



**BLUE ZONE DAYS**  
HEALTHY AGEING

# HEALTHY AGEING

AKTUELLE TRENDS UND PERSPEKTIVEN

Fr. 24. Oktober 2025

## INHALT

Die wissenschaftliche Tagung „Healthy Ageing“ widmet sich den neuesten Erkenntnissen aus der Epigenetik, der Public Health-Forschung und der Prävention altersbedingter Erkrankungen. Im Mittelpunkt stehen Mechanismen, die den Alterungsprozess beeinflussen, sowie innovative Strategien zur Förderung eines gesunden Alterns.

Experten aus verschiedenen Fachbereichen diskutieren, wie epigenetische Faktoren die Gesundheit im Alter steuern und welche präventiven Massnahmen sich daraus ableiten lassen. Darüber hinaus werden aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention vorgestellt, um langfristig die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.



Mehr Infos unter: [bluezonedays.ch](https://bluezonedays.ch)

### Zielgruppe

- Fachpersonen aus dem Bereich Public Health mit Schwerpunkt auf Healthy Ageing und Longevity
- Führungskräfte aus der stationären Langzeit- und Übergangspflege sowie von ambulanten Leistungsbringern wie Spitex-Organisationen
- Kaderpersonen von Kostenträgern wie Kranken- und Sozialversicherungen
- Gesundheitspolitiker auf nationaler und kantonaler Ebene sowie kantonale Gesundheitsbehörden
- Mediziner aus der stationären und ambulanten Versorgung, insbesondere in den Bereichen Prävention, Geriatrie, Akutmedizin, Psychiatrie und Rehabilitation
- Dozierende an Fachhochschulen, Universitäten und höheren Fachschulen im Gesundheitsbereich

# PROGRAMM

Zeit	Thema	Referent:in
08:30	<b>Einschreiben, Begrüssungs-Café</b>	
09:15	<b>Begrüssung, Einführung ins Thema</b>	Hansjörg Lüthi, MPH
09:30	<b>Hundertjährige und Healthy Ageing: Was können wir von Hochaltrigen lernen?</b>	Prof. Dr. Daniela Jopp, Universität