FÜR SIE GELESEN

Robert G. Koch

**Der Schlüssel zum Gehirn –
nutze Dein Potential**

Aktiv die Hirnleistung erhalten und optimieren

Beobachter-Edition, ISBN 978-3-03875-116-8

3. Auflage, 2020, 191 Seiten

Preis: als Taschenbuch 39,- CHF,

als e-book 36,90 CHF

Robert G. Koch lebt abwechselnd in Thailand und Zürich und ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Akupunktur/TCM. Er ist manchen noch bestens bekannt von Akupunkturkongressen oder seinen Kursen als Referent für TCM an der Universität Zürich. Ein noch größeres Publikum erreicht er mit seinen populärwissenschaftlichen Büchern, die gründlich recherchiert und mit leichter Hand geschrieben im „Beobachterverlag“ erscheinen. Im vorliegenden Band, betitelt „Der Schlüssel zum Gehirn – nutze Dein Potential, Aktiv die Hirnleistung erhalten und optimieren“, werden komplizierte Sachverhalte allgemeinverständlich erklärt. Die spannenden Informationen werden ergänzt durch klare Schemata, durch verschiedene Rubriken wie Tipps, Crazy Facts, Train your Brain mit verschiedenen Rätselaufgaben und Zitaten. Zum Beispiel sagte Johann Wolfgang von Goethe: „Es ist unglaublich, wieviel der Geist zur Erhaltung des Körpers beizusteuern vermag. Der Geist darf dem Körper nur nicht nachgeben.“ Und Goethe muss es wissen, er wurde immerhin 83 Jahre alt. Im Anhang finden wir eine nützliche Tabelle mit positiven und negativen Einflüssen auf das Gehirn, Buchtipps, ein ausführliches Literaturverzeichnis, ein Quellennachweis für die Rätsel sowie

ein Stichwortverzeichnis, das die Handhabung des Buches erleichtert. Wer einmal mit dem Buch angefangen hat, möchte es nicht mehr aus der Hand legen.

Der „Beobachter“ ist seit 1926 eine urschweizerische Institution, auch wenn er mittlerweile nicht nur dem Ringier Verlag, sondern auch Axel Springer gehört. Beim Beobachter erhalten Menschen, die sich von Behörden oder anderen Mächtigen ungerecht behandelt

fühlen, unentgeltliche Rechtshilfe. Seit einigen Jahren erscheinen in der Reihe „Beobachter-Edition“ Publikationen, die Informationen und Rat geben zu finanziellen, juristischen und gesundheitlichen Fragen.

Vom selben Autor sind ebenfalls in der „Beobachter-Edition“ die folgenden praktischen Ratgeber erschienen: „Immunsystem – so stärke ich meinen Bodyguard“, „Mein Anti-Aging-Coach“ und – als Co-Autor mit Dirk Nonhoff – „Der kleine Schweizer Hausarzt“. Demnächst erscheint das neueste Werk von Robert G. Koch: Es trägt den Titel „Gesundheit ist Hautsache – der umfassende Ratgeber zum Schutz der Haut“. Die Haut ist unser größtes Organ und hat mehr Funktionen als Klimaanlage, Schutzhülle und Fassade. Wer nicht warten möchte, bis das neueste „Kochbuch“ in den Schau fenstern liegt, kann es jetzt schon unter ISBN 978-3-03875-374-2 bestellen. ■

Abb. 1: Titelblatt des Buches

Abb. 2: Portrait des Autors

Für Sie gelesen hat:

Dr. med. Andreas Wirz-Ridolfi

Spezialarzt FMH für Chirurgie, Akupunktur, TCM

Im langen Loh 11, CH-4054 Basel

andy.wirz@gmail.com