

BØGER TIL EN  
SUND LIVSSTIL

GUIDE  
TIL DET LANGE LIV



# LANG LEVETID

15.2

**Ilchi Lee**

**Jeg har besluttet at leve 120 år**

(2022)

Vi går på pension, trækker os tilbage og lever de sidste 20 år i ro og mag. Men hvad nu hvis vi besluttede os for at leve meget længere? Ville vi leve anderledes, vælge en anden vej? Ifølge meditationslæreren Ilchi Lee kan vi leve langt ud over vores biologiske alder ved at være selvhjulpne og i kraft af de valg, vi tager.

15.2

**Morten O. A. Sommer**

**Det største i det mindste**

(2024)

Når vi skal finde ud af, hvem vi er, og hvad vi vil, søger professor i mikrobiologi Morten Sommer inspiration fra en uventet kant: vores tilpasningsdygtige og ubekymrede bakterier. Hvad kan bakterier lære os om at sætte mere meningsfulde mål for tilværelsen? Bogen giver på en gang et indblik i mikrobiologiens verden og livets helt store spørgsmål.



61.267

**Jannick B. Pedersen**

**Antiage**

(2018)

Tag et kig ind i fremtiden med denne lille litterære spåkugle. Teknologien og nye videnskabelige landvindinger kan bringe os et stort skridt nærmere drømmen om det evige liv. Vi bliver nok aldrig u dødelige, men et væsentligt længere liv er inden for rækkevidde, og aldrig vil kunne behandles på lige fod med andre sygdomme.



61.267

**Nicklas Brendborg**

**Gopler ældes baglæns**

(2021)

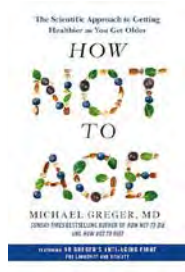
For første gang nogensinde er videnskaben på vej til at knække koden til et langt og sundt liv. Hvorfor er kost, motion og social kontakt vigtige faktorer? Hvad er zombieceller, hvorfor er det godt at være bloddonor, og er der ulemper ved at leve evigt?



*“Fysisk aktivitet forebygger mindst 13 forskellige former for kræft.”*



*Bente Klarlund Pedersen, 'Gå-bogen'*



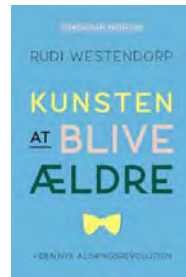
61.267

**Michael Greger**

**How not to age**

(2023) PÅ ENGELSK.

Vi ønsker alle at forblive sunde, når vi bliver ældre. Men der flourer så mange påstande og trends, at det kan være svært at navigere i. I 'How Not to Age' dykker Dr. Michael Greger ned i antiage-forskningen og giver en komplet guide med enkle trin til at forlænge din levetid og bremse de negative virkninger af aldring.



61.267

**Rudi Westendorp**

**Kunsten at blive ældre**

(2016)

Professor i aldring ved Københavns Universitet, Rudi Westendorp, funderer over, hvordan vi kan indrette vores samfund, i takt med at vi lever længere og længere. Hvordan kan vi blive ældre uden at føle os gamle, og hvad kan vi lære af de efterhånden mange, der bliver mere end 100 år? Bogen er en international bestseller og udgivet i samarbejde med Center for Sund Aldring.

61.3

**Martin Bonde Mogensen**

**Hvad kroppen plejer**

(2024)

Mens vores bevidsthed er det, vi ved, er underbevidstheden det, vi gør. Og her finder vi nøglen til at forstå vores gode og mindre gode vaner. Vil vi have bedre vaner, handler det om at omprogrammere vores underbevidsthed.

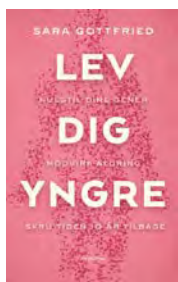


61.3

### Sara Gottfried Lev dig yngre

(2019)

"Nulstil dine gener, modvirk aldring og skru tiden 10 år tilbage" lyder mantraet. Med et syv-ugers program, der fokuserer på ændret livsstil, kan du påvirke din sundhed og risiko for at udvikle livsstilssygdomme. Sara Gottfried er praktiserende læge og forsker og kommer her omkring kost, søvn, bevægelse, afslapning, miljøpåvirkning og tanker.



61.3

### Bente Klarlund Pedersen Yngre med årene

(2020)

Vi ved det jo godt. At vi skal spise sundere, motionere noget mere og holde op med at ryge. Overlæge Bente Klarlund Pedersen tager udgangspunkt i videnskaben og forklarer, hvorfor det er vigtigt at leve sundt, og hvad det betyder for vores livskvalitet og muligheder for at leve længe.



