

Gesundes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte

Was bedeutet das Älterwerden für unseren Körper? Welche Prozesse im Körper verändern sich im Verlauf des Lebens? Wie reagiert beispielsweise unser Herz-Kreislaufsystem auf das Älterwerden? Wie verändert sich unser Stoffwechsel und was hat dies für einen Einfluss auf unsere Gesundheit? Wo liegen Risikofaktoren und warum kommt es im Alter zu einer Erhöhung dieser Risikofaktoren?

Das sind Fragen, auf die wir im Workshopreihe „Gesundes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte“ Antworten geben. Denn der Alterungsprozess macht sich in den verschiedensten Bereichen bemerkbar. Nicht nur äußerlich sichtbar kommt es zu Veränderungen, sondern auch im Organismus verändern sich Prozesse, welche Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit im (Arbeits-)Alltag haben. Im Workshop wird konkret auf dieses physiologische Altern in all seiner Komplexität eingegangen. In diesem Zusammenhang wird auch die Wichtigkeit der Primärprävention verdeutlicht, damit präventiv Risikofaktoren reduziert bzw. eliminiert werden können.

Die Workshopreihe soll die Teilnehmenden sowohl für die Wichtigkeit von Gesundheit im Alter als auch für den allgemeinen Alterungsprozess sensibilisieren. Ziel ist es, die teilnehmenden Beschäftigten für ein gesundes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte zu motivieren.

Ein weiteres Hauptaugenmerk liegt in unseren Workshops auf der Frage „Was können wir tun, um gut und gesund älter zu werden?“. Denn zahlreiche Studien belegen, dass wir den Verlauf des Älterwerdens positiv beeinflussen können. Es wird ein ganzheitlicher Überblick gegeben, welche Einflussmöglichkeiten wir auf unseren Alterungsprozess haben, insbesondere mit unseren individuellen Verhaltensweisen und Entwicklungsmöglichkeiten. In diesem Zusammenhang wird gezielt darauf eingegangen, warum besonders gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Alterungsprozess enorm wichtig sind und welche Veränderungen ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren beachten müssen.

Wählbare Vortragsthemen – Baukastenprinzip

Gesund leben und arbeiten in der zweiten Lebenshälfte (50/55+)

Unsere Vorträge können einzeln gebucht oder flexibel zu Themenblöcken bzw. Tagesformaten kombiniert werden. Dauer und Tiefe werden passgenau auf Zielgruppe und Rahmen abgestimmt.

Grundlagen & Orientierung

Gesund leben und arbeiten in der zweiten Lebenshälfte

Was verändert sich ab 50 – körperlich, mental und im Arbeitsalltag? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über den Alterungsprozess und zeigt, wie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität aktiv erhalten werden können.

Körper & Bewegung

Bewegt ins beste Alter – warum Bewegung jetzt besonders wichtig ist

Warum Bewegung im Alter wirkt, wie sie den Körper schützt und wie sie alltagstauglich umgesetzt werden kann – ohne Leistungsdruck, aber mit großer Wirkung.

Krafttraining & Muskelaufbau – der Jungbrunnen ab 50

Muskeln sind ein zentraler Schutzfaktor für Gesundheit, Stoffwechsel und Gehirn. Der Vortrag zeigt, warum Krafttraining unverzichtbar ist und wie Muskelabbau wirksam verhindert werden kann.

Koordiniert durch den Alltag – sicher, beweglich und stabil bleiben

Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit sind entscheidend für Selbstständigkeit. Der Vortrag vermittelt, wie Stürzen vorgebeugt und Bewegungsfähigkeit erhalten werden kann.

Ernährung & Stoffwechsel

Leistungsstark durch Ernährung – richtig essen ab 50

Der Nährstoffbedarf verändert sich mit dem Alter. Der Vortrag zeigt, wie Ernährung Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Arbeitsalltag unterstützt.

Ernährung in den Wechseljahren – Frauen & Männer im hormonellen Wandel

Hormonelle Veränderungen beeinflussen Gewicht, Energie und Wohlbefinden. Der Vortrag vermittelt alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen für diese Lebensphase.

Mentale Gesundheit & Regeneration

Gesundheit beginnt im Kopf – geistig fit und konzentriert bleiben

Wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und mentale Leistungsfähigkeit im Alter unterstützt werden können – mit einfachen, wirksamen Impulsen für den Alltag.

Guter Schlaf – Schlüssel für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Der Vortrag zeigt, wie sich Schlaf im Alter verändert und was wirklich hilft, um erholsam zu schlafen und regeneriert in den Tag zu starten.

Achtsam älter werden – Stress reduzieren, innere Balance stärken

Achtsamkeit als wirksamer Weg zu mehr Gelassenheit, Konzentration und mentaler Gesundheit – praxisnah und realistisch im Arbeitsalltag umsetzbar.

Selbstsorge & Lebensbalance

Zwischen Verpflichtung und Selbstbestimmung – gut für sich sorgen

Beruf, Familie, Pflege und eigene Gesundheit gleichzeitig im Blick behalten: Der Vortrag zeigt, wie Selbstsorge gelingt, ohne Schuldgefühle.

Kurz vor der Rente – den Übergang bewusst gestalten

Ein gelungener Übergang in den Ruhestand beginnt frühzeitig. Der Vortrag unterstützt dabei, diese Phase aktiv, gesund und sinnvoll vorzubereiten.

Prävention & Zukunftsgesundheit

Vorsorge und Prävention als Chance

Warum Vorsorge ab 50 besonders wichtig ist und wie Prävention hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen und die Gesundheit langfristig zu sichern.

Digital gesund leben – Chancen und Risiken digitaler Medien

Digitale Medien verstehen, Stress reduzieren und digitale Kompetenzen stärken – für mehr Sicherheit und Gelassenheit im Alltag.

Longevity – länger gesund leben statt nur älter werden

Gesundheitsspanne statt Lebensspanne: Der Vortrag zeigt, wie das biologische Alter positiv beeinflusst und Vitalität langfristig erhalten werden kann.

Geschlechterspezifische Gesundheit

Männergesundheit 50+ – stark, aktiv und gesund älter werden

Herz, Muskeln, Hormone und Vorsorge im Fokus: Der Vortrag ermutigt Männer, ihre Gesundheit bewusst und aktiv zu gestalten.

Frauengesundheit 50+ – kraftvoll durch neue Lebensphasen

Der Vortrag zeigt, wie Frauen mit Wissen, Bewegung, Ernährung und Selbstfürsorge ihre Gesundheit und Energie nachhaltig stärken können.