

## „Longevity“ – Die Wissenschaft des gesunden Alterns für Therapeuten (Online)

<b>Termin:</b>	31.10.2026
<b>Kurs-Nr.:</b>	26.LG.02
<b>Referenten:</b>	Tom SCHUSTER, Physiotherapeut Diplom - Verwaltungswirt (FH), Entspannungspädagoge, derzeit im Masterstudiengang Sporttherapie, Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement
<b>Zielgruppe:</b>	alle interessierten (angehenden) Therapeuten
<b>Unterrichtseinheiten:</b>	6
<b>Fortbildungspunkte:</b>	6
<b>Kursgebühr:</b>	170,00 €
<b>kostenl. Serviceleistungen:</b>	Handout
<b>Kurszeit:</b>	10.00 – 16.30 Uhr



### Die 12 Kennzeichen des Alterns, Mikronährstoffe & Lebensstilstrategien

Dieses Seminar vermittelt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Biologie des Alterns und zeigt, wie Zellgesundheit, Ernährung, Bewegung und gezielte Mikronährstoffe die Lebensspanne und Lebensqualität beeinflussen.

Therapeuten lernen, die zentralen Mechanismen des Alterns zu verstehen, praxisnah anzuwenden und nachhaltige Longevity-Strategien für sich und ihre Patienten zu integrieren.

Dieses Seminar öffnet den Blick auf die faszinierende Wissenschaft des gesunden Alterns. Erleben Sie, wie aktuelle Erkenntnisse der Biogerontologie und praxisnahe Mikronährstoffstrategien dabei helfen können, Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten. Gesundheitsberufler erfahren, wie sie Longevity-Wissen gezielt zur Förderung der Lebensqualität ihrer Klienten – und ihrer eigenen – einsetzen können.

### Lernziele:

- VERSTÄNDNIS DER BIOLOGISCHEN MECHANISMEN DES ALTERNS („12 HALLMARKS OF AGING“)
- ERKENNEN DER BEDEUTUNG VON MIKRONÄHRSTOFFEN FÜR ZELLSCHUTZ, REGENERATION UND ENERGIEPRODUKTION
- VERSTEHEN DER ROLLE VON DNS-STABILITÄT, MITOCHONDRIEN UND TELOMEREIM ALTERUNGSPROZESS
- ANWENDUNG GEZIELTER MIKRONÄHRSTOFFSTRATEGIEN ZUR FÖRDERUNG VON
- GESUNDHEIT UND LEBENSSPANNE
- KENNENLERNEN DER „BLUE ZONES“ – REGIONEN, IN DENEN MENSCHEN BESONDERS LANGE UND GESUND LEBEN – UND ABLEITUNG IHRER ERFOLGSGEHEIMNISSE

### **Hintergrund:**

Altern ist kein starres Schicksal, sondern ein dynamischer biologischer Prozess, den wir aktiv beeinflussen können.

Dieses Seminar vermittelt klar verständlich, aber wissenschaftlich fundiert, was hinter den zwölf zentralen „**Hallmarks of Aging**“ steckt – jenen Mechanismen, die bestimmen, wie unsere Zellen altern. Dazu zählen u. a. DNS-Schäden, mitochondriale Dysfunktionen, epigenetische Veränderungen und Telomerverkürzung.

Die **Mitochondrien**, oft als „Kraftwerke der Zellen“ bezeichnet, liefern Energie, steuern Stoffwechselfvorgänge und beeinflussen unmittelbar, wie rasch Alterungsprozesse ablaufen.

Ebenso entscheidend sind die **Telomere**, die Schutzkappen unserer Chromosomen. Sie bestimmen, wie oft sich Zellen teilen können, bevor sie altern. Die Nobelpreisträgerin **Elizabeth Blackburn** konnte zeigen, dass Lebensstil, Ernährung und psychische Balance die Länge der Telomere positiv beeinflussen – und somit die biologische Jugendlichkeit messbar verlängern können.

Im weiteren Verlauf des Seminars werden die Erkenntnisse aus der Telomorforschung und der Mitochondrienbiologie mit praktischen Strategien zur Mikronährstoffzufuhr verknüpft. Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien unterstützen die Reparatur von DNS-Schäden, schützen Mitochondrien vor oxidativem Stress und fördern die Zellregeneration.

Ein inspirierender Blick in die sogenannten „**Blue Zones**“ – Regionen wie Okinawa, Sardinien oder Loma Linda – zeigt schließlich, wie Menschen dort durch ausgewogene Ernährung, Bewegung, Gemeinschaft und Sinnfindung ein außergewöhnlich langes und vitales Leben führen. Diese Erkenntnisse lassen sich unmittelbar in Prävention, Therapie und den beruflichen Alltag übertragen.

### **Lehrplan:**

#### **Die 12 Hallmarks of Aging**

- ÜBERBLICK ÜBER DIE ZWÖLF BIOLOGISCHEN PROZESSE DES ALTERNS
- DNS-STABILITÄT, TELOMERLÄNGE UND MITOCHONDRIALE GESUNDHEIT ALS SCHLÜSSELMECHANISMEN
- WIE MIKRONÄHRSTOFFE POSITIV AUF DIESE PROZESSE WIRKEN KÖNNEN

#### **Blue Zones – Langlebigkeit leben**

- LEBENSGEWOHNHEITEN UND ERNÄHRUNGSMUSTER DER BLUE ZONES
- VERBINDUNG ZWISCHEN ALLTAGSROUTINEN, STRESSMANAGEMENT UND BIOLOGISCHER JUGENDLICHKEIT

#### **Longevity in der Praxis**

- ERNÄHRUNG UND MIKRONÄHRSTOFFE ALS SCHLÜSSEL FÜR GESUNDHEIT UND ENERGIE
- ÜBERTRAGBARE STRATEGIEN ZUR VERLÄNGERUNG DER GESUNDEN LEBENS-SPANNE

#### **Mikronährstoffe gezielt einsetzen**

- WELCHE MIKRONÄHRSTOFFE BESONDERS WIRKUNGSVOLL IM ANTI-AGING-PROZESS SIND
- KOMBINATIONEN UND SYNERGIEN IN PRÄVENTION UND THERAPIE

#### **Praktische Anwendung im Berufsalltag**

- WIE THERAPEUTEN LONGEVITY-WISSEN SINNVOLL IN BERATUNG UND BEHANDLUNG INTEGRIEREN
- SELBSTFÜRSORGE: MEHR ENERGIE UND BALANCE IM EIGENEN ARBEITSALLTAG