

Presstext

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – jetzt und im Alter.

Wenn es um ein gesundes und glückliches langes Leben geht („Longevity“), weiß man aus zahlreicher Literatur, dass man Sport machen sollte, wie wichtig Ernährung ist und dass Stress krank macht. Aber was ist mit der Seele? Wie können bewusst und gezielt Gedanken und Gefühle eingesetzt, um glücklich zu altern? Diane Hielscher enthüllt, wie die eigenen Annahmen und Gedanken über das Älterwerden hinterfragt, sogar aktiv geformt werden können (Neuroplastizität). Mit einem ganzheitlichen Ansatz basierend auf Glücksforschung, Psychologie und Neurologie bietet dieses Buch konkrete Übungen und Inspirationen, um das Älterwerden mit Freude zu gestalten – dabei immer im humorvollen, verständlichen Stil und wissenschaftlich fundiert.

Diane Hielscher (*1979, Berlin) ist Radiomoderatorin, Podcasterin und Autorin. Sie beschäftigt sich leidenschaftlich mit den Bereichen Neurologie, Psychologie und Philosophie. Diane ist Expertin zum Thema „bewusst leben“, weshalb sie das beliebte Format „Achtsam“ für Deutschlandfunk Nova mit der Psychologin Main Huong Nguyen moderiert.



Dazu passend hat sie auch die Bildungs- und Videoplattform LifeXLab (für persönliche Weiterentwicklung) gegründet und moderiert – ganz im Sinne ihres neuen Buchs – den Podcast „Länger gut leben – Jeden Morgen mit Energie in den Tag starten“. Die Autorin wurde mit dem deutschen Radiopreis ausgezeichnet. In der Begründung der Jury hieß es: „Sie hat überraschende Zugänge zu komplexen Sachverhalten und vermittelt diese frisch, pointiert und unterhaltsam.“

KNESEBECK
Das besondere Buch



Diane Hielscher (Text), Keiko Hoshino (Ill.)

Sei glücklich, älter wirst du sowieso

Was du ab heute für ein langes und zufriedenes Leben tun kannst

Klappenbroschur, 200 Seiten mit 40 Illustrationen

Preis € 22,- [D] 22,70 [A]

ISBN 978-3-95728-927-8

Erscheinungstermin 20. März 2025

Webseite der Autorin: dianehielscher.de

Instagram: [@hielscherdiane](https://www.instagram.com/hielscherdiane)

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Doppelseiten (bzw. ggfls. Illustrationen) zum Abdruck freigegeben.