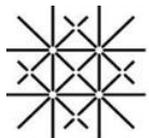


**Gesund und aktiv
älter werden mit
Krimis, dunkler
Schokolade und
Olivenöl!**

Wie fördert Krimi-Lesen die Gedächtnisfunktion?

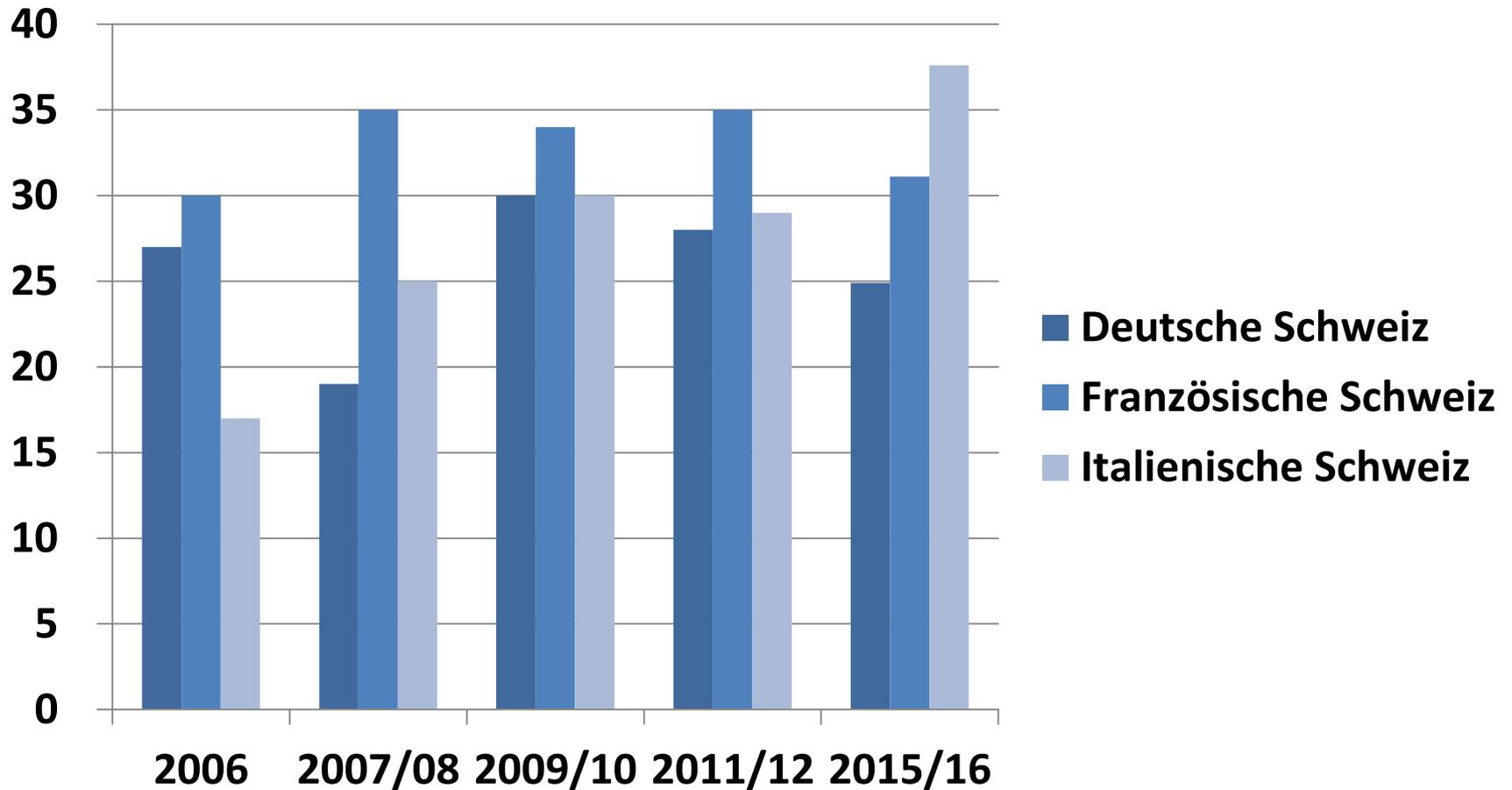


Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Klinische Professur für Geriatrie
Ärztlicher Direktor

