

262-4045 Longevity - länger gesund leben Aktueller Stand der Wissenschaft zu Ernährung, Sport und psychischer Gesundheit

Beginn	Donnerstag, 12.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	14,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Andreas Menke
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

In diesem Vortrag werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Langlebigkeit („Longevity“) verständlich und praxisnah vermittelt. Im Fokus stehen die drei zentralen Einflussfaktoren Ernährung, körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Es wird aufgezeigt, welche evidenzbasierten Maßnahmen tatsächlich dazu beitragen können, gesunde Lebensjahre zu verlängern und chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Dabei werden sowohl biologische Mechanismen als auch alltagsnahe Umsetzungsstrategien beleuchtet. Ziel ist es, den Teilnehmenden fundiertes Wissen und konkrete Impulse für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil an die Hand zu geben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 106 EDV

[zur Kursdetail-Seite](#)