61.3

### Anette Harbech Olesen 7 veje til et langt liv

(2023)

Danmarks første lettillgængelige lev længe-manual, der giver dig nøglen til at holde dig sund og rask. Det er ikke kun dine gener, der afgør længden af dit liv, men også vores omgivelser og vores valg, blandt andet hvad du spiser, dine tanker og din livsstil. En inspirerende bog med opskrifter og masser af viden.

Læs også 'Mad, mening og magiske øjeblikke'.

*"Det er primært maden, motionen, søvnen og vores sociale liv, der former miljøet i og omkring generne og dermed er afgørende for, hvordan vores gener påvirknes og kommer til udtryk."*

Anette Harbech Olesen,  
'7 veje til et langt liv'



61.549

### Thomas Breinholt Kan man tænke sig rask?

(2023)

Biologen og naturvidenskabsmanden har interviewet 40 af verdens førende forskere for at finde ud af, om der er en sammenhæng mellem vores tanker og vores sundhed. Altså: kan man tænke sig rask? Og kan man i så fald også tænke sig syg?



99.4

### Emil Thorup Lang levetid

(2024)

Iværksætteren og tv-værten har en mission: Han vil leve længe, mindst 100 år. Med videnskaben i bagagen har han trænet, sovet, spist og levet efter alle kunstens regler. Men det har ikke været uden omkostninger for ham selv, kæresten og vennerne. Hør hans forunderlige og inspirerende fortælling.



## SPIS DIG TIL ET LANGT LIV



61.201

### Bente Klarlund Pedersen Dit helbreds bedste ven - immunsystemet

(2023)

Professoren fejrer med sin videnskabelige tilgang de mange "quick fixes" af banen, der lover øjeblikkelig sundhed. I stedet forklarer hun både personligt og på celleniveau, hvordan dit immunforsvar fungerer, og hvad du kan gøre for at styrke det.

61.23

### Henrik Dilling: Lev sundt med vitaminer og mineraler

(2022)

På grund af den måde, vi dyrker fødevarer på i dag, er det ikke længere nok bare at spise grønt. Det er der ikke nødvendigvis meget sundhed i. Her får du en grundig gennemgang af vitaminer, mineraler m.m., og opskrifter på, hvordan du forebygger både hverdagssygdomme og de store livsstilssygdomme.



61.38

**Maria Felding**

## Den plantebaserede kost

(2021)

En grundbog for dig, der ønsker at spise mere grønt. På baggrund af et utal af videnskabelige studier gør forfatterne - klinisk diætist Maria Felding og læge Tobias Schmidt Hansen - dig klogere på, hvordan du bedst sikrer dig mod livsstilssygdomme og får de nødvendige næringsstoffer. Kun 10% af danskerne får den anbefalede mængde frugt og grønt? Gør du?

61.38

**Helle Forum**

## Probiotika

(2018)

Er du stresset, konstant træt, eller har du fået antibiotika flere gange? Grundlaget for din sundhed finder du i din mave og din tarm, og derfor skal du lytte til din mavefølelse. Her finder du nemlig et helt økosystem af mikrober, som kan holde din krop og din hjerne sunde livet igennem.



61.38

**Stig Ladefoged**

## Spis mere plantebaseret

(2021)

Plantebaseret kost er fyldt med alt det gode, din krop har brug for, både antioxidanter, plantestoffer og kostfibre. Bogen er forskningsbaseret og inddelt i en detaljeret vidensdel og en praktisk del, hvor du får hjælp til at sammensætte en sund og næringsrig kost. Indeholder også over 30 opskrifter.



61.38

**Jerk W. Langer**

## Faste uden sult

(2023)

Periodisk faste kan være godt for kroppen og give et boost. Men det afhænger af, om kroppen får den rigtige kost. Hør en række danskeres gode erfaring med at springe et måltid over.

Jerk W. Langer er læge, og bogens antiinflammatoriske opskrifter er lavet af grøntsagsdronningen Ditte Ingemann.

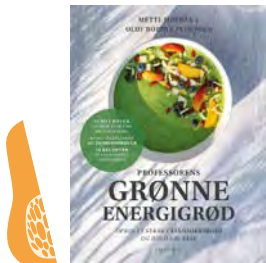
61.38

**Mette Mølbak**

## Professorens grønne energigrød

(2024)

Oluf Borbye Pedersen er professor og har i årtier spist sin egen, særlige morgenmad: en grød bestående af kål, frugt, ingefær, nødder og meget andet, der gør underværker for din krop. Forstå, hvorfor det virker, og hvad det gør for din mave, din energi og dit immunforsvar. Enkelt og ligetil, med opskrifter på flere forskellige typer grød og smoothies.