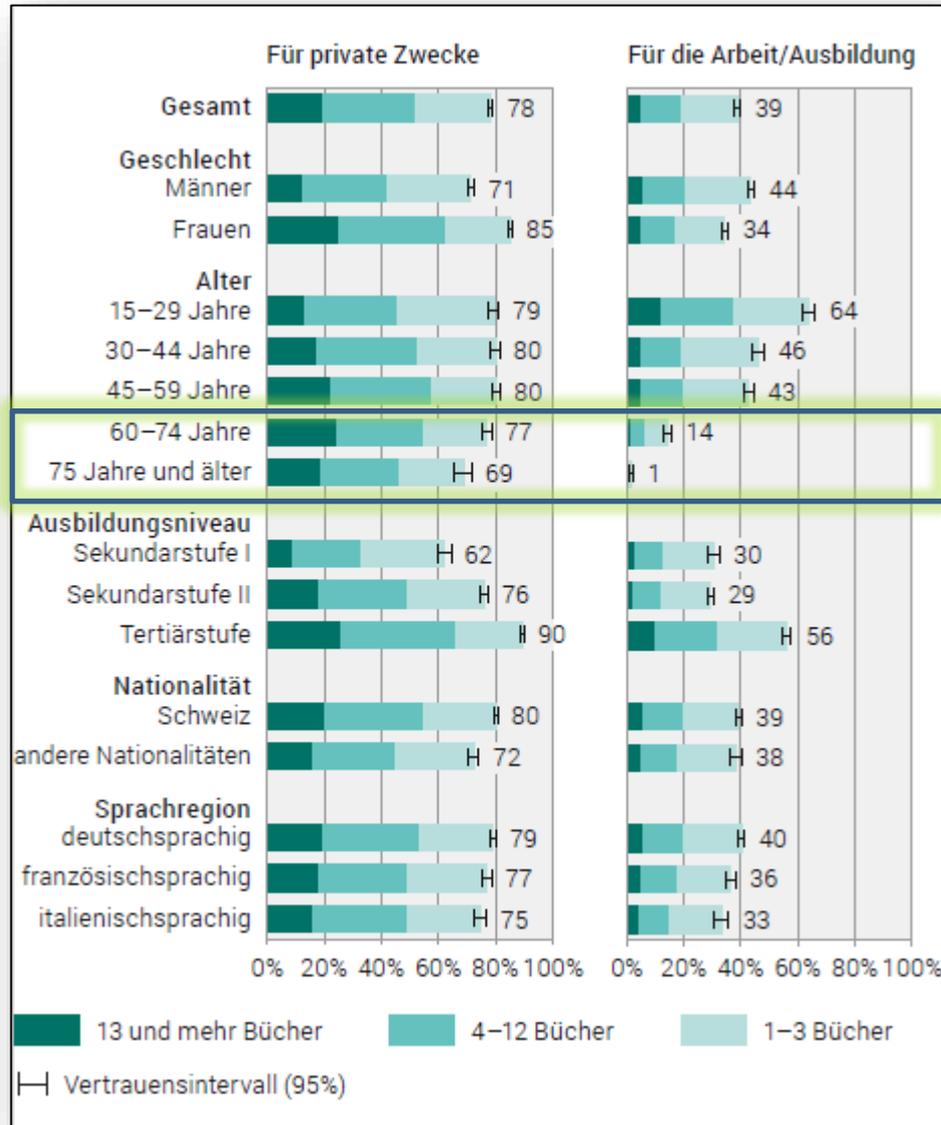


Lesen nach Sprachregionen

Lesen in Minuten/Tag

