



De wetenschap van het ouder worden

In haar nieuwe boek Eeuwig houdbaar neemt internist en hoogleraar prof. Andrea Maier ons mee in de wereld van veroudering. Het grote publiek leerde prof. Maier vorig jaar kennen als een van VPRO's Zomergasten.

In 'Eeuwig houdbaar' beschrijft Maier welke mechanismen schuil gaan achter veroudering en hoe we zo goed mogelijk langer kunnen leven zonder ziek te worden. In een toegankelijke stijl beschrijft prof. Maier de oorzaken van veroudering en de risico's voor de mens door de eeuwen heen. Maier is hoogleraar veroudering aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en aan de Universiteit van Melbourne.

De laatste wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van ouderengeneeskunde passeren in compacte hoofdstukjes de revue. In een van de laatste hoofdstukken maakt Maier haarfijn duidelijk wat we vooral zélf moeten doen om gezond ouder te worden. Want de sleutel voor een lang leven ligt bij onszelf. Lees dit boek dus, maar zorg vooral dat je beweegt tussen de hoofdstukken door!

Op 20 juni is prof. Maier de keynote spreker tijdens het symposium 'Gezonder ouder worden' (zie achterpagina).

Andrea Maier, Eeuwig houdbaar (Prometheus).