Einwegspiegel. Sie schlussfolgerte, dass Kinder mit Müttern, die sehr verantwortungsvoll agierten, ein Gefühl für Sicherheit in ihren Bindungen entwickelten, das Kindern mit weniger Fürsorge fehlte. Diese Sicherheit oder der Mangel daran bildet die Grundlage für die Beziehungen (s.S. 156-157) im Erwachsenenleben.

Unsere Beziehungen prägen unsere Lebensqualität.

PAARTHERAPIE

Als die Paartherapie in den 1990er-Jahren aufkam, diente sie dazu, zwei Menschen dazu zu bewegen, ihre Differenzen zu begraben. Dank der intensiven Untersuchungen von John Gottman an der Universität in Seattle erkennen Therapeuten heute an, dass Konflikte in einer Beziehung unvermeidbar sind. Sie raten Paaren Folgendes:

- **Konflikte akzeptieren** und Risse kitten.
- **Kommunikation verbessern**, statt Gefühle zu begraben und auf emotionale Distanz zu gehen.
- **Emotional offen** seine Ängste überwinden, ein Gefühl für Nähe auszudrücken.

PAARE, DIE ETWAS ZUSAMMEN UNTERNEHMEN, BLEIBEN ZUSAMMEN, da sie gemeinsam im Alltag schöne Momente genießen, das stärkt ihre Beziehung.

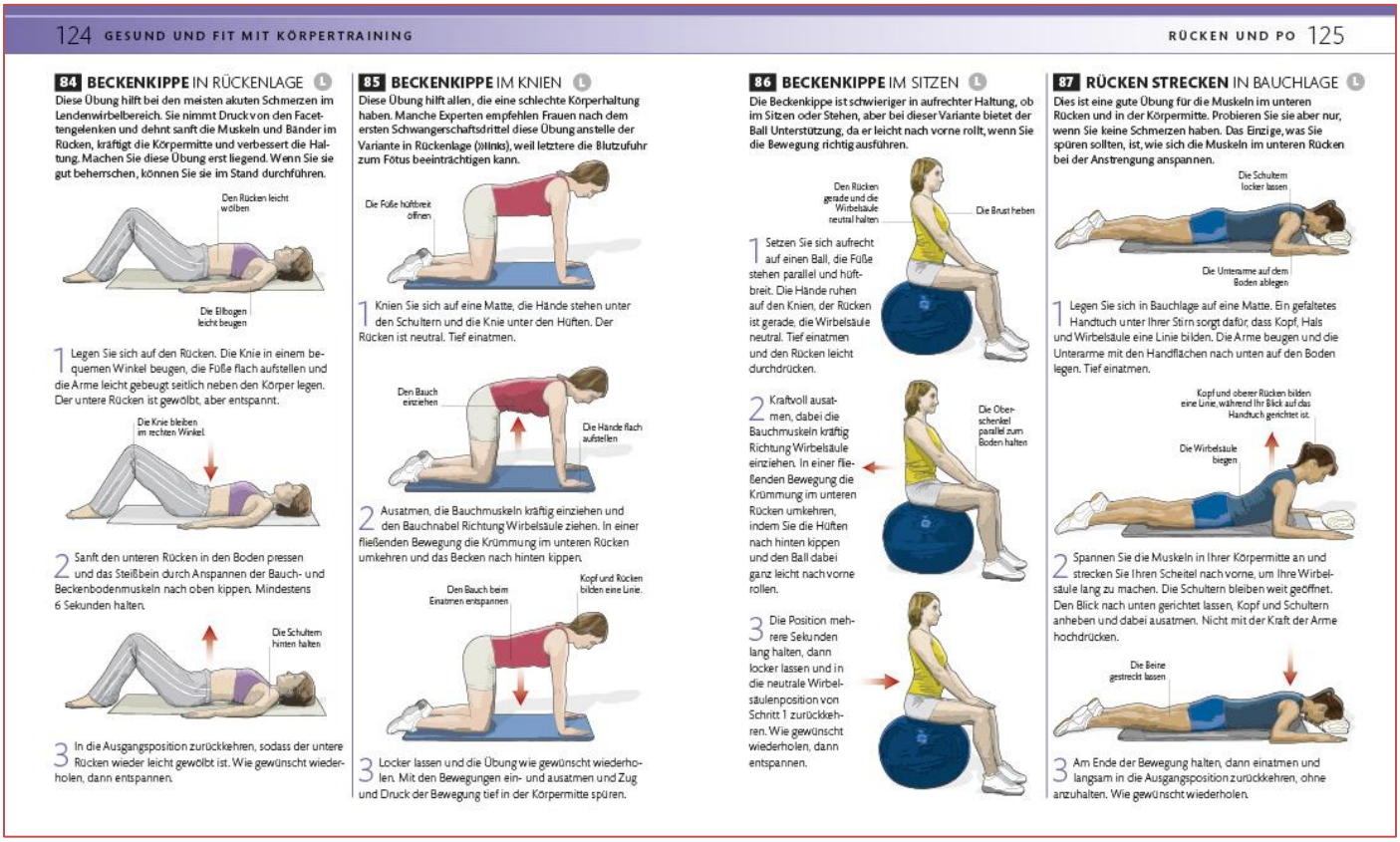
Phasen der Liebe
Psychologen haben Erklärungen für das, was in den einzelnen Phasen einer Beziehung geschieht – von den emotionalen Risiken eines Dates über das anfängliche berauschende Gefühl des Verliebtseins bis zur Erfüllung oder zum Liebeskummer. Die erforderlichen Fähigkeiten für beständige Beziehungen werden meist früh ausgeprägt, wenn die Bindung zu einem Elternteil oder einer Bezugsperson aufgebaut wird.

Die neue Rückenschule

Link zum Buch

Mit mehr als 100 effektiven Rückenübungen in Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigt „Die neue Rückenschule" auf 144 Seiten, wie man seinen Rücken stärken und Beschwerden lindern kann.
Zusätzlich zu den Übungen werden in mehr als 500 farbigen Fotos die Anatomie von Hals, Nacken und Rücken erklärt, häufige Symptome und deren Behandlung vorgestellt und ein den Rücken entlastender Alltag am Schreibtisch, bei der Hausarbeit oder beim Autofahren beschrieben.

Schwerpunkte des Buches sind neben den medizinischen Grundlagen für einen rückenschonenden Alltag die 109 Dehn- und Kräftigungsübungen, die in verschiedenen Schwierigkeitskategorien eingeteilt sind.



124 GESUND UND FIT MIT KÖRPERTRAINING

84 BECKENKIPPE IN RÜCKENLAGE

Diese Übung hilft bei den meisten akuten Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Sie nimmt Druck von den Facettengelenken und dehnt sanft die Muskeln und Bänder im Rücken, kräftigt die Körpermitte und verbessert die Haltung. Machen Sie diese Übung erst liegend. Wenn Sie sie gut beherrschen, können Sie sie im Stand durchführen.

Den Rücken leicht wölben

Die Ellbogen leicht beugen

1 Legen Sie sich auf den Rücken. Die Knie in einem bequemen Winkel beugen, die Füße flach aufstellen und die Arme leicht gebeugt seitlich neben den Körper legen. Der untere Rücken ist gewölbt, aber entspannt.

Die Knie bleiben im rechten Winkel

2 Sanft den unteren Rücken in den Boden pressen und das Steißbein durch Anspannen der Bauch- und Beckenbodenmuskeln nach oben kippen. Mindestens 6 Sekunden halten.

Die Schultern hinten halten

3 In die Ausgangsposition zurückkehren, sodass der untere Rücken wieder leicht gewölbt ist. Wie gewünscht wiederholen, dann entspannen.

85 BECKENKIPPE IM KNIEN

Diese Übung hilft allen, die eine schlechte Körperhaltung haben. Manche Experten empfehlen Frauen nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel diese Übung anstelle der Variante in Rückenlage (»links«), weil letztere die Blutzufuhr zum Fötus beeinträchtigen kann.

Die Füße hüftbreit öffnen

1 Knien Sie sich auf eine Matte, die Hände stehen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist neutral. Tief einatmen.

Den Bauch einziehen

Die Hände flach aufstellen

2 Ausatmen, die Bauchmuskeln kräftig einziehen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. In einer fließenden Bewegung die Krümmung im unteren Rücken umkehren und das Becken nach hinten kippen.

Den Bauch beim Einatmen entspannen

Kopf und Rücken bilden eine Linie.

3 Locker lassen und die Übung wie gewünscht wiederholen. Mit den Bewegungen ein- und ausatmen und Zug und Druck der Bewegung tief in der Körpermitte spüren.

RÜCKEN UND PO 125

86 BECKENKIPPE IM SITZEN

Die Beckenkippe ist schwieriger in aufrechter Haltung, ob im Sitzen oder Stehen, aber bei dieser Variante bietet der Ball Unterstützung, da er leicht nach vorne rollt, wenn Sie die Bewegung richtig ausführen.

Den Rücken gerade und die Wirbelsäule neutral halten

Die Brust heben

1 Setzen Sie sich aufrecht auf einen Ball, die Füße stehen parallel und hüftbreit. Die Hände ruhen auf den Knien, der Rücken ist gerade, die Wirbelsäule neutral. Tief einatmen und den Rücken leicht durchdrücken.

Die Oberschenkel parallel zum Boden halten

2 Kraftvoll ausatmen, dabei die Bauchmuskeln kräftig Richtung Wirbelsäule einziehen. In einer fließenden Bewegung die Krümmung im unteren Rücken umkehren, indem Sie die Hüften nach hinten kippen und den Ball dabei ganz leicht nach vorne rollen.

3 Die Position mehrere Sekunden lang halten, dann locker lassen und in die neutrale Wirbelsäulenposition von Schritt 1 zurückkehren. Wie gewünscht wiederholen, dann entspannen.

87 RÜCKEN STRECKEN IN BAUCHLAGE

Dies ist eine gute Übung für die Muskeln im unteren Rücken und in der Körpermitte. Probieren Sie sie aber nur, wenn Sie keine Schmerzen haben. Das Einzige, was Sie spüren sollten, ist, wie sich die Muskeln im unteren Rücken bei der Anstrengung anspannen.

Die Schultern locker lassen

Die Unterarme auf dem Boden ablegen

1 Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte. Ein gefaltetes Handtuch unter Ihrer Stirn sorgt dafür, dass Kopf, Hals und Wirbelsäule eine Linie bilden. Die Arme beugen und die Unterarme mit den Handflächen nach unten auf den Boden legen. Tief einatmen.

Kopf und oberer Rücken bilden eine Linie, während Ihr Blick auf das Handtuch gerichtet ist.

Die Wirbelsäule biegen

2 Spannen Sie die Muskeln in Ihrer Körpermitte an und strecken Sie Ihren Scheitel nach vorne, um Ihre Wirbelsäule lang zu machen. Die Schultern bleiben weit geöffnet. Den Blick nach unten gerichtet lassen, Kopf und Schultern anheben und dabei ausatmen. Nicht mit der Kraft der Arme hochdrücken.

Die Beine gestreckt lassen

3 Am Ende der Bewegung halten, dann einatmen und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren, ohne anzuhalten. Wie gewünscht wiederholen.