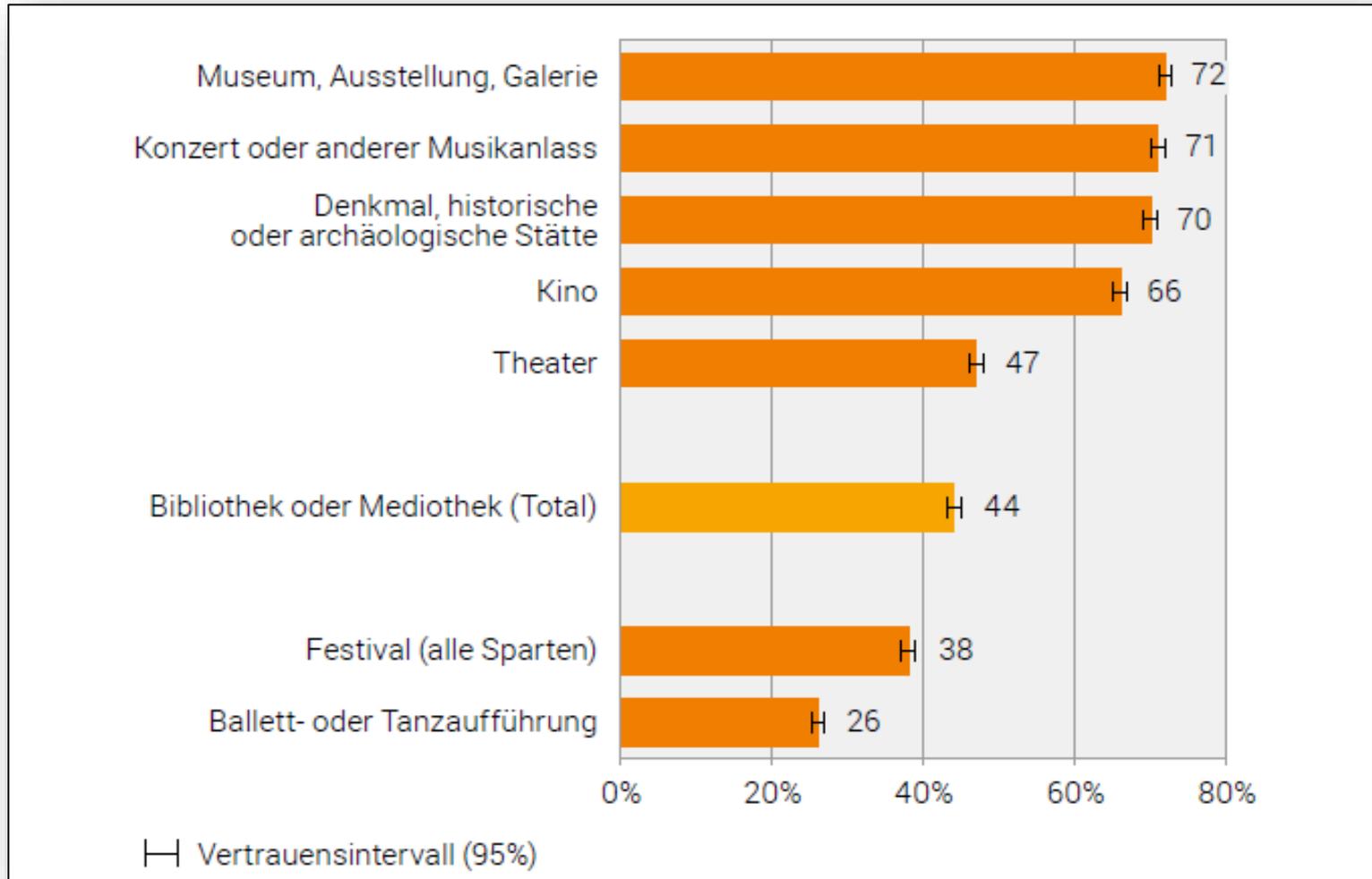


Bücher lesen



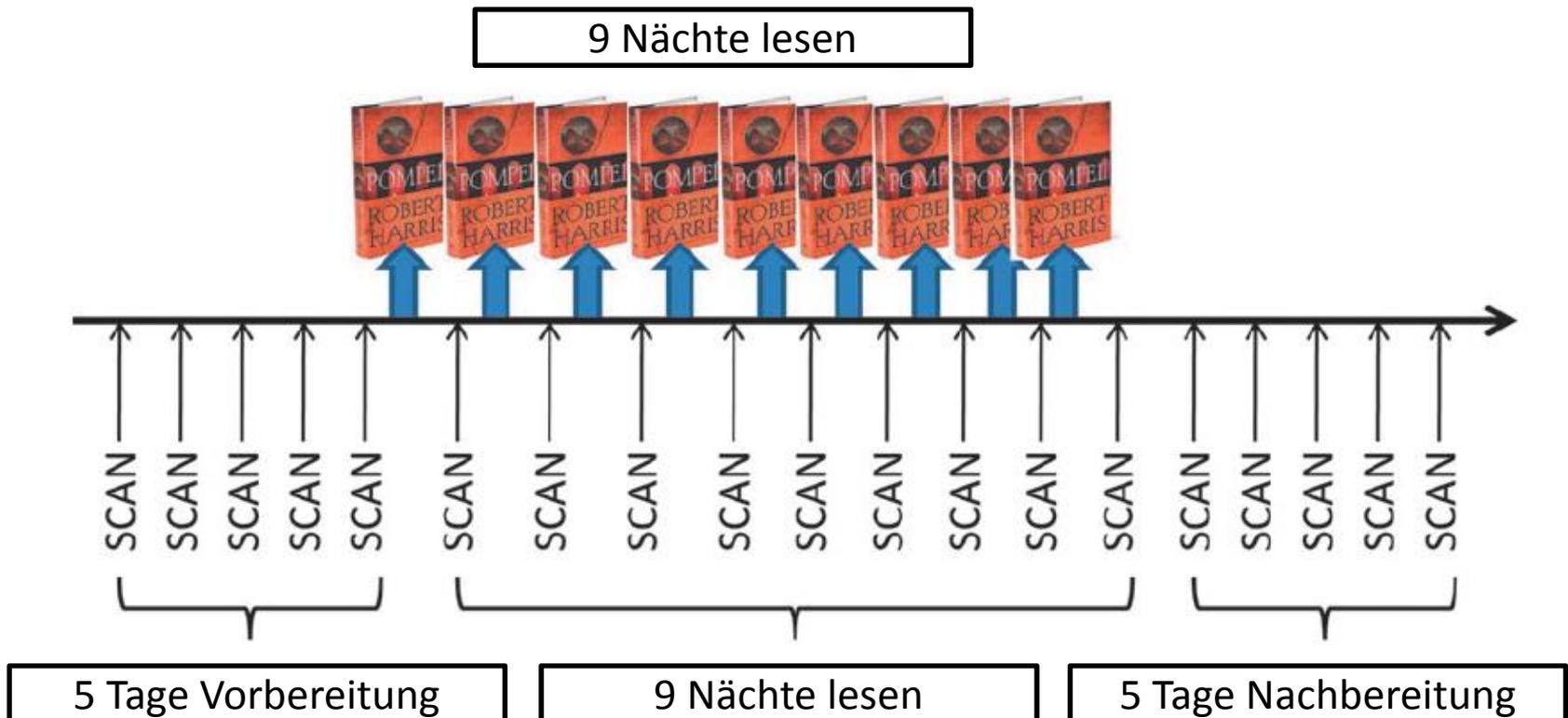
