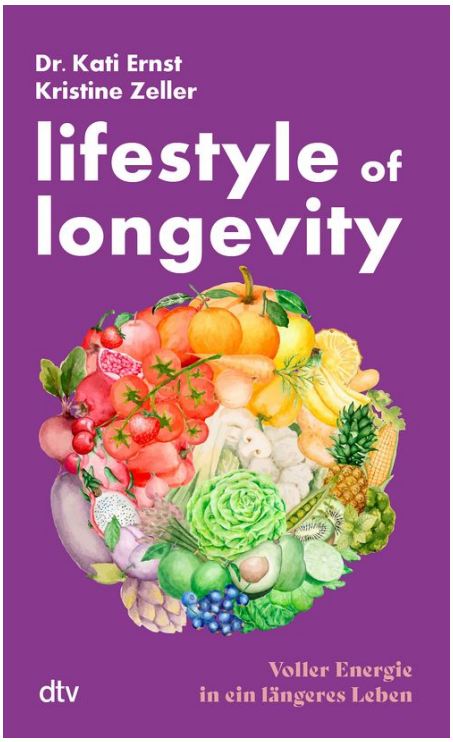


Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller
Lifestyle of Longevity
Voller Energie in ein längeres Leben

Originalausgabe
304 Seiten

ISBN: 978-3-423-35273-4
EUR 14,00 [DE]
EUR 14,40 [AT]
ET 29. Januar 2026
Format : 12,5 x 20,5 cm

Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller

Lifestyle of Longevity

Voller Energie in ein längeres Leben

Longevity-Hacks, die in jedes Leben passen

Mit dem **»Lifestyle of Longevity«** haben Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller die Lebensweise für ein langes, gesundes und energetisches Leben für sich entdeckt – der sogar in ihren turbulenten Alltag als Unternehmerinnen, Mütter und Podcasterinnen passt. Vollgepackt mit den **besten Routinen und Hacks** der beiden, zeigt dieses Buch, wie man den Lifestyle mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, körperlicher Erholung und emotionaler Gesundheit direkt umsetzen kann – basierend auf neuester Forschung. Mehr Energie, Gesundheit und Glow sind sofort spürbar!

- von den Hosts des **erfolgreichsten Podcasts für Longevity** in Deutschland »Lifestyle of Longevity«
- Die besten Hacks und Routinen für ein langes und gesundes Leben
- Für jeden Alltag mit **Sofort-Effekt**

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Katja Hentschel

Autor*in

Dr. Kati Ernst

Dr. Kati Ernst studierte in Münster, arbeitete anschließend bei McKinsey und promovierte im Bereich Social Entrepreneurship. Sie engagiert sich als Vorstandsmitglied im Startup-Verband und ist Mitglied des Advisory Boards der Business School der Universität Münster. Dr. Kati Ernst lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Berlin.



COPY

© Katja Hentschel

Autor*in

Kristine Zeller

Kristine Zeller sammelte nach ihrem Studium der Textilbetriebswirtschaft umfangreiche Erfahrung in der Modebranche, unter anderem als Leiterin verschiedener Einkaufsabteilungen bei Zalando, einem der führenden Onlineversandhändler. Kristine Zeller lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Berlin.

Pressestimmen

»Vollgepackt mit den besten Routinen und Hacks der beiden, zeigt dieses Buch, wie man den Lifestyle mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, körperlicher Erholung und emotionaler Gesundheit direkt umsetzen kann – basierend auf neuester Forschung. Mehr Energie, Gesundheit und Glow sind sofort spürbar!«

Die Oberösterreicherin, 14. April 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Dr. Kati Ernst bei dtv

- Lifestyle of Longevity, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35273-4

Autor*in Kristine Zeller bei dtv

- Lifestyle of Longevity, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35273-4

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München