

## Liebe Leserinnen, lieber Leser

»Ich möchte mehr über das Gedächtnis wissen« – »Wie gut ist mein eigenes Gedächtnis objektiv?« – »Wie kann ich mir mehr merken, und das leichter?« – »Endlich habe ich Zeit, um Italienisch zu lernen; aber das Wörterlernen fällt mir schwerer als damals in der Schule. Ist das normal?« – »Ich mache eine schwierige Weiterbildung und muss mir viel einprägen. Gibt es da Tricks?« – »An meinem neuen Arbeitsplatz muss ich mir viel mehr merken als früher« – »Kann ich das Gedächtnis meiner Schüler oder Studierenden dadurch unterstützen, wie ich unterrichtete?«

Wer einen Gedächtniskurs besucht, hat vor allem Fragen dieser Art im Kopf. Sie sind teils allgemein, teils persönlich. Alle zielen letztlich darauf ab, normale Leistungen zu verbessern – am liebsten spielerisch.

Völlig andere Fragen zum Gedächtnis stellt eine zweite große Gruppe von Menschen. Sie fragen grundsätzlich persönlich, doch deutlich ernster, und oft unter den vier Augen in einer Sprechstunde. Sie sorgen sich um ihre Angehörigen, weil deren Gedächtnis nachlässt. Manche fürchten auch, ihr eigenes Gedächtnis könnte erheblich schlechter geworden sein.

»99 Tatsachen über Ihr Gedächtnis« beantwortet Ihnen beide Sorten Fragen und noch eine ganze Reihe mehr. Hier finden Sie anschaulich, wie Ihr Gedächtnis arbeitet und welche Schlüsse Sie daraus klugerweise für seinen Gebrauch ziehen. Sie lernen verstehen, was Ihr Gehirn tut, wenn Sie etwas lernen. Sie lesen, was Sie persönlich tun können, um diese Leistung zu verbessern und zu genießen. Einiges davon können Sie gleich ausprobieren. Und Sie sehen, dass Ihr Gehirn zwar geistige Fähigkeiten wie das Gedächtnis produziert, doch dabei immer Teil des

Organismus bleibt. Es ist sogar der empfindlichste. Lange vor jedem Gedächtnistrick hilft Ihrem Gedächtnis deshalb nichts so sehr wie etwas scheinbar völlig anderes: Ihre Gesundheit. Aus all dem haben wir in diesem Buch »99 Tatsachen über Ihr Gedächtnis« zusammengestellt, und zwar praktisch und leicht nachvollziehbar. Verstehen Sie dabei unter »Tatsachen« vor allem viererlei:

- althergebrachtes Wissen, das heute gut erklärbar ist,
- Befunde, über die sich die Wissenschaft momentan weitgehend einig ist,
- besondere Begriffserklärungen und
- Möglichkeiten, was Sie praktisch tun können.

Und die 99? Grundsätzlich ist die Zahl 99 ja eher ein Bild für »viele«. Es sind aber trotzdem wirklich 99 Tatsachen. Sie können sie ganz einfach finden: 72 Unterkapitel und 27 violett unterlegte Kästen im Text. Einige Tatsachen sind ganz einfach, manche haben mehrere Aspekte.

So können Sie dieses Buch auf vielfache Weise nutzen: schmökern, schmunzeln, sich weiterbilden oder üben. Dabei kommt Ihnen neben dem reinen Wissen auch die praktische Erfahrung beider Autoren zugute – aus der Sprechstunde für Menschen mit Gedächtnisproblemen, aus Gedächtniskursen für Gesunde und aus Vorträgen für Wissbegierige aller Art.

München, Januar 2008

Barbara Knab  
Hans Förstl