61.38

**Anette Sams**

## Sandheden om sukker

(2017)

Sukker er den store synder, når vi taler overvægt, træthed, humørsvingninger og ikke mindst diabetes. Men sukker er ikke bare sukker, og sundhed handler ikke så meget om, hvor meget sukker, du spiser, men hvor meget sukker du har i blodet. Læs også 'Sandheden om sukker går i køkkenet'.



61.541

## Food pharmacy

(2017)

Hvad sker der med kroppen, når vi ikke spiser det rigtige? Hvorfor er lyst brød, ris og pasta ikke så godt som fuldkornsprodukter, og hvorfor skal vi spise så pokkers mange grøntsager? Hør om fordelene ved kanel, gurkemeje og grønne bananer, og få tips og opskrifter til mad, der er ren medicin for din krop.



61.65

**Mia Damhus**

## Stærke knogler

(2019)

Med antiinflammatorisk kost som genvej giver ernæringsterapeut og farmaceut Mia Damhus råd og vejledning til, hvad du kan gøre for at holde dine knogler sunde og stærke og dermed undgå knogleskørhed. Let at gå til og med gode opskrifter.



61.65

## Velsmurt

(2018)

En forudsætning for at kunne holde sig i gang er en krop uden smerter. Igen er løsningen antiinflammatorisk kost, som også har den evne, at den lindrer smerter i muskler og led. Simon Weisdorf står bag mad- og sundhedsforummet cookingclub.dk, og Martin Kreutzer er ernærings- og livsstilscoach.

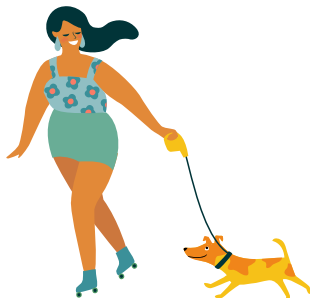


64.14

## Den store antiinflammatoriske grundbog

(2024)

For at rydde alle myter og misforståelser af vejen kommer her en grundbog i at spise antiinflammatorisk og vælge de rigtige råvarer. Med den rigtige kost minimerer du risikoen for en lang række livsstilssygdomme. Bogens 74 opskrifter er enkle, indbydende og selvfølgelig fyldt med sundhed.



66.8

## Chris van Tulleken Ultraforarbejdet

(2024)

Vi spiser mere og mere, som egentlig ikke er mad, fordi det er så forarbejdet, at det hacker vores hjerner og ødelægger vores krop. Hvorfor er det sådan, hvorfor gør myndighederne ikke noget - og hvad kan du selv gøre, for at styre uden om de ultraforarbejdede fødevarer? En øjenåbner for os alle!

## HOLD DIG I GANG



61.28

## Charlotte Søderberg Motioner din hjerne

(2021)

Motion er selvfølgelig godt for kroppen og vores fysiske sundhed. Men motion påvirker også din hjerne og gør dig bedre til at koncentrere dig og lære nyt, den modvirker stress, angst og demens og gør dig mere kreativ.



*“Man gør noget godt for sit hjerte, når man går. Det skyldes blandt andet, at gang har en positiv effekt på blodtryk og kolesterol.”*



Bente Klarlund Pedersen,  
'Gå-bogen'



61.28

## Troels W. Kjær Gik Einstein til fitness?

(2024)

Hjerneforsker Troels W. Kjær præsenterer den nyeste forskning, med eksempler fra populærkulturen og historiske begivenheder. Giver Gnags dårlige råd, når de taler om at sidde på en bænk, når man bliver gammel? Og gav det god mening, at Forrest Gump løb væk fra alle sine bekymringer og trusler?

Bliv klogere på, hvordan du med fysisk træning passer på din hjerne - og hvordan du absolut ikke gør.



61.31

## Bente Klarlund Pedersen Gå-bogen

(2018)

Overlægens grunde til at sætte det ene ben foran det andet er mange. Bogen er lige til at gå til og bugner af de sundhedsmæssige fordele ved at bringe gåturene ind i hverdagen. Gang kan ganske enkelt nedsætte risikoen for en lang række fysiske dårligheder. Bogen er let, inspirerende og virker som teflon mod alle dårlige undskyldninger for ikke at gå. Gå, så går det nok.



