



10 Gründe, warum du täglich in einem Buch lesen solltest



10 Gründe, warum du täglich in einem Buch lesen solltest

“Ein Verstand braucht Bücher, wie ein Schwert den Schleifstein.”

Mit diesem Satz traf schon G.R.R. Martin, der Autor von “Das Lied von Eis und Feuer”, den Nagel auf den Kopf. Genau wie jedes andere Körperteil muss auch der Verstand regelmäßig trainiert werden, um leistungsfähig und fit zu bleiben.

Doch gerade heute hat diese Aussage mehr Bedeutung denn je. Kaum haben wir die Schule verlassen, hören die meisten von uns auf, Bücher zu lesen. Die “langweilige” Lektüre liegt hinter uns, fortan widmen wir uns nur noch den Kurznachrichten im Internet oder in der Zeitung. Statt das Gehirn zu fordern und damit zu fördern, bespaßen wir es mit allerlei Kurzweil wie Smartphone-Apps, Sozialen Netzwerken und Fernsehen. Die Folgen sind fatal, nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Menschen, die gern lesen, wissen, warum sie es tun: Lesen entspannt, sie wollen etwas Neues lernen, aber mit dem Lesen kommt noch viel mehr in unser Leben, worüber die wenigsten von uns nachdenken. Entdecke die Vorteile der täglichen Lektüre!

1. Bücher halten das Gehirn jung und leistungsfähig

Mehrere Studien zeigen, dass geistige Stimulation fit hält und das Auftreten und den Verlauf von Alzheimer und Demenz verzögern oder gar aufhalten kann. Wer sein Gehirn durch Lesen aktiv hält, kann den Verlust geistiger Fähigkeiten aufhalten oder zumindest verlangsamen. Bücher stimulieren unsere Phantasie und fordern uns heraus, aktiv über den Inhalt nachzudenken.

Ohne Übertreibung kann man deshalb sagen: Lesen ist gesund, und das gilt für jedes Alter.

2. Lesen entspannt und reduziert Stress

Egal ob arbeitsbedingter Stress oder persönliche Sorgen und Ängste dich plagen, Bücher sind eine hervorragende Möglichkeit um loszulassen und abzuschalten. Ein Roman kann dich in eine andere Welt versetzen, die Dinge des Alltags etwas vergessen lassen und so für tiefe emotionale Entspannung sorgen. Selbst traurige Geschichten oder auch Zeitungsreportagen können unsere Perspektive erweitern und persönliche Probleme relativieren.

3. Bücher erweitern die Allgemeinbildung

Jedes Buch kann uns etwas Neues beibringen. Historische Bücher lassen vor unseren Augen die Geschichte lebendig werden, ein Krimi lehrt uns vielleicht etwas über Forensik und andere Untersuchungsmethoden, im Liebesroman treffen wir auf eine breit gefächerte Gruppe von verschiedenen Charakteren und ihren Eigenschaften. Jedes Mal, wenn du ein Buch zugeklappt hast, weißt du etwas Neues.

Man sagt auch, dass die Weisheit mit dem Alter kommt, aber wenn du nicht so lange warten willst, dann suche sie in den Büchern. In den meisten Büchern steckt ein Körnchen Weisheit, du kannst eine Lehre daraus ziehen, die direkt oder indirekt auch dein Leben beeinflussen kann. Bücher lehren uns, dass auch Helden ihre Schwächen und Ängste haben, und dass selbst die Bösen vielleicht gar nicht so böse sind, denn nichts ist nur schwarz-weiß gemalt.

4. Beim Lesen wächst unser Wortschatz

Je mehr du liest, umso größer wird dein Wortschatz. Wenn du dich also gewählter ausdrücken und ein breites Vokabular nutzen möchtest, dann sind Bücher genau das richtige Mittel. Natürlich wächst der Wortschatz nicht einfach "nur so". Sprachforscher vertreten die Auffassung, dass man ein neues Wort mindestens siebenmal gelesen oder gehört haben muss, bevor es in den aktiven Wortschatz übergeht. Aus diesem Grund solltest du alles lesen, was dir in die Hände kommt oder dich interessiert. Das können Fachartikel sein, Texte in einem bestimmten Dialekt oder auch veraltete Worte, die nicht mehr gebraucht werden – all das wird dein Vokabular bunter und interessanter machen.

