

**Name:** sim-kopfstütze - **Ausgabe:** c - **Ressort:** cs

**Thema:** Unbenannt - **Autor:** frgilg - **Ausgedruckt von:** frgilg

**Erscheint:** 28.11.2008 - **Ausdruck:** 28.11.2008 09:23:58

# Gehirnjogging zum Nachlesen

Gisela Jobst verfasst Buch über Gedächtnistraining

**Simbach.** Gedächtnistrainerin Gisela Christina Jobst ist jetzt auch unter die Buchautorinnen gegangen. Ihr Werk, das im Eigenverlag veröffentlicht wurde, umfasst 74 Seiten und nennt sich „die Kopfstütze“.

Der Rechtschreibfehler im Titel sei natürlich gewollt, bemerkt die Simbacher Autorin. „Er soll den Leser aufmerksam machen.“ Auch sie wurde aufmerksam gemacht, dass es Sinn machen würde, mal ein Buch zu schreiben. „Viele meiner Seminarteilnehmer fragten immer wieder, ob es etwas zum Nachlesen von mir gebe.“ Gab es schon, in Form einer Arbeitsmappe. Nun entstand daraus etwas mit „Hand und Fuß“.

Den ganzen Sommer über arbeitete Gisela Jobst am Manuskript. Es ging darum, ihre Kursinhalte mit weitergehenden Informationen zu ergänzen. Das quadratische Paperback, 20 mal 20 Zentimeter groß, gibt auf verständliche Weise Einblick, wie das menschliche Gehirn funktioniert und wie es am besten trainiert werden kann. Neben einem 22-seitigen Übungsteil finden sich hier auch Tipps über Ernährung und Bewegung sowie die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung.

Die Autorin betont, dass es sich hier um kein Buch für alte Leute handelt, die was gegen Gedächtnisschwund tun wollen bzw. müssen. Gehirnjogging sei für alle Al-



**Das Titelbild** des Buches von Gisela Christina Jobst. – Foto: red

tersstufen wichtig. Deshalb beinhalte das Buch einen ausführlichen Sonderteil für Eltern und Kinder, in dem auch die Themen Fernsehen, Video, Gameboy, Computer und Hausaufgaben abgehandelt werden.

Das Buch ist aufwendig gestaltet. So wird es durch viele witzige Illustrationen der Pfarrkirchener Zeichnerin Michaela Adler aufgelockert. Die Texte erscheinen in blauer Schrift und gelb hinterlegt, weil das sehr augenfreundlich ist. 500 Stück hat Gisela Christina Jobst drucken lassen. „Die Kopfstütze“ kostet 17,50 Euro und liegt in der Simbacher Buchhandlung Pfeiler aus. Man kann den Band auch über die Internetseite [www.die-kopfstuetze.de](http://www.die-kopfstuetze.de) bestellen oder in Seminaren direkt bei der Autorin erwerben. – frä