

Brant Cortright
Das bessere Gehirn
Wie Sie lebenslang die
Bildung neuer Nervenzellen anregen.
Die 4 Schlüssel der Neurogenese:
Ernährung, Bewegung, Beziehung und Bewusstheit
 336 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
 ISBN 978-3-95803-093-0, WG 1460
 € 19,99 (D) / € 20,60 (A)
 Scorpio Verlag
ET: März 2017



Aktivieren Sie altersunabhängig das Potenzial Ihres Gehirns.
Gewinnen Sie Klugheit, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude und
schützen Sie sich besser vor Stress und Depression, Demenz und Alzheimer.

Mit vielen praktischen Ratschlägen zur lebenslangen Bildung von Nervenzellen

Jeder Mensch verfügt in jedem Alter über ein riesiges, brachliegendes Potenzial an ungenutzter Lebensqualität. Um dieses anzuzapfen, muss unser Gehirn auf seiner maximalen Leistungsstufe funktionieren. Der Schlüssel dazu liegt in der Neurogenese – in der Entwicklung neuer Hirn- und Nervenzellen und in der Geschwindigkeit, mit der sie gebildet werden. Die Neurogenese-Rate ist von Mensch zu Mensch verschieden, entscheidet aber wesentlich darüber, ob man sich gut oder schlecht, festgefahren oder lebendig fühlt.

Altersunabhängig die Neurogenese-Rate um das Drei- bis Fünffache steigern

Professor Brant Cortright, Spezialist für Gehirnentwicklung, gibt einen Überblick über die wichtigsten aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse. Und er zeigt praxistauglich, wie durch richtige Ernährung und Bewegung, durch soziale Bindungen und ein bewusstes Leben die Neurogenese positiv angeregt wird. Ein neurostimulierter Lebensstil verbessert das Denk- und Erinnerungsvermögen, verhindert oder verzögert Demenz und Alzheimer, schützt das Gehirn vor Stress und Depression, stärkt die Immunabwehr und steigert Vitalität und Lebenslust.



Dr. Brant Cortright ist klinischer Psychologe und Professor für Psychologie am California Institute of Integral Studies. In seiner Beratungspraxis hat er sich auf eine tiefenpsychologische Therapie spezialisiert, die auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur Hirngesundheit basiert. Er ist ein gefragter Redner und Fachmann für Gehirngesundheit, Neurogenese, Stress und Depression. Er lebt bei San Francisco (www.brantcortright.com).

© privat