

UNSERE NEUERSCHEINUNG «IN DIR STECKT MEHR, ALS DU DENKST» IST EIN LESEBUCH FÜR ALLE, DIE GESUNDHEIT UMFASSEND UND PERSÖNLICH DENKEN WOLLEN – FUNDIERT, INSPIRIEREND, EVIDENZBASIIERT.



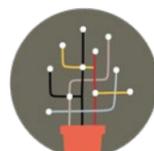
Individualisierung

Was, wenn Gesundheit so individuell wird wie wir selbst? Von KI über Genetik bis Gender: Wege zur personalisierten Prävention und Therapie.



Zellen

Zellen erinnern sich – an Lebensstil, Ernährung, Schlaf. Dieses Kapitel zeigt, wie Zellwissen zu Energie, Balance und Gesundheit führt.



Nervensystem

Atemung, Musik, Natur: Wie wir Nervenbahnen stärken, Rhythmus finden und innere Balance trainieren – für mehr Wohlbefinden.



Stress

Aus Druck kann Stärke werden. Dank Strategien aus der Forschung und dem Leben lernen wir, Stress zu verstehen – und ihn positiv zu nutzen.

Warum lassen sich manche Menschen durch Atemtechniken beruhigen – und andere nicht? Wie beeinflusst unser Lebensstil die Zellen, die uns jung und widerstandsfähig halten? Und warum bleiben so viele Chancen der personalisierten Medizin ungenutzt, obwohl das Interesse hoch ist? Neben tiefgründigen Analysen bietet das Buch praxisnahe Ratgeberteile – etwa zur Stressbewältigung, Schlaf-

hygiene oder dem Leben im eigenen Biorhythmus. Es enthält visuelle Impulse, Porträts, Studienergebnisse und überraschende Perspektiven auf Themen wie KI, Mikrobiom oder Waldtherapie. Zugleich wirft es einen kritischen Blick auf die Zukunft unseres Gesundheitswesens – mit Debatten zu Spitalpolitik, digitaler Selbstvermessung und ethischen Fragen rund um künstliche Intelligenz in der Medizin.



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 2023
978-3-03763-144-7
Im Handel erhältlich



Edition 2024
978-3-03763-152-2
Im Handel erhältlich



Sanitas Health Forecast
In dir steckt mehr, als du denkst
Edition 2025

408 Seiten
Fester Einband, 18 x 24 cm
CHF 24.90 / EUR 24,90
Erscheint: 17. Juni 2025



ISBN 978-3-03763-162-1

INFO

Für Leseexemplare und Veranstaltungen

wenden Sie sich bitte an:
buchhandel@woerterseh.ch

Daniela Welti wird sich bei Ihnen melden.

Kontakt

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

Mit seinem Health Forecast teilt der Gesundheitsversicherer Sanitas auch dieses Jahr wieder überraschende Einsichten und Visionen zur Gesundheit der Zukunft. Die sechste Ausgabe widmet sich dem, was in uns steckt: dem Zusammenspiel von Organen, Hormonen und Emotionen. Hinter der Publikation steht ein Redaktionsteam und über fünfundzwanzig unabhängige Journalistinnen und Journalisten sowie Fotografinnen und Fotografen.