



LONGEVITY DAY – GESUNDE LANGLEBIGKEIT

PROGRAMM

21. APRIL 2026

INHALT

ZEITPLAN

VORTRÄGE

ZEITPLAN

10:00 - 10:15

EINSTIEG INS THEMA - PRÄVENTION ALS
GRUNDLAGE GESUNDER LANGLEBIGKEIT →

PD DR. DR. SITA ARJUNE



10:15 - 11:00

FACHVORTRAG

EIN LEBEN LANG GESUND - FORSCHUNG,
ERKENNTNISSE, ANSÄTZE →

PROF. DR. JUTTA HELLER



11:15 - 12:15

FACHVORTRAG

FITNESS FÜR STÜRMISCHE ZEITEN - WIE
RESILIENZ UNSERE LEBENSQUALITÄT UND
LANGLEBIGKEIT FÖRDERT →

ZEITPLAN

SILKE KLEINSCHMIDT



12:15 - 12:30

IMPULS

DAS GLÜCKSFENSTER - EIN KLEINER IMPULS
ZUR LEBENSZUFRIEDENHEIT →

12:30 - 13:00

MITTAGSPAUSE

DR. JENNY KIPPER



13:00 - 13:45

FACHVORTRAG

VON NEUGIER ZU GESUNDHEIT - LEBENSLANG
LERNEN IM JOB UND ALLTAG →

ZEITPLAN

PROF. DR. MED. SABINE
OERTELT-PRIGIONE MSC



14:00 - 14:45

FACHVORTRAG

GESCHLECHTERSENSIBLE LANGLEBIGKEIT -
BEEINFLUSST GESCHLECHT DIE
LEBENSERWARTUNG? →

15:00 - 15:45

FACHVORTRAG

UNIV.- PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH



GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT IM ALLTAG -
WIE HÄNGEN SIE MIT GESUNDHEIT UND
EINEM LANGEN LEBEN ZUSAMMEN? →

DANIEL KAMINSKI



16:00 - 16:45

IMPULS

GESUNDHEIT BEWUSST GESTALTEN -
VON DER THEORIE ZUR PRAXIS →

16:45 - 17:00

AUF DEN PUNKT GEBRACHT: PRÄVENTION ALS
GRUNDLAGE GESUNDER LANGLEBIGKEIT →

VORTRÄGE

10:00 - 10:15 EINSTIEG INS THEMA

PRÄVENTION ALS GRUNDLAGE GESUNDER LANGLEBIGKEIT

Gesund altern beginnt nicht erst im hohen Alter – sondern in jedem Lebensabschnitt. Dieser einführende Impulsvortrag zeigt, warum Prävention und Selbstfürsorge keine einmalige Maßnahme, sondern eine lebenslange Aufgabe sind. Bereits kleine, bewusste Entscheidungen im Alltag können Gesundheit, Lebensqualität und Belastbarkeit stärken – ein Leben lang.

Gleichzeitig geben wir einen Überblick über das weitere Programm.

10:15 - 11:00 FACHVORTRAG VON PD DR. DR. SITA ARJUNE

EIN LEBEN LANG GESUND – FORSCHUNG, ERKENNTNISSE, ANSÄTZE

Länger leben oder länger gesund bleiben? Wir geben einen kompakten Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Altern und erklären warum der Fokus nicht auf möglichst vielen Lebensjahren, sondern auf möglichst vielen gesunden Lebensjahren liegt. Der Vortrag zeigt, welche Faktoren wir selbst beeinflussen können – von Bewegung und Ernährung über mentale Stärke, Schlaf und soziale Verbundenheit bis hin zu lebenslangem Lernen.



VORTRÄGE



11:15 - 12:15 FACHVORTRAG VON PROF. DR. JUTTA HELLER

FITNESS FÜR STÜRMISCHE ZEITEN – WIE RESILIENZ UNSERE LEBENSQUALITÄT UND LANGLEBIGKEIT FÖRDERT

Unsere seelische Widerstandskraft beeinflusst nicht nur, wie wir mit Krisen, Stress und Herausforderungen umgehen – sie wirkt sich auch positiv auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und sogar auf unser Schmerzempfinden aus. Der Vortrag gibt einen Einblick in die sieben Schlüssel der Resilienz und zeigt, wie die eigene, innere Stärke gezielt trainiert werden kann, um Gelassenheit, Lebensqualität und gesunde Langlebigkeit nachhaltig zu fördern.



