IM AUFTRAG VON sanitas



Jetzt erhältlich: die Edition 2022 des jährlichen Sanitas Health Forecast.

PROMOTED CONTENT

Der neue Sanitas Health Forecast: So gelingt dein persönlicher Gesundheits-Restart

23.06.2022

Besser schlafen, schneller denken, gesünder geniessen – einem Leben mit mehr Wohlbefinden rundum steht nur etwas im Weg: wir selbst. Der neue Sanitas Health Forecast inspiriert auf 400 Seiten zum Health Restart. Der Zeitpunkt für einen Neuanfang ist ideal, denn die Gesundheit der Zukunft beginnt heute.

Wir alle kennen diese Gedanken. Etwas verändern zu wollen. Laster abzuklemmen. Sich mehr zu bewegen. Neu anzufangen. Sich neu zu erfinden. Die meisten dieser Vorsätze, nicht nur jene, die man am Silvesterabend fasst, kreisen um das Thema Gesundheit. Denn wer seinen Lebenswandel verändert, Gewohnheiten überdenkt und neue Routinen etabliert, kann von einem riesigen Gesundheitspotenzial profitieren.

Doch wie gelingt es, gesunde Veränderungen zu erwirken, die auch Bestand haben?

Hier kommt der Sanitas Health Forecast ins Spiel. Die informative, jährlich erscheinende Publikation zur Gesundheit der Zukunft präsentiert sich im eleganten Gewand eines Coffee-Table-Books, und die neue Edition 2022 stellt inhaltlich den Neuanfang ins Zentrum. Erneut hat eine unabhängige Redaktion, bestehend aus rund dreissig Redaktorinnen und Redaktoren, recherchiert, internationale Gesundheits-Trends analysiert und Gespräche mit Expertinnen und Experten geführt, genauso wie mit Persönlichkeiten, die nach gesundheitlichen Schicksalsschlägen den Mut zum Restart gehabt haben. Thematisch kreisen die

Beiträge und Bildwelten um die Kapitel Restart, Gehirn, Schlaf und Ernährung.

Studie zur Gesundheit der Zukunft



Prävention: Mit dem Sanitas Health Forecast gelingt der persönliche Health Restart.

Wie können wir unser Gehirn hacken und Alzheimer vorbeugen? Wie kann ein bewusster Umgang mit Bewegung uns nicht nur fitter, sondern auch klüger machen? Welche gesundheitlichen Vorteile bringt Sex mit sich? Und wie können wir schon bald Krankheiten erkennen, ehe sie entstehen?

Der Sanitas Health Forecast liefert nicht nur Antworten auf all diese Fragen, sondern vermittelt auch wertvolles Gesundheitswissen. Darüber hinaus enthält er die spannendsten Ergebnisse der aktuellen Studie zur Gesundheit der Zukunft: Diese zeigt, wohin sich die Schweiz gesundheitlich bewegt, wie gut die Bevölkerung hierzulande schläft, was uns beschäftigt und wovor wir uns fürchten.

Der Traum vom gesunden Schlaf



Sleep Health: die besten Einschlafhilfen und Tipps aus der Schlafforschung.

Gerade im Bereich Schlaf scheint das gesundheitliche Potenzial riesig. Denn in der Schweiz ist guter Schlaf ganz offensichtlich Mangelware. Gemäss «Sanitas Health Forecast 2022»-Studie bewerten weniger als die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer ihren Schlaf als gut oder sehr gut. Kein Wunder also, boomt der Bereich «Sleep Health», und ist eine neue Art von Schlafkultur im Entstehen begriffen. Auch die Forschung versteht die Ursachen von Schlafkrankheiten immer besser, und die Therapierung von betroffenen Personen wird immer individueller.

Gesunde Ernährung, die auch schmeckt



Coffee-Table-Book zur Gesundheit der Zukunft: Der Sanitas Health Forecast inspiriert zu einem gesünderen Alltag.

Was Ernährung anbelangt, befindet sich die Schweiz auf einem Gesundheitstrip, handelt es sich hier doch um den Gesundheitsaspekt, bei dem sich Schweizerinnen und Schweizern laut eigener Angabe in den letzten zwei Jahren am stärksten steigern konnten. Wie aber gelingt es uns, den Menüplan zu optimieren, ohne auf Genuss zu verzichten? Wie sieht die Gastronomie der Zukunft aus? Und lassen sich Krankheiten mit Supplementen und Vitalpilzen tatsächlich sozusagen wegessen?

Die Edition 2022 des Sanitas Health Forecast trägt den Titel «Das neue Du» und ist jetzt erhältlich – am Kiosk, online und überall, wo es gute Bücher gibt. Zusätzlich zum Buch findest du spannende Videos mit Gesundheitstrends, Tipps und Einblicken in den Alltag von Betroffenen auf dem **Sanitas Health Forecast-Youtube-Kanal**. Und im beliebten **Podcast zur Gesundheit der Zukunft** unterhält sich Moderator Frank Baumann alle zwei Wochen mit spannenden Persönlichkeiten über medizinische Themen, psychische Gesundheit, Sexual Health und über Alltagsgesundheit.

www.woerterseh.ch