

**Buch des Monats**

# Selbstfürsorge als Altersvorsorge

Was ist das Geheimnis eines gesunden langen Lebens? Welche Rolle spielen dabei unsere Organe, Ängste und Hormone? Der Sanitas Health Forecast 2024 zeigt, wie sich die Schweizerinnen und Schweizer in Sachen Gesundheit verhalten und wie sie über Gesundheitsthemen denken. Eine unabhängige Redaktion sowie Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Wissenschaft und Zukunftsforschung liefern Erkenntnisse und Ratschläge zur Förderung von Gesundheit und Langlebigkeit.



**Das Geheimnis des gesunden langen Lebens – Die Gesundheit der Zukunft**  
Edition 2024  
von Sanitas Health Forecast  
408 Seiten, CHF 24.90 (Wörterseh-Verlag)  
ISBN 978-3-03763-152-2

Das Buch gliedert sich in die Themenbereiche Good Aging (Erneuere deinen Lebensstil), Organe (Versteh deine Organe), Angst (Überwinde deine Angst) und Hormone (Nutze deine Hormone). Jedes Kapitel bietet vielfältige Einblicke: Forschungsberichte, Trends, Porträts, Interviews und Tipps für einen gesunden Lebensstil. Illustrationen, Grafiken und Fotos machen das Buch attraktiv. QR-Codes führen zu Kurzfilmen und Podcasts. Ein Glossar erklärt die Fachbegriffe.

Das erste Kapitel widmet sich dem Geheimnis eines langen und gesunden Lebens. Hier erfahren wir z.B., was wir von den «Blue Zones» lernen können. Das sind Orte auf der Erde wie Sardinien oder Okinawa, in denen besonders viele 100-Jährige oder noch ältere Menschen leben. Auch die Schweiz, vor allem das Tessin, ist ein Ort der Langlebigkeit. In einem Test kann man erfahren, wie hoch der eigene Langlebigkeitsfaktor ist. Altersforscher Nir Barzilai sieht vier Verhaltensfaktoren, die ein gesundes Altern fördern: Bewegung, Ernährung, Schlaf und soziale Kontakte.

Im zweiten Kapitel erfahren wir, welche Rolle unsere Organe im Alterungsprozess spielen und wie wir ihnen Sorge tragen können. Wir erfahren z.B., wie wir unsere Leber unterstützen können: mit Bitterstoffen, sauren Lebensmitteln, genügend Schlaf und Bewegung. Die Nieren profitieren von einer salzarmen Ernährung und Sonnenlicht.

Das dritte Kapitel befasst sich mit der Rolle von Ängsten als Katalysatoren des Alterns. Die Wissenschaft zeigt, dass Ängste alt machen. Unter den Ländern mit den meisten Angststörungen weltweit ist die Schweiz an sechster Stelle platziert. Die grösste Angst der Schweizer ist die Verlustangst. In der jüngeren Generation wiegt die Angst vor einer ungewissen Zukunft schwerer als die Verlustangst.

Das vierte Kapitel erklärt den Einfluss der Hormone auf das Altern und wie wir die Hormone beeinflussen können. Auch bei Männern kommt es im Alter zu hormonellen Veränderungen, der Testosteronspiegel sinkt.

Zusätzlich enthält das Buch die Ergebnisse der Sanitas-Health-Forecast-2024-Studie, für die 2500 Menschen in der Schweiz zu ihrem Verhalten, ihren Wünschen und ihrer Meinung zu Gesundheitsthemen befragt wurden. Die Mehrheit der Befragten freut sich nicht aufs Altwerden. Im Gegensatz zu anderen Kulturen hat Altern in der Schweiz immer noch ein schlechtes Image. Das grösste Gut im Alter sind für die Schweizerinnen und Schweizer die körperliche und die psychische Gesundheit, noch vor der finanziellen und der sozialen Sicherheit. Mit diesem Buch haben Sie einen praktischen Ratgeber, der Ihnen zeigt, wie Sie gesund alt werden können. (jy)