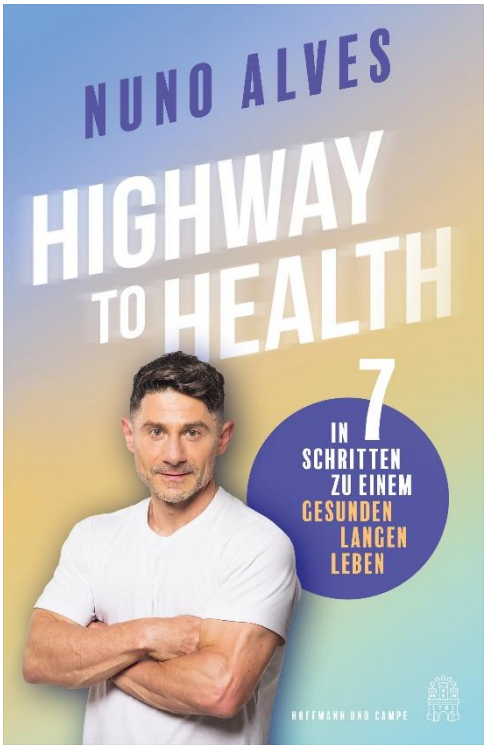
Presseinformation

»Oft wird uns vermittelt, gesundes Altern sei nur möglich, wenn wir über das nötige Budget verfügen. Das stimmt nicht. [...] Unsere Gesundheit sollte zutiefst demokratisch und sozial sein.«
Nuno Alves

Nuno Alves:
»Highway to Health. In 7 Schritten zu einem gesunden langen Leben«



Das Buch führt Schritt für Schritt durch die entscheidenden Maßnahmen für ein langes gesundes Leben: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Resilienz, soziale Beziehungen, Lebenssinn und nachhaltige Gewohnheiten.

Nuno Alves, Gesundheitsexperte, ausgebildeter Fitnesstrainer und Ernährungscoach, zeigt, warum Einheitslösungen nicht funktionieren, wenn es um unsere Gesundheit geht – jeder Mensch ist schließlich anders. Dennoch gibt es elementare Prinzipien, wie wir fit bleiben und ein höheres Alter erreichen können: den Highway to Health. Alves schildert, wie Bewegung, Ernährung, Schlaf, psychische Widerstandsfähigkeit und nicht zuletzt der eigene Lebenssinn in nur 7 Schritten zu einem langen Leben in Gesundheit führen. Als Wissenschaftsjournalist ordnet Alves komplexe Studien ein und lässt führende internationale Forscher direkt zu Wort kommen. Das Buch beruht auf dem gleichnamigen FITBOOK/BILD-Newsletter, der mit dem European Publishing Award 2026 ausgezeichnet wurde.

Nuno Alves
»Highway to Health. In 7 Schritten zu einem gesunden langen Leben«
320 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
20,00 (D) / 20,70 (A) / 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-455-02244-5
ET: 4. Januar 2027

Emily Kietsch, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
HOFFMANN UND CAMPE VERLAG 1781 GmbH │Harvestehuder Weg 42│20149 Hamburg
Fon: +49 (40) 44 188 – 286 │ Mail: emily.kietsch@hoca.de │ Web: www.hoffmann-und-campe.de

Nuno Alves ist Chefredakteur und Mitgründer von FITBOOK, das zur BOOK family von BILD gehört. Seine journalistische Laufbahn begann er zunächst bei Burda, später wechselte er zu BILD. Er beschäftigt sich mit den Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und gesundes Altern, die auch im Mittelpunkt seines Newsletters „Highway to Health“ stehen. Zudem ist er ausgebildeter Fitnesstrainer, Ernährungsberater und zertifizierter Nutrition Coach.



© Wolf Lux

Die 7 Schritte aus dem Buch im Überblick:

1. Körperliche Aktivität

Bewegung ist einer der mächtigsten Hebel zur Vermeidung altersbedingter Krankheiten. Die kardiorespiratorische Fitness (VO2max) gilt als ein Indikator für Lebenserwartung und Gehirngesundheit. Auch die Muskel- und Griffkraft spielen eine Rolle zur Bewahrung der funktionellen Selbstständigkeit im Alter.

2. Ernährung

Stark verarbeitete Lebensmittel, freier Zucker, industrielle Transfette und hohe Salzmengen können chronische Entzündungen und Stoffwechselstörungen vorantreiben. Empfohlen wird eine pflanzenbetonte Kost nach Mustern wie der mediterranen, atlantischen, nordischen oder MIND-Ernährung.

3. Schlaf

Wiederholter Schlafmangel kann das Risiko für Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

4. Resilienz

Stress ist kein reines Störgefühl, sondern ein biologischer Anpassungsreiz (Hormesis), sofern er kontrolliert bleibt und Erholungsphasen folgen. Dauerstress dagegen kann das Immunsystem schädigen.

5. Soziale Beziehungen

Der Mensch ist evolutionär auf Bindung angewiesen. Gute Beziehungen können als Puffer gegen chronischen Stress wirken und die physiologische Erholungsfähigkeit fördern.

Emily Kietsch, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
HOFFMANN UND CAMPE VERLAG 1781 GmbH │Harvestehuder Weg 42│20149 Hamburg
Fon: +49 (40) 44 188 – 286 │ Mail: emily.kietsch@hoca.de │ Web: www.hoffmann-und-campe.de

6. Der Sinn in unserem Leben

Sinnerleben gliedert sich in die drei psychologischen Dimensionen Kohärenz (Begreifbarkeit des Lebens), Zweck/Purpose (Richtung und Zielorientierung) und Bedeutsamkeit (das Gefühl, nützlich zu sein und zu zählen).

7. Die Umsetzung gesunder Ziele

Wissen allein führt nicht zur Verhaltensänderung. Viele Menschen scheitern an zu großen Zielen und geraten in Frustrationsschleifen.

Emily Kietsch, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
HOFFMANN UND CAMPE VERLAG 1781 GmbH │Harvestehuder Weg 42│20149 Hamburg
Fon: +49 (40) 44 188 – 286 │ Mail: emily.kietsch@hoca.de │ Web: www.hoffmann-und-campe.de