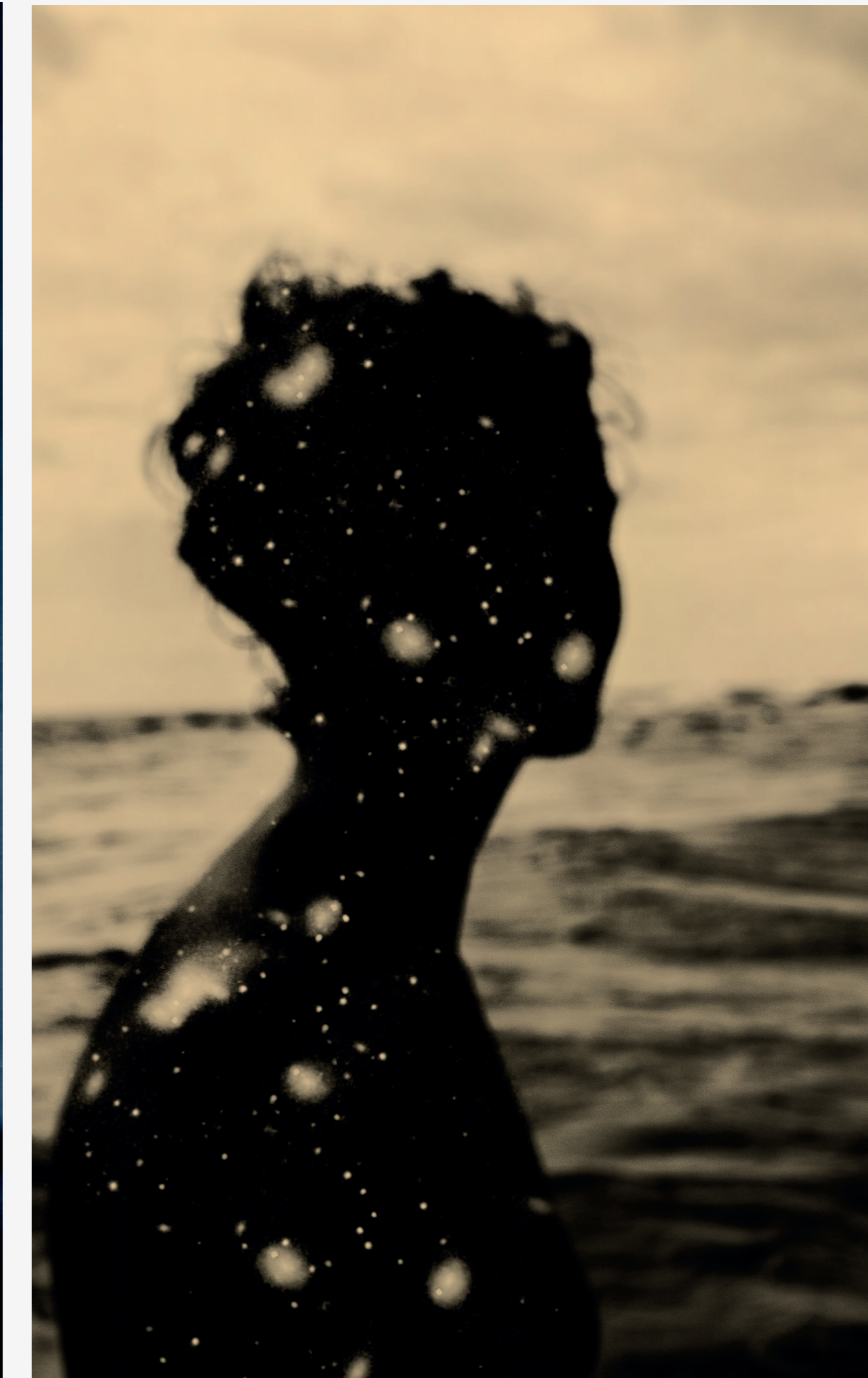


Sanitas

Der neue «Sanitas Health Forecast» – Inspiration für ein gesünderes Leben

Die Zeit ist reif für einen gesunden Neuanfang – doch verfügen wir über den nötigen Mut und das notwendige Wissen, damit dieser gelingen kann? Wie finden wir zu einem gesünderen Schlaf? Wie können wir das Potenzial unserer Träume nutzen? Wie unser Gehirn optimal pflegen und sogar verjüngen? Und warum war es nie einfacher als heute, sich gesund zu ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten? In der neuen Ausgabe des «Sanitas Health Forecast – das neue Du» berichten dreißig Journalisten auf über vierhundert reich illustrierten Seiten zum dritten Mal über Gesundheitstrends aus aller Welt. Die Edition 2022 enthält Interviews, Essays und Porträts und lässt Fachpersonen zu den Themen Schlaf, Gehirn, Ernährung und Restart zu Wort kommen. Dieselben Themen wurden von renommierten internationalen Künstlerinnen und Fotografen optisch umgesetzt – so zum Beispiel von Paul Cupido. Der Niederländer hat fünf Arbeiten für das Kapitel «Besser schlafen» beigesteuert. Diese zeigen wir hier exklusiv und laden damit ein zur geistigen Entschleunigung und zum Nachdenken über die ganz persönliche Gesundheit der Zukunft.



Kunstfotograf Paul Cupido

Die Arbeiten des in den Niederlanden geborenen Fotokünstlers sind inspiriert von der japanischen Fotografie. Sie beschäftigen sich mit dem zenbuddhistischen Prinzip des «mu», was frei übersetzt «nicht haben» oder «ohne» bedeutet. Cupidos Bildkompositionen, in denen schattenhafte Figuren in abstrahierten Umgebungen schweben und natürliche Formen aus der Dunkelheit hervortreten, sind eine Einladung, über das Sichtbare und Offensichtliche hinauszublicken. Cupido selbst sagt dazu: «Ich möchte mich mit weit geöffneten Sinnen auf die Welt einlassen. In meiner Arbeit geht es um die magischen Momente des Lebens genauso wie um seine Unannehmlichkeiten.»



**Das informative Coffee-Table-Book
zur Gesundheit der Zukunft**

Wie gelingt der persönliche Gesundheits-Neustart? Wie können wir besser schlafen und aktiv unsere Träume beeinflussen? Wie halten wir unser Gehirn fit? Wie können wir uns gesünder und genüsslicher ernähren? Und wie können wir mithilfe von digitalen Zwillingen Krankheiten schon bald unterbinden, ehe sie entstehen?

Hinter der jährlichen Publikation zur Gesundheit der Zukunft steht eine Redaktion aus dreissig unabhängigen Journalistinnen und Journalisten. Der «Health Forecast» wird konzipiert, gestaltet und realisiert von Branders und von Sanitas im Wörterseh-Verlag herausgegeben. Er enthält zudem die neusten exklusiven Ergebnisse der ersten repräsentativen Studie zur Gesundheit der Zukunft in der Schweiz.

Mehr Informationen zum neuen «Sanitas Health Forecast» und Bestellungen:
www.woerterseh.ch

