



## Health Forecast <sup>1</sup>

Der diesjährige Health Forecast der Sanitas geht der Frage nach, welche gesundheitlichen Aspekte am wichtigsten sind, um unser vitales Potenzial auszuschöpfen. 70 Expertinnen und 30 Journalisten nehmen uns auf über 400 Seiten in 60 Storys auf eine Entdeckungsreise zum Ursprung der Energie mit, wie Sanitas CEO Andreas Schönenberger schreibt.

Das Buch gliedert sich grob in die Bereiche Energie, Sinne, Bewegung und Schmerzen. Gesundheit bedeutet Freiheit im Leben - und dieses Buch will inspirieren und neueste Erkenntnisse teilen, wie wir das Potenzial unserer Energie besser ausschöpfen können. Aber auch wie wir besser in Schwung und Bewegung bleiben, wie wir unsere Sinne schärfen und wie wir besser mit Schmerz umgehen können.

Highlights sind zum Beispiel die Beiträge über unser „Bauchgefühl“, die Macht der Intuition als Bio-Algorithmus für unser Leben (S.197); über Sportsucht (S.261); über die Volkskrankheit Nummer 1 „Rückenschmerzen“ (S. 333) oder über Energieräuber wie Stress, Krankheiten und Schlafmangel (S. 61). Es kommen viele medizinische Fachleute zu Wort, aber auch Expertinnen aus paramedizinischen Bereichen - somit wird Health sehr gesamtheitlich verstanden und das ist einer der grossen Vorzüge dieses Buches. Es will keine Philosophie oder Methode propagieren und keine Produkte verkaufen - es geht um Orientierung und Aufklärung, Inspiration und Sensibilisierung.

Das Buch liest sich leicht, benötigt keine Vorkenntnisse und bietet allen einen Mehrwert, die an Gesundheit interessiert sind. Neue wissenschaftliche und technische Entwicklungen finden genauso Platz wie Interviews mit Betroffenen - das wirkt menschlich und weckt Interesse. Wer kennt schon den Mediziner Gabor Maté, eine Koryphäe der Traumaforschung, wenn man nicht in diesem Thema zu Hause ist? Sein Kurzinterview (S.318) darüber, was Traumata zugrunde liegt, und wie wir mit Wut und Angst umgehen sollen, ist so aufschlussreich, dass sich die Anschaffung nur schon dafür lohnt!

Empfehlung: Kaufen und portionenweise geniessen!

© Reto Spring

Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®, Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, Zug



---

<sup>1</sup> Sanitas Health Forecast. Die Gesundheit der Zukunft, Wörterseh Verlag, 2023. ISBN 978-3-03763-144-7