12:15 - 12:30 IMPULS VON SILKE KLEINSCHMIDT

DAS GLÜCKSFENSTER – EIN KLEINER IMPULS ZUR LEBENSZUFRIEDENHEIT

Momente des Glücks übersehen wir leicht. Aber woran liegt es, dass wir diese Augenblicke nicht bewusst wahrnehmen? Dieser Beitrag gibt einen Impuls, wie es uns gelingt, diese besonderen Momente häufiger zu erkennen und intensiver zu erleben. Eine einfache Kurzmeditation dient als Anreiz, solche kostenbaren Fenster zukünftig ganz bewusst öffnen zu können.

VORTRÄGE

12:30 - 13:00 MITTAGSPAUSE

13:00 - 13:45 FACHVORTRAG VON DR. JENNY KIPPER



VON NEUGIER ZU GESUNDHEIT - LEBENSLANG LERNEN IM JOB UND ALLTAG

Von der Kita bis ins hohe Alter - Lernen ist ein lebenslanger Prozess, der nicht nur unsere Fähigkeiten, sondern auch unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Lebensdauer positiv beeinflusst. Doch was bedeutet Lernen eigentlich und wann, wie oder wo lernen Erwachsene? Verändert sich Lernen im Zeitalter von New Work? Wieso lohnt es sich lebenslang zu Lernen und welche praktische Relevanz hat das für unseren Alltag?

14:00 - 14:45 FACHVORTRAG VON PROF. DR. MED. SABINE OERTELT-PRIGIONE MSC



GESCHLECHTERSENSIBLE LANGLEBIGKEIT - BEEINFLUSST GESCHLECHT DIE LEBENSERWARTUNG?

Altern ist nicht gleich Altern: Männer und Frauen erleben körperliche, psychische und soziale Veränderungen unterschiedlich. Der Vortrag verdeutlicht, wie individuell angepasste Gesundheitsstrategien die Lebensqualität und Vitalität fördern und warum eine geschlechtersensible Medizin dabei immer mehr an Bedeutung gewinnt. Praxisnahe Tipps zeigen, wie wir die Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Alterungsprozess nutzen können, um gesund und aktiv zu bleiben und länger zu leben.

VORTRÄGE



15:00 - 15:45 FACHVORTRAG VON UNIV.- PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH

GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT IM ALLTAG – WIE HÄNGEN SIE MIT GESUNDHEIT UND EINEM LANGEN LEBEN ZUSAMMEN?

Was bedeutet eigentlich Glück? Und wann sind wir wirklich zufrieden mit unserem Leben? Dieser Vortrag lädt dazu ein, das eigene Empfinden bewusst zu reflektieren und zeigt, wie Glück und Zufriedenheit trainierbar sind. Wir zeigen, warum die bewusste Gestaltung des Alltags, die Anpassung von Erwartungen über die Lebensphasen und kleine, praktische Strategien in Gedanken, Handlungen, Beziehungen und Achtsamkeit dazu beitragen, mehr Lebensfreude zu spüren, Wohlbefinden zu steigern und langfristig gesund und vital zu bleiben.



16:00 - 16:45 IMPULS VON DANIEL KAMINSKI

GESUNDHEIT BEWUSST GESTALTEN – VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Was nehmen wir aus den vielfältigen Themen des Tages mit und wie integrieren wir dieses Wissen aktiv in unseren persönlichen Alltag? Dieser abschließende Beitrag führt zentrale Gedanken zu Gesundheit, Langlebigkeit und Wohlbefinden zusammen und lädt mit übergreifenden Perspektiven und offenen Reflexionsfragen dazu ein, individuelle Ansatzpunkte zu erkennen und gezielte Schritte in Richtung eines gesunden, langen Lebens zu gehen.

