

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Longevity - Der Traum vom langen Leben

Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden, Deutschland

Was ist das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben? Entdecken Sie in diesem Vortrag einfache Impulse aus der Longevity-Forschung – für mehr Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter.

Wir können es drehen und wenden, wie wir wollen: Alter ist ein Risikofaktor. Denn das Risiko für sog. altersbedingte Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, chronische Krankheiten und Krebserkrankungen steigt. Longevity bedeutet Langlebigkeit – und die meisten wünschen sich wahrscheinlich ein langes Leben. Was die meisten damit eigentlich meinen: ein gesundes Leben bis ins hohe Alter.

Was aber sind die Geheimnisse eines langen Lebens in bester Gesundheit? Warum gibt es Gegenden auf der Welt, in denen die Menschen älter werden als in den meisten anderen Regionen? Und noch wichtiger: Was können wir uns von diesen Menschen abschauen?

Die zertifizierte Ernährungsberaterin und Darmimmuntherapeutin Bettina Melahn lüftet in diesem interaktiven Vortrag die Geheimnisse des gesunden Altwerdens und gibt Impulse, wie jeder für sich ein bisschen Longevity in sein Leben holen kann.

Anmeldung über die Website: [Â Volksbildungswerk Bierstadt e.V.](#)

Weitere Informationen

Kosten	15,00 €
---------------	---------

Termin/e

27.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort/e

Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden, Deutschland

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Ansprechperson

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.