79.601

## Bo Falck Hansen Den korteste vej til et langt liv

(2025)

En videnskabsbaseret bog, der giver dig svar på, hvilke øvelser der giver dig størst effekt med mindst mulige indsats. Med råd og anvisninger, praktiske øvelser og et ugeskema, så du kan holde styr på, hvornår du kan læne dig tilbage og holde weekend. Bo Falck Hansen er muskelbiolog og har været forsker hos Novo Nordisk i over 30 år.

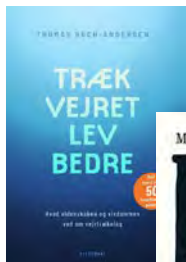


# SOV GODT OG TRÆK VEJRET

61.22

**Thomas Buch-Andersen**  
**Træk vejret, lev bedre**  
(2025)

Den rigtige vejtrækning har en nærmest magisk effekt på vores velvære, både fysisk og mentalt. Med få justeringer af vores vejtrækning, kan vi få mere sundhed, mindre stress og bedre mental balance. Bogen tager afsæt i videnskaben og visdommen og giver mere end 50 konkrete øvelser til bedre vejtrækning.



61.31

**Matthew Walker**  
**Derfor sover vi**  
(2019)

De sidste 20 år har videnskaben haft stigende fokus på søvn og dens betydning. Seneste undersøgelser viser, at den gode og rigtige søvn har altafgørende betydning for et længere liv, med mindre risiko for angst, hjerteanfald og diabetes.



61.64

**Birgitte Rahbek Kornum**  
**Forstå din søvn**  
(2019)

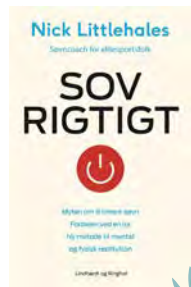
Får du for lidt søvn, eller sover du dårligt? Går du for sent i seng og står for tidligt op? Hvor meget søvn har du overhovedet brug for, og hvordan påvirker det din krop, din sundhed og din aldring, hvis ikke du får nok søvn og sover godt?

**Læs også "Sover du?" af samme forfatter.**

61.64

**Nick Littlehales**  
**Sov rigtigt**  
(2017)

Forfatteren er søvncoach for de store sportsstjerner, og med en ny metode og anden tilgang til søvn gør han op med myten om, at vi altid skal have 8 timers søvn. Hans metoder virker, uanset om du er nybagt forælder, har natarbejde eller er topchef i en stor virksomhed.



61.64

**Vibeke Manniche**  
**Sov godt**  
(2020)

Vi bruger en tredjedel af vores liv på at sove. Alligevel nedprioriterer mange af os den og kæmper for at få den rigtige mængde og den rigtige kvalitet i vores søvn. Vibeke Manniche, læge og søvneks-pert, giver her effektive råd, der får dig til at sove godt.



## PODCASTS

### Jagten på det evige liv (DR)

Hvad skal du spise og hvor meget? Hjælper kosttilskud, og skal du undgå light-produkter, og er det sundere at droppe kødet og blive veganer, vegetar eller flexitar? Hør om de blå zoner, hvorfor det er vigtigt at styrketræne, og hvorfor vi overhovedet ældes.

### Min gåtur gennem livet

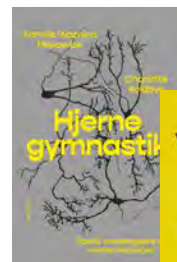
Den sympatiske og vidende Mikael Kamber tager kendte danskere med på en gåtur og taler om det at gå og den betydning, det har for vores liv. Produceret af Heartbeats i samarbejde med Hjertereforeningen og TrykFonden.

# HOLD HJERNEN FRISK OG HOVEDET KOLDT

61.28

**Hjernegymnastik - positiv anstrengelse og mental skarphed**  
(2024)

På grund af alverdens hjælpemidler er vores hjerne ikke overanstrengt, men derimod underanstrengt, fordi den mangler fordybelse og udfordringer. For hjernen er som en muskel, der skal trænes og styrkes. Bogen giver dig tricks til moderne hjernestimulering og husketeknikker.



61.541

**Velsmurt hjerne**  
(2019)

Antiinflammatorisk kost gavner ikke kun din fysik, men har også stor indvirkning på din hjerne. Med den rigtige kost kan du holde din hjerne sund og få mere energi, du bliver mere kreativ, glad og bliver bedre til at koncentrere dig. Desuden kan du reducere risikoen for demens, stress og depression.



Udarbejder: Bibliotekar Jesper Just Nielsen  
Illustrator: Sabine Brandt  
Udgiver: © BibMedia, Herlev 2025  
Tryk: Dystan & Rosenberg ApS, Herlev  
Varenr.: 47212505