VORTRÄGE

16:45 - 17:00 AUF DEN PUNKT GEBRACHT

PRÄVENTION ALS GRUNDLAGE GESUNDER LANGLEBIGKEIT

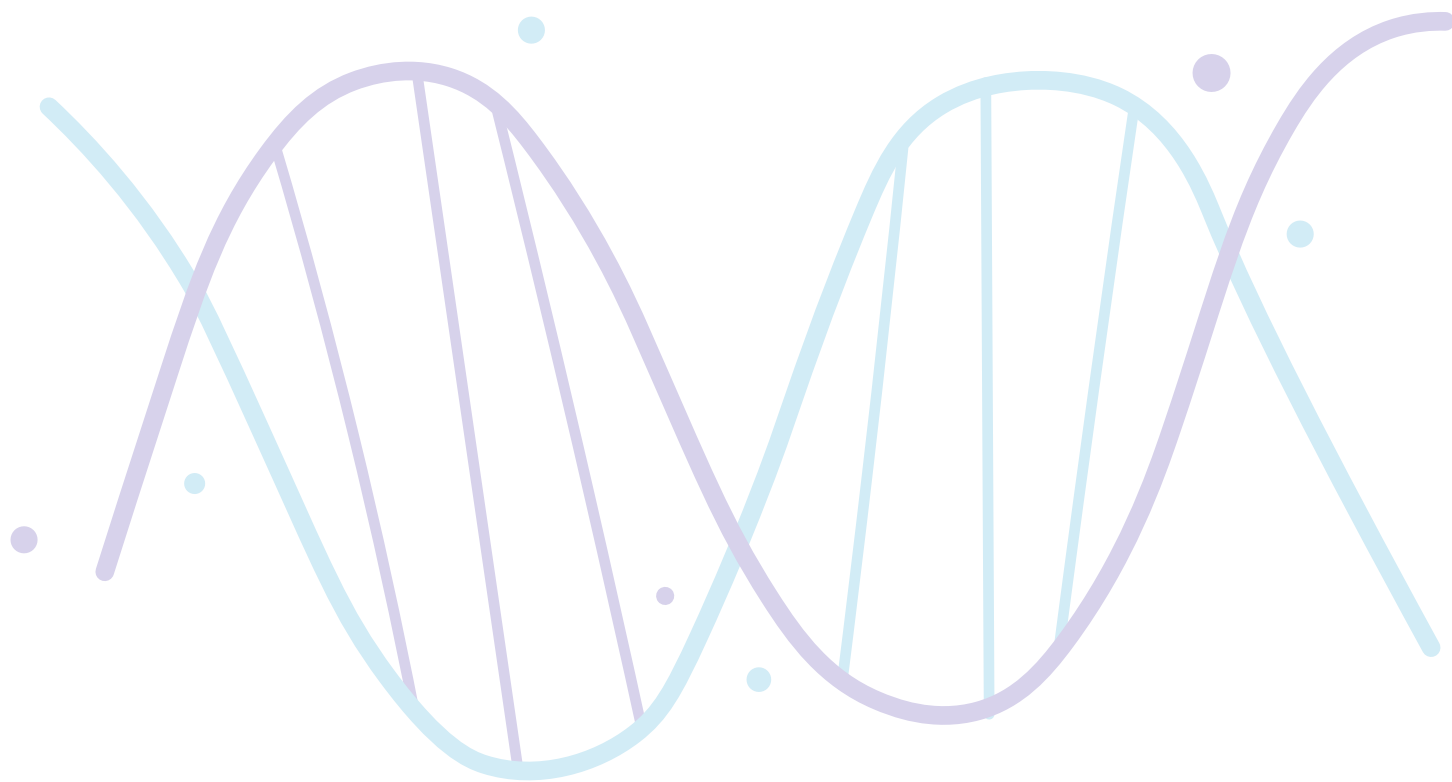
Offizieller Abschluss der Veranstaltung: Die zentralen Erkenntnisse des Tages werden noch einmal gebündelt und das On-Demand Angebot vorgestellt. Wir beenden den Tag mit einem abschließenden Denkipuls und verabschieden die Teilnehmenden sowie Mitwirkenden unseres Longevity Days.

MODERATION



TOBIAS HÄUSLER

Tobias Häusler ist Fernseh- und Radiomoderator in der ARD, unter anderem beim WDR. Auf Bühnen und in Podcasts beschäftigt sich der Münsteraner seit vielen Jahren mit Themen rund um Gesundheit, Prävention und ein langes, gesundes Leben.



TEAM 1
GESUND
HEIT

Team Gesundheit GmbH
service@teamgesundheit.de
www.teamgesundheit.de