



Zum Buch

Zum fünften Mal beschäftigt sich der »Sanitas Health Forecast« auf über 400 Seiten mit der Gesundheit der Zukunft. Was ist das Geheimnis des gesunden langen Lebens? Wie können wir künftig nicht nur älter werden, sondern dabei auch länger gesund bleiben? Was können wir dafür von 100-Jährigen aus den »Blue Zones« der Schweiz lernen? Wie können wir mit neuartigen Methoden die unterschiedlich rasche Alterung einzelner Organe verlangsamen und dadurch länger gesund bleiben? Welche Rolle spielen unsere Ängste als Alterungsbeschleuniger? Wovor hat die Schweiz am meisten Angst? Wie werden wir Ängste los? Wie verstehen wir unsere Hormone besser, und wie können wir sie gezielt für ein gutes Altern einsetzen? Mehr noch: Wie nutzen wir sie, um länger voller Lust zu bleiben? Was hält die Wissenschaft von morgen für die Verjüngung unserer Gene bereit?

Eine unabhängige Redaktion aus 30 Journalistinnen und Journalisten hat Antworten auf diese und viele weitere Gesundheitsfragen gefunden. Sie haben Fachpersonen befragt, Daten ausgewertet und internationale Trends analysiert, und sie lassen Persönlichkeiten zu Wort kommen, die mit ihrem Wissen, ihrem Mut und ihrer Vision die Gesundheit von morgen mitgestalten. Der fünfte »Sanitas Health Forecast« zeigt, wie Sie Körper, Seele und Geist für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft in Einklang bringen.

Zum Herausgeber

Mit dem »Health Forecast« teilt der Gesundheitsversicherer Sanitas jährlich überraschende Erkenntnisse und Visionen zur Gesundheit der Zukunft sowie die Resultate aus einer eigens dafür erhobenen schweizweiten Studie. Die fünfte Ausgabe sowie die Studie dazu drehen sich ganz um das Geheimnis des gesunden langen Lebens. Dabei fokussieren sie auf die Themengebiete Organe, Ängste und Hormone. Hinter der Publikation steht ein Redaktionsteam aus rund 30 unabhängigen Journalistinnen und Journalisten, die sich dabei auf die neusten Erkenntnisse und Trends von Forschung und Wissenschaft sowie die neusten Daten aus der schweizweiten Befragung von Sanitas zur Gesundheit der Zukunft stützen.

Die vier Hauptkapitel unterteilen sich in:



Good Aging

Vom Lernen von 100-Jährigen in den »Blue Zones« bis in die Laboratorien der Langlebigkeit: So gelingt die persönliche Revolution für ein gesundes langes Leben.



Organe

Unsere Organe sind unsere Schatzkammer für ein gesundes langes Leben. Wie helfen sie uns, unseren Alterungsprozess zu verlangsamen?



Angst

Ängste gelten als Altmacher. Hier lernen Sie mehr über eines der meist unterschätzten Anti-Aging-Mittel fürs gesunde lange Leben.



Hormone

Botenstoffe steuern unseren Körper: Wie nutzen wir die intelligenten Helfer, um lange gesund zu bleiben?

Zur Bibliografie

Herausgeber:	Sanitas Health Forecast
Buchtitel:	Das Geheimnis des gesunden langen Lebens – Die Gesundheit der Zukunft
Untertitel:	Edition 2024
Seitenzahl:	408 Seiten
Medium / Format:	Hardcover 18 x 24 cm
Preis:	CHF 24.90 / EUR 24,90
ISBN Print:	978-3-03763-152-2
Erscheint:	20. Juni 2024



Edition 2020
978-3-03763-119-5

Im Handel erhältlich



Edition 2021
978-3-03763-129-4

Im Handel erhältlich



Edition 2022
978-3-03763-137-9

Vergriffen



Edition 2024
978-3-03763-144-7

Im Handel erhältlich

Kontakt

Wörterseh
Herrngasse 3
CH-8853 Lachen
Tel. +41 44 368 33 68

Lesexemplare und Veranstaltungen

Wenden Sie sich bitte an buchhandel@woerterseh.ch

Daniela Welti wird sich bei Ihnen melden.

EAN des Buches



9 783037 631522