**Schweizer
Senioren
lesen gerne !**

Kulturinstitutionen im Vergleich



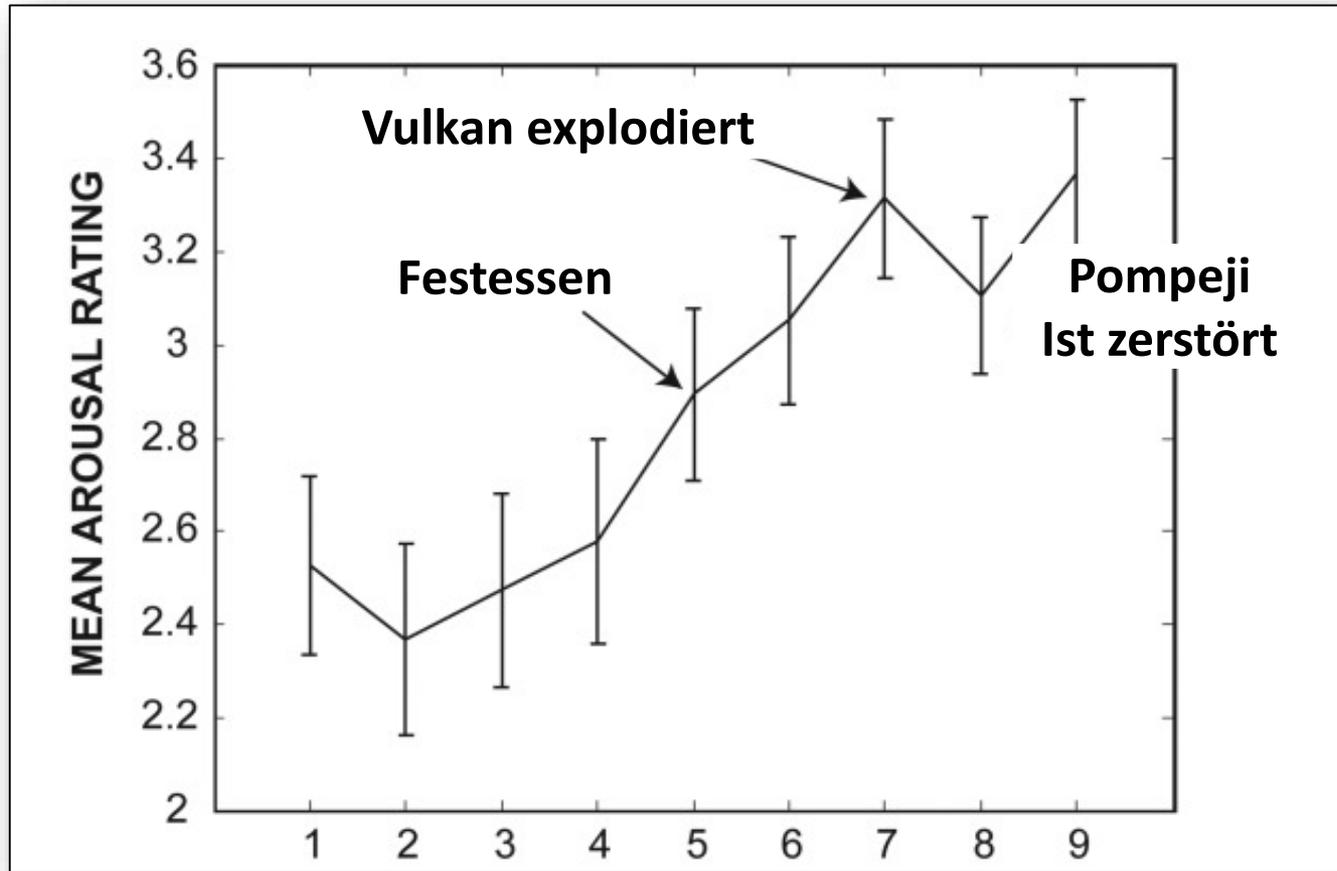
Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain

Pompeii: A novel by Robert Harris, Fawcett, 2003

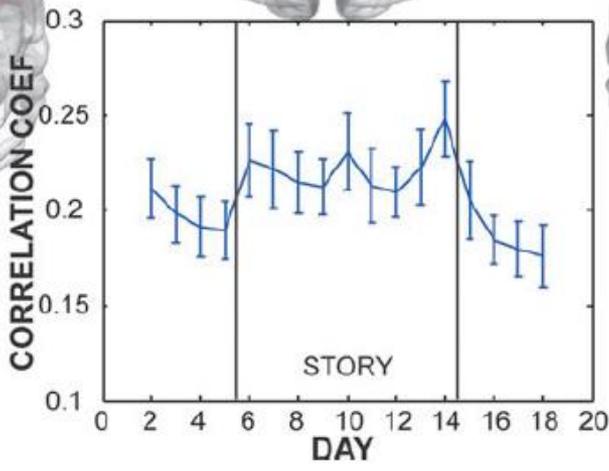
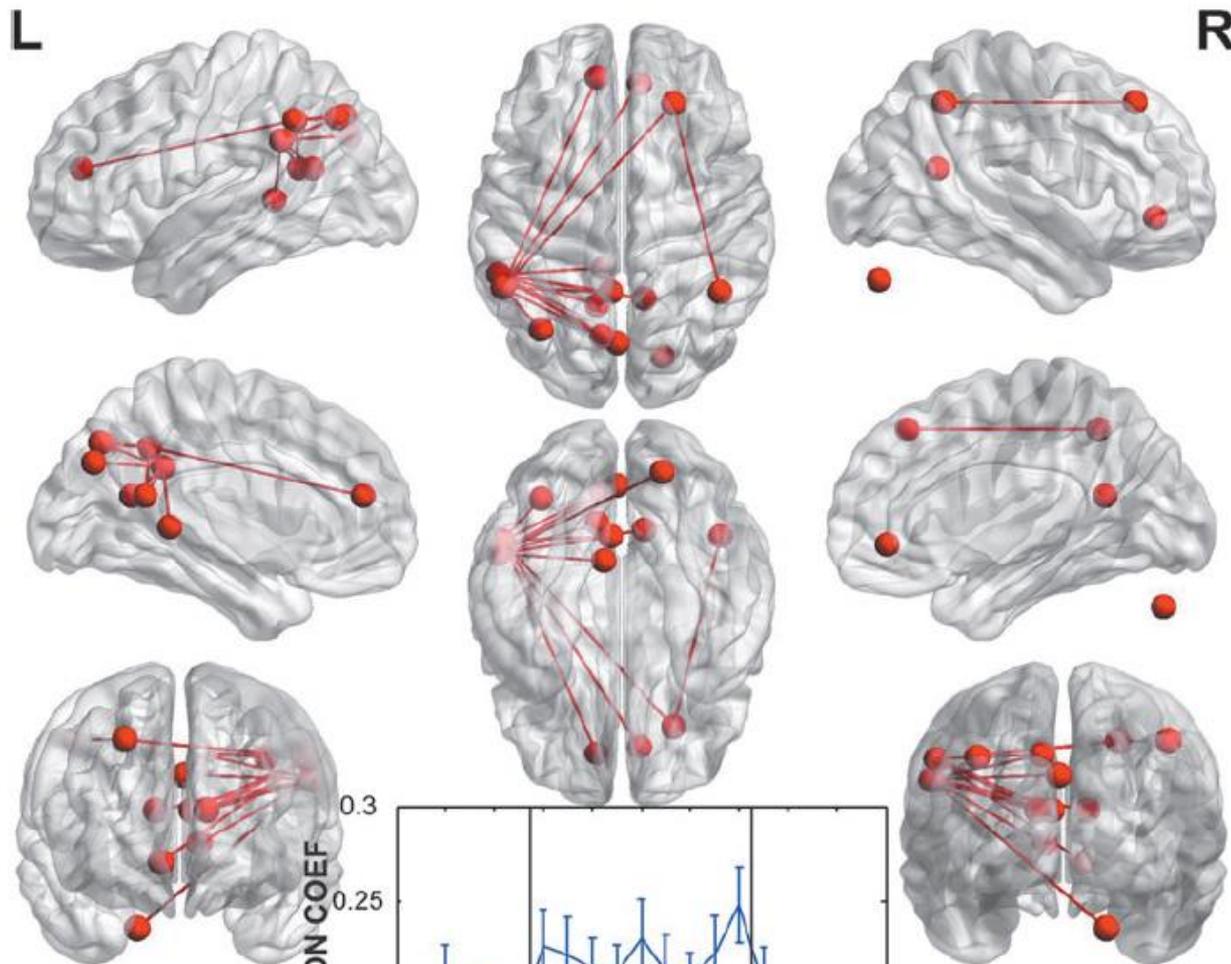


