



**Dr. Manuela Macedonia**

## **Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke**

Wie wir schlauer werden, besser denken  
und uns vor Demenz schützen

ISBN 978-3-7106-0260-3

€ 22,00

Format 13,5 x 21 cm

182 Seiten, zahlreiche Illustrationen, Schmuckfarbe

Hardcover mit Schutzumschlag

Auch als E-Book

### **bereits erschienen**

#### **Pressekontakt:**

Kristina Lindenthal & Franca Schwab

presse@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-252

F ++43-(0)1-5121543-231

Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule? Weshalb haben sportliche Menschen das bessere Gedächtnis? Unser Gehirn ist unser wichtigstes Organ: Denken, Fühlen, Erinnern und Lernen werden hier zentral gesteuert. Trotzdem widmen wir unserem Gehirn deutlich weniger Aufmerksamkeit als unserem Körper. Dabei ist wissenschaftlich erwiesen: Wie wir die Leistung unseres Gehirns verbessern und erhalten können, ist entscheidend für ein gesundes und langes Leben.

Welche positiven, Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf unser Gehirn hat – dabei muss es noch nicht einmal Hochleistungssport sein – erzählt die Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia leichtfüßig, verständlich und mit einer Prise Humor. Sie erklärt, wie wir Stresssymptomen, Übergewicht, Depression und Demenzerkrankungen vorbeugen können und schildert, welchen Einfluss unsere Ernährung auf unsere Denkleistung hat.

#### Die Autorin

Dr. Manuela Macedonia promovierte an der Universität Salzburg über die Auswirkungen von Bewegung auf das Gedächtnis. Am Max-Planck-Institut für Neurowissenschaften

Leipzig arbeitet sie zu den Vorteilen des sensomotorischen Lernens. Sie selbst läuft beinahe täglich; aber, wie sie betont, nicht für ihre Figur, sondern für ihr Gehirn.

Anti Aging für den Kopf: Bewegung ist  
essenziell für die Leistung unseres Gehirns

Neueste Erkenntnisse der Hirnforschung  
vergnülich erklärt

Tipps und Tricks für besseres Denken  
von der Neurowissenschaftlerin