5. Lesen führt zu besserem Schreiben

Alle Schriftsteller lesen viel, manche fast unentwegt, weil sie damit ihren Verstand schärfen, ihren Wortschatz erweitern, neue Formulierungen entdecken und ihr Sprachgefühl sowie Stilempfinden immer weiter verbessern.

Wenn zu deinem Beruf das Verfassen von Texten gehört, und seien es "nur" E-Mails, dann kannst du durch regelmäßiges Lesen verschiedenster Texte auch die Qualität deiner eigenen Schriften verbessern. Gut geschriebene Texte sind einprägsamer, angenehmer zu lesen und erreichen die gewünschte Reaktion mit sehr viel höherer Wahrscheinlichkeit.

6. Lesen verbessert das Gedächtnis

Das Lesen und Verstehen von Büchern fordert viel von unserem Gehirn ab. Unzählige Charaktere mit ihren individuellen Geschichten, Eigenschaften und Absichten müssen in einem Roman verstanden werden. Um einer verworrenen Geschichte zu folgen, müssen wir uns viele Details merken und wieder abrufen können. Unser Gehirn ist ein erstaunliches Organ und bildet für jede Erinnerung neue Synapsen, die auch andere Erinnerungen stärken und so unsere allgemeine Fähigkeit, uns Dinge zu merken, verbessert.

7. Lesen entwickelt analytische Fähigkeiten

Besonders das Lesen von Kriminalromanen erlaubt es, analytische Fähigkeiten zu trainieren, die uns in vielen Situationen des Lebens hilfreich sein können.

Allein schon die kritische Auseinandersetzung mit einem Buch, dem Schreibstil, den Personen und der Handlung kann die Analysefähigkeiten stärken. Wenn dich jemand nach deiner Meinung zu einem Buch fragt, bemühe dich um eine differenzierte Antwort, die die verschiedenen Vor- und Nachteile des Buches klar wiedergibt.

8. Lesen stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration

In unserer heutigen Zeit fällt es uns immer schwerer, uns längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Wenn du ein gutes Buch aufschlägst, schalte am besten das Telefon aus und versinke in der Handlung. Allein die durchgehende Konzentration auf ein Buch für 30-45 Minuten kann die Aufmerksamkeit trainieren und in anderen Lebensbereichen sehr hilfreich sein.

9. Bücher fördern die Kreativität

Der Reiz von Büchern liegt oft im Unbekannten, Neuen, das entdeckt werden kann, so beflügeln Bücher die Phantasie und lassen die Welt in einem neuen Licht erscheinen. Sie können auch deine Karriere und dein Familienleben durch neue Ideen bereichern und dir den Mut geben, neue Dinge auszuprobieren und Veränderungen vorzunehmen.

10. Endlose kostenlose Unterhaltung

Die meisten Menschen lesen Bücher, weil sie unterhaltsam sind. Egal, was du als Leser bevorzugst – Drachen oder Ritter, Außerirdische oder Serienmörder, große Liebhaber oder Abenteurer, Physik,

Geschichte oder Zeitgeschehen – mit einem Buch in ganz andere Welten abzutauchen ist gute Unterhaltung.

Bücher liefern unendliche und auch kostenlose Unterhaltung. Physische Bücher erhältst du fast kostenlos in der Bibliothek, und wenn du einen E-Book-Reader oder ein Tablet zum Lesen nutzt, kannst du ebenfalls tausende Bücher kostenlos finden.

Oder wirf einen Blick in die Bücherregale deiner Freunde. Sicher findest du dort ein spannendes Werk, das du ausleihen kannst. Darüber hinaus gibt es auf Buchmessen, in Bücherclubs und Buchpromotionen Gleichgesinnte, die sich für dieselben Bücher interessieren wie du. Daraus können sich endlose Stunden mit Diskussionen ergeben und vielleicht sogar die ein oder andere Freundschaft geknüpft werden.

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