BESTSELLER

Wirtschaftsbücher

1.	(2.)	**POWER** *Robert Greene* Die 48 Gesetze der Macht.
2.	(–)	**EINE KURZE GESCHICHTE DER GLEICHHEIT** *Thomas Piketty* Das Aufbegehren gegen Ungerechtigkeit und die Suche nach gerechten Institutionen.
3.	(5.)	**SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN** *Daniel Kahneman* Nach welchen mentalen Mustern Entscheide getroffen werden.
4.	(–)	**THINK AND GROW RICH** *Napoleon Hill* Denke nach und werde reich.
5.	(–)	**DAS ENDE DES KAPITALISMUS** *Ulrike Hermann* Warum Wachstum und Klimaschutz nicht vereinbar sind.
6.	(1.)	**RICH DAD, POOR DAD** *Robert Kiyosaki* Was die Reichen ihren Kindern über Geld beibringen.
7.	(3.)	**DIE GESETZE DER GEWINNER** *Bodo Schäfer* In 30 Tagen die Grundprinzipien des Erfolgs umsetzen.
8.	(7.)	**DAS EINZIGE BUCH, DAS DU ÜBER FINANZEN LESEN SOLLTEST** *Thomas Kehl, Mona Linke* Der entspannte Weg zum Vermögen.
9.	(–)	**EFFORTLESS** *Greg McKeown* Wie man sich mühelos auf das Wichtigste konzentriert.
10.	(–)	**GEN Z – FÜR ENTSCHEIDER:INNEN** *Diverse Autoren* Was die Generation Z beschäftigt und was sie ausmacht.

Diese Rangliste wurde in Zusammenarbeit mit folgenden Buchhandlungen erstellt: Alfred Barth (Zürich), Bider & Tanner (Basel), Buchhaus Stocker (Luzern), Meissner (Aarau), Rösslitor (St. Gallen) und Stauffacher (Bern).

PATRICK ROHR LIEST: **„Das neue Du – Die Gesundheit der Zukunft"**
von 36 Autorinnen und Autoren

So kann der gesunde Neustart gelingen

Schlechte Angewohnheiten kann man sich abtrainieren. Das ist allerdings mit viel Arbeit verbunden. Der Sanitas Health Forecast macht Lust auf ein gesundes Leben.

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich bin Teil der 36-köpfigen Redaktion, die am dritten Sanitas Health Forecast mitgeschrieben hat. Dass ich das Buch hier bespreche, ist trotzdem in Ordnung, finde ich. Denn erstens ist mein Beitrag mit acht Seiten im Verhältnis zum Umfang des Buches verschwindend klein. Und zweitens gibt es genug anderes zu besprechen, so reichhaltig und vielfältig ist dieses anmutig gestaltete Buch zum Thema «Neustart».

Die Publikation des ersten Sanitas Health Forecast fiel ausgerechnet ins Jahr 2020, ins erste Corona-Jahr. Jetzt, nach zwei Jahren der gesellschaftlichen Lähmung, macht der Health Forecast Lust auf einen Reset. Ausgangspunkt ist eine aktuelle Gesundheitsstudie, gemäss der zum Beispiel 38 Prozent der Befragten angeben, dass sie seit der Pandemie weniger Alkohol trinken würden als früher. Allerdings, so erfährt man etwas weiter hinten, ist seither auch das sexuelle Begehren zurückgegangen. Wie schafft man da einen Neuanfang? Etwa «indem man sich von dem romantischen Selbstverständnis wegbewegt, Sex sei nur ein Selbstzweck», wie es im Buch heisst. Weiter lernen wir dann, ganz fröhlich und unverkrampft, dass Sex für besseren Schlaf sorge, gegen Schmerzen helfe und das Immunsystem stärke. Und auch auf die Frage, ob man Sperma «besser schlucken oder spucken» soll, gibt der Health Forecast eine Antwort. (Es ist Ersteres, da Sperma sogar Alzheimer vorbeugen kann.)



«Sanitas Health Forecast - Das neue Du», diverse Autoren, Wörterseh Verlag, 408 Seiten.

Vom Orgasmus - oder dem «kleinen Tod», wie er auf Französisch heisst -, geht es gleitend über zum realen Tod, den man am besten zu seinem «Freind» macht, damit er seinen Schrecken verliert - eine Mischung aus Freund und Feind. Versteht man den Tod nämlich als selbstverständlichen Teil des Lebens, so lehrt uns das «Death Positive Movement», lebt man gesünder, als wenn man ihn verdrängt. Und so geht das im ganzen Buch weiter: In positiv-leichtem Ton gibt es Anleitungen zu einem gesünderen Leben, kommen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu Wort (zum Beispiel zum aktuellen Stand der Hirnforschung oder der Ernährungslehre) und erzählen Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag erlebten, wie sie wieder auf die Beine gekommen sind; eine von ihnen ist HSG-Professorin Miriam Meckel, die 2008 durch eine schwere Erschöpfungsdepression ging.



Ach, und dank meinem Gespräch mit Verhaltensforscherin Urte Scholz weiss ich jetzt auch, dass ich mir meine schlechten Angewohnheiten abtrainieren kann - aber dass damit auch ziemlich viel Arbeit verbunden ist. Ein erster Schritt könnte sein, den Sanitas Health Forecast 2022 zu lesen.

PATRICK ROHR
Journalist, Fotograf, Moderator, Kommunikationsberater.