

Gesund und vital: Strategien für die späten Lebensjahre



Roger Schawinski

Hallo Boomer, so genießt du deine BONUS-JAHRE

22,00 €

Seiten: 200

Gebundene Ausgabe, 21,9x14,9 cm

978-3-89684-739-3

Edition Einwurf GmbH

Die ersten Babyboomer werden 80 – und doch entspricht dieses Alter nicht mehr den Bildern, die frühere Generationen prägten. Die geburtenstarken Jahrgänge, die gesellschaftlich und kulturell so vieles neu definiert haben, stehen nun vor einer Lebensphase voller Chancen.

Roger Schawinski zeigt in **Hallo Boomer, so genießt du deine BONUS-JAHRE**, wie Boomer ihre gesunden, aktiven Bonus-Jahre gestalten und verlängern können. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, persönlichen Erfahrungen und zahlreichen Beispielen erklärt er, welche Verhaltensweisen körperliche, mentale und soziale Gesundheit stärken – und warum sowohl Longevity-Forschung als auch Lebensstilentscheidungen eine Rolle spielen. Das Buch gliedert sich in praxisnahe Kapitel: Von „Altersmilde“ und Super-Ager-Strategien über Ernährung, Bewegung und mentale Resilienz bis zur Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit. Ein inspirierender Leitfaden für alle, die die kommenden Jahrzehnte bewusst, informiert und selbstbestimmt leben wollen.

„Schawinskis Optimismus macht Mut und sein Enthusiasmus Freude.“

NZZ am Sonntag

„Roger Schawinski hat mehr als einen Gesundheitsratgeber für Boomer geschrieben - sein Buch ist eine ehrliche, stellenweise selbstironische Auseinandersetzung mit dem Älterwerden.“

Sonntags-Zeitung

Roger Schawinski



Roger Schawinski wurde 1945 in Zürich geboren. Er promovierte an der Universität St. Gallen in Ökonomie. Beim Schweizer Fernsehen gründete und moderierte er die Konsumentensendung «Kassensturz», die bis heute im Programm ist. 1977 wurde er Chefredakteur der neu lancierten Tageszeitung «Tat». 1979 gründete er mit Radio 24 das erste Schweizer Privatrado, 1994 mit TeleZüri den ersten privaten TV-Sender der Schweiz. Nach dem Verkauf seiner Firmen wurde er 2003 Geschäftsführer von Sat.1 in Berlin. 2008 kehrte er in die Schweiz zurück und gründete Radio 1. Von 2011 bis 2019 moderierte er im Schweizer Fernsehen die vielbeachtete Talksendung «Schawinski». Er ist der Autor von 13 Büchern, vor allem zu Medienthemen. Vor zehn Jahren publizierte er seine Autobiografie unter dem Titel «Wer bin ich?».

Roger Schawinski ist der Vater von drei erwachsenen Kindern und ist in dritter Ehe seit 30 Jahren mit Gabriella Sontheim verheiratet. 2017 wurde ihm von der Universität Freiburg für seine zahlreichen Pionierleistungen in der Medienlandschaft die Ehrendoktorwürde verliehen.