Anspannung im Verlauf

Pompeii: A novel by Robert Harris, Fawcett, 2003



Tag 1-9



Activity concentration in the left angular and supramarginal gyri, with connections to medial prefrontal cortex.

Importance of the medio-prefrontal cortex in relation to music

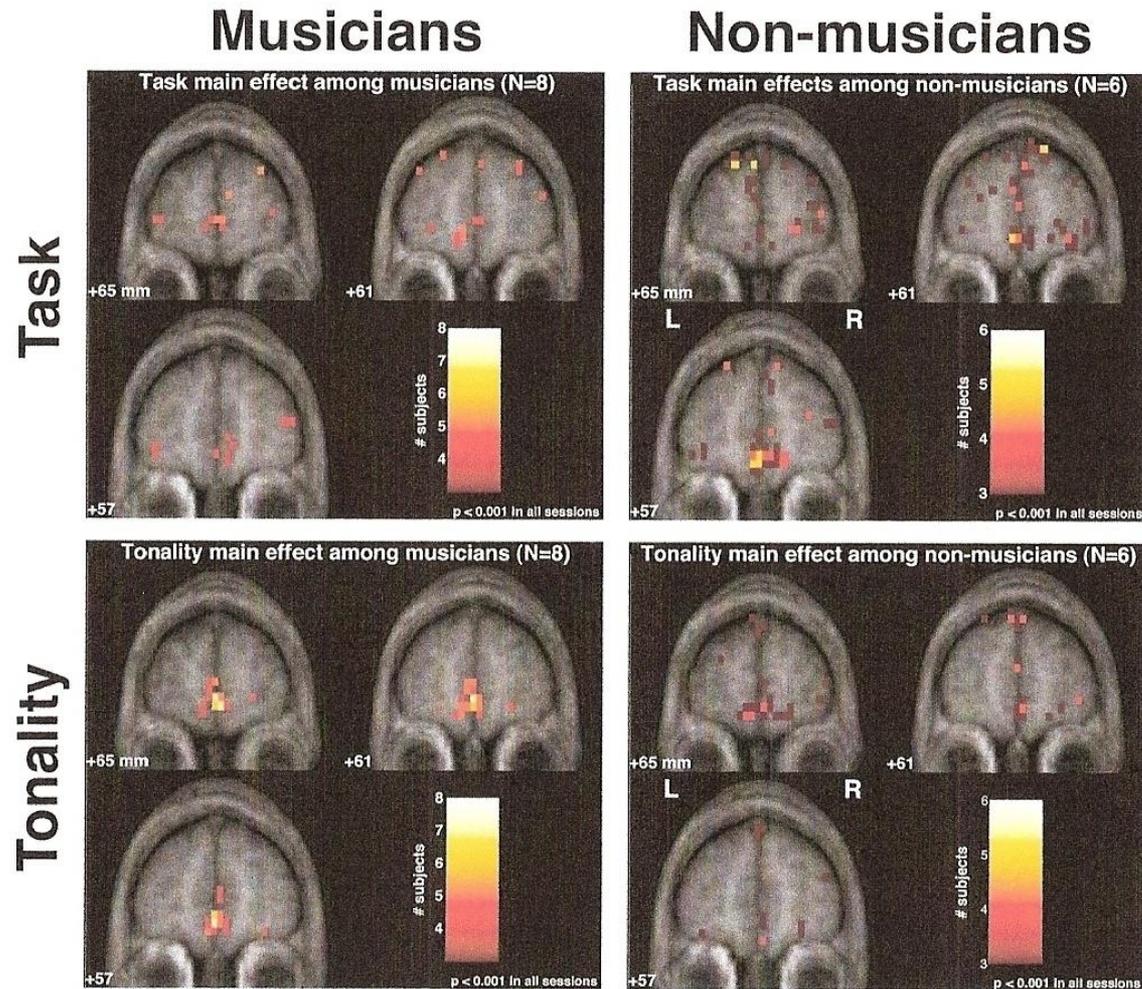


FIGURE 4. See following page for legend.

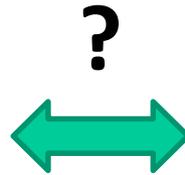
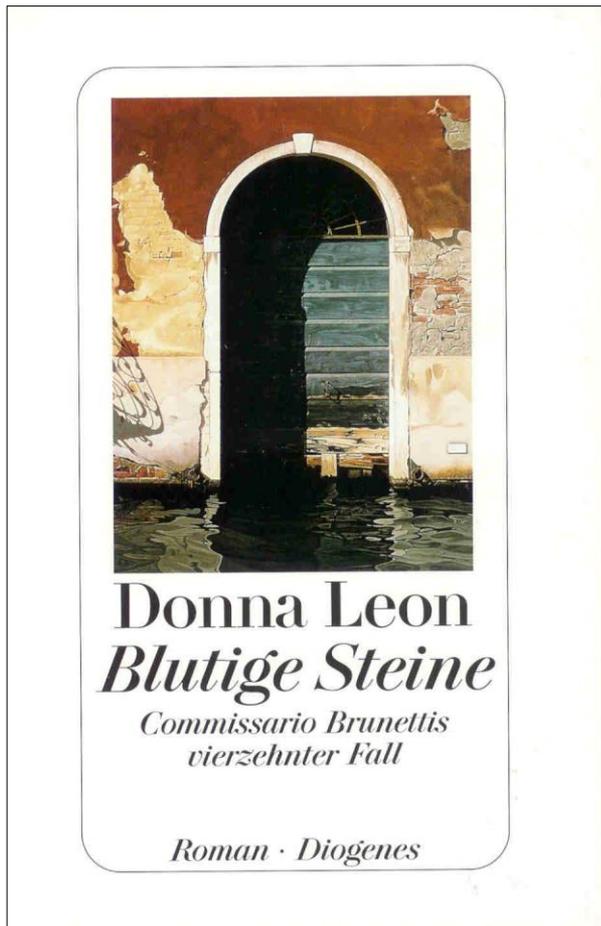
Frontalhirn



Exekutivfunktion

« bezieht sich auf jene kognitiven Prozesse, die zielgerichtete Aktivitäten und den Ablauf **komplexerer** Handlungen planen u. orchestrieren und die **Aufmerksamkeitsressourcen** zwischen mehreren gleichzeitigen Aktivitäten od. Aufgaben koordinieren »

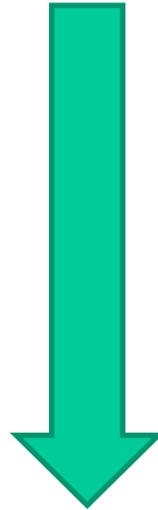
Emotionale Involvierung beim Lesen ist entscheidend für die Hirn-Aktivierung!





Krimilesen:

schafft Spannung, hohe Aufmerksamkeit, Emotionen...



Frontalhirnstimulation

Verdichtete Hirnzellvernetzung

Verbesserung von Gedächtnis, abstraktem Denken, Multitasking...

DANKE!

FRAGEN, KOMMENTARE?

