

13. Oktober 2026

Longevity – wie wird man gesund alt?

Der Begriff «Longevity», am besten übersetzt mit «Langlebigkeit», ist ein neuer Begriff für «Anti Aging». Es geht darum, gesund und möglichst langsam zu altern und Risiken für bestimmte Erkrankungen zu senken. Zentral ist das Wissen um die Vorgänge im menschlichen Körper im Rahmen des Alterungsprozesses und wie man auf diesen präventiven Einfluss nehmen kann.



Kursinhalt

- Was versteht man unter dem Begriff: Longevity/Anti Aging?
- Welche Mechanismen stecken hinter der Alterung des Menschen?
- Bedeutung für das Individuum und die Gesellschaft?
- Was sind die «hallmarks of aging»
- Welche diagnostischen Parameter sind empfehlenswert?
- Welche therapeutischen Optionen stehen uns zur Verfügung?
- Welche Empfehlungen hinsichtlich Life Style sind state of the art?

Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die Vorgänge auf zellulärer Ebene und allgemein im Stoffwechsel im Prozess des Aging
- kennen die «hallmarks of Aging»
- kennen und verstehen mögliche diagnostische Verfahren
- kennen die Rolle der Mitochondrien im Alterungsprozess
- kennen und verstehen mögliche therapeutische Optionen wie Orthomolekulare Medizin, Phytotherapie oder Ernährung
- können problemorientiert und individuell Empfehlungen auch in Bezug auf Life Style Veränderungen ableiten

ONLINE-KURS

Dozent

Dr. Simon Feldhaus

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

Dienstag, 13. Oktober 2026

9.00 – 12.00 Uhr

Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.