10 Gründe generell , warum man Bücher lesen sollte

10 Gründe generell , warum man Bücher lesen sollte

Lesen - für uns ist es die schönste Freizeitbeschäftigung der Welt.

Wir entfliehen dem tristen Alltag und reisen in die Welt der Fantasie. Doch fürs Lesen spricht noch weitaus mehr: Nachfolgende Gründe, warum man Bücher lesen sollte.

1. Lesen kann Alzheimer vorbeugen

Studien zeigen, dass Menschen, die sich in ihrem Leben besonders häufig mit komplexen geistigen Aufgaben beschäftigen und ihr Gehirn immer wieder herausfordern, auch im Alter länger mental fit bleiben. Durch regelmäßiges Lesen und der stetigen Aufnahme neuer Informationen, wird das Gehirn

optimal gefordert und das Gedächtnis trainiert, so dass es auch im Alter noch leistungsfähig ist.

2. Lesen reduziert Stress

Das Leben kann ganz schön herausfordernd sein und vielen fällt es schwer, nach einem stressigen Arbeitstag zur Ruhe zu kommen. Lesen kann da Abhilfe schaffen. Menschen lassen ihren hektischen Alltag hinter sich und fliehen in die Welt der Fantasie, in der sie Abstand zu ihrem eigenen Leben finden und sich entspannen.

3. Erweiterung des Wortschatzes

„Lesen bildet", so sagt man. Und tatsächlich: Durch regelmäßiges Lesen erweitert sich der Wortschatz automatisch. Je häufiger man mit unterschiedlichen Wörtern konfrontiert wird, desto leichter prägen sie sich auch ein. Übrigens: Liest man Texte laut vor, gehen Wörter noch leichter vom passiven in den aktiven Wortschatz über.

4. Lesen hilft beim Schreiben

Die University of California hat herausgefunden, dass das Lesen von Romanen auch immer Einfluss auf den eigenen Schreibstil hat. Demnach färbt der Stil des Autors auf die Schreibfähigkeiten des Lesers ab, so dass dieser unbewusst beim Lesen dazu lernt. Er schaut sich Erzähltechniken ab und lässt sich vom Schreibfluss inspirieren.

5. Lesen hilft beim Einschlafen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten beim Einschlafen. Die Geschehnisse des Tages beschäftigten sie noch zu sehr und an Abschalten ist einfach nicht zu denken. Dagegen können Schlafrituale helfen. Nimmt man sich jeden Abend noch ein Buch zur Hand und liest einige Seiten, kommt man nicht nur mental zur Ruhe, sondern gibt dem Abend Struktur und lässt den Tag mit einem entspannenden Ritual ausklingen.

6. Lesen fördert soziale Kompetenzen

Einer Studie an der New School for Social Research in New York zufolge fördert Lesen das Empathievermögen. Leser lernen durch die Lektüre, sich in ihr Gegenüber hineinzuversetzen und vergrößern damit ihr Verständnis für das Leben anderer.

7. Lesen fördert die Kreativität

Durch das Abtauchen in die Welt der Fantasie wird die Vorstellungskraft geschult. Anders als im Kino sind es die Leser selbst, die die Bilder zum Text entstehen lassen. Schon bei Kindern zeigt sich, dass regelmäßiges Lesen positiven Einfluss auf die Kreativität hat; ihr Einfallsreichtum und Vorstellungsvermögen verbessern sich. Und auch im Erwachsenenalter zahlt sich Kreativität aus, ist sie doch eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Umgang mit Konflikten.

8. Lesen erweitert den Horizont

Ganz egal, ob man seinem eigenen Leben entfliehen möchte oder einfach neugierig ist und andere Menschen und Orte kennenlernen möchte: Lesen ist wohl die günstigste Art zu reisen. Geschichten geben Einblick in das Leben anderer, in ihre Gedanken, ihre Arbeit und Gewohnheiten. Man lernt ferne Orte kennen und erlebt fremde Kulturen. Leser schauen über den Tellerrand und erweitern ihren Horizont.

9. Lesen fördert die Konzentration

Informationen und Neuigkeiten werden häufig rasch und häppchenartig serviert. Wir klicken uns hektisch durchs Web, lesen hier eine Statusmeldung, dort eine Headline, aktualisieren Twitter und überfliegen die wichtigsten Facebook-Neuigkeiten. Dabei stolpern wir über Katastrophenbilder aus den Nachrichten und schauen noch mal schnell nach dem Wetter. Gewohnt an dieses Tempo, wirkt die Lektüre eines Romans am Feierabend entschleunigend. Dabei entspannt man sich nicht nur, das Lesen fördert auch die Konzentration. Man beschäftigt sich eine ganze Weile mit ein oder derselben Sache.

10. Lesen macht anziehend für die Umwelt

Laut Umfragen wirken Menschen, die in der Öffentlichkeit lesen, intelligenter. Ein Buch in der Hand macht sie attraktiver und begehrenswerter. Sie vermitteln den Eindruck, dass sie ein interessanter Gesprächspartner sind und Empathievermögen mitbringen.

Amicas Online Serviceportal "Meine-Bibliothek"
Ich setze mich in "Meine-Bibliothek", lese Fachbücher und "denk-selbst-nach"
meine-bibliothek - www.meine-bibliothek.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at - www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at