



**Pascale Dr. Michelon**

## **So bleibt Ihr Gedächtnis fit!**

### **Das visuelle Trainingsbuch mit 200 Übungen**

„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.

Das Buch gliedert sich in die Gedächtnissysteme, also Kurz- und Langzeitgedächtnis, und die Art der zu verarbeitenden Informationen, so beispielweise Namen und Zahlen. LeserInnen können die einzelnen Bereiche systematisch der Reihe nach oder getrennt voneinander trainieren. Im Anhang finden sich ein Lösungsteil für die Testfragen sowie ein umfassendes Verzeichnis mit weiterführender Literatur und nützlichen Internetseiten.



Über die Autorin: Dr. Pascale Michelon arbeitet am Institut für Psychologie der Washington University in St. Louis (USA). Um zu verstehen, wie das Gehirn Informationen verarbeitet und Erinnerungen speichert, führte sie Forschungsprojekte mit jungen und älteren Menschen durch. 2006 gründete sie die „Memory Practice“, die Senioren hilft, mit Übungen und Programmen ihr Gehirn fit zu halten. Außerdem arbeitet sie am Fachportal SharpBrains.com mit, das über die neuesten Forschungserkenntnisse zum Thema Gehirn-Fitness informiert. Sie veröffentlichte zahlreiche Fachartikel und wurde für ihre Arbeit mehrfach ausgezeichnet.

**Pascale Dr. Michelon**

## **So bleibt Ihr Gedächtnis fit!**

### **Das visuelle Trainingsbuch mit 200 Übungen**

ISBN 978-3-8310-3755-1

192 Seiten, 183 x 235 mm

Mit mehr als 300 farbigen Abbildungen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**