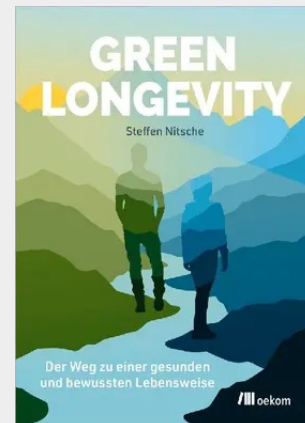


Green Longevity

Dein Weg zu einer gesunden und bewussten Lebensweise

Green Longevity zeigt, wie eng Langlebigkeit und Nachhaltigkeit miteinander verbunden sind – und wie beides praktisch in den Alltag integriert werden kann. Statt auf Verzicht setzt dieses Buch auf Gewinn: mehr Energie, mehr Gesundheit, mehr Klarheit. Die Botschaft ist ermutigend: Jeder kann aktiv etwas dafür tun, länger vital, leistungsfähig und erfüllt zu leben. Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Bindungen und bewusste Entscheidungen im Alltag sind dabei die stärksten Hebel. Steffen Nitsche (Jahrgang 1980) ist Unternehmensberater, Marathonläufer und Gastprofessor für Nachhaltigkeit an der Goethe-Universität Frankfurt. Er verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse des Stanford Center on Longevity, die er an der University of Cambridge um Nachhaltigkeitsperspektiven erweiterte, mit persönlichen Erfahrungen aus Beruf, Sport und Lehre. So kann er zeigen, wie wir Resilienz stärken, Krankheiten vorbeugen und neue Energie gewinnen – für Familie, Freunde, Beruf und die Dinge, die uns wirklich wichtig sind. Nachhaltigkeit bedeutet dabei mehr als Umweltschutz. Sie umfasst auch soziale und ökonomische Dimensionen: Wer gesund lebt, schont Ressourcen, stärkt seine finanzielle Stabilität und trägt zugleich zu einer bewussteren und gerechteren Zukunft bei – für sich selbst und kommende Generationen.

Green Longevity zeigt, wie eng Langlebigkeit und Nachhaltigkeit miteinander verbunden sind - und wie beides praktisch in den Alltag integriert werden kann. Statt auf Verzicht setzt dieses Buch auf Gewinn: mehr Energie, mehr Gesundheit, mehr Klarheit. Die Botschaft ist ermutigend: Jeder kann aktiv etwas dafür tun, länger vital, leistungsfähig und erfüllt zu leben. Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Bindungen und bewusste Entscheidungen im Alltag sind dabei die stärksten Hebel. Steffen Nitsche (Jahrgang 1980) ist Unternehmensberater, Marathonläufer und Gastprofessor für Nachhaltigkeit an der Goethe-Universität Frankfurt. Er verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse des Stanford Center on Longevity, die er an der University of Cambridge um Nachhaltigkeitsperspektiven erweiterte, mit persönlichen Erfahrungen aus Beruf, Sport und Lehre. So kann er zeigen, wie wir Resilienz stärken, Krankheiten vorbeugen und neue Energie gewinnen - für Familie, Freunde, Beruf und die Dinge, die uns wirklich wichtig sind. Nachhaltigkeit bedeutet dabei mehr als Umweltschutz. Sie umfasst auch soziale und ökonomische Dimensionen: Wer gesund lebt, schont Ressourcen, stärkt seine finanzielle Stabilität und trägt zugleich zu einer bewussteren und gerechteren Zukunft bei - für sich selbst und kommende Generationen.



24,00 €

22,43 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783987261909

Medium: Buch

ISBN: 978-3-98726-190-9

Verlag: Oekom Verlag GmbH

Erscheinungstermin: 04.12.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2025

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 324 g

Seiten: 216

Format (B x H): 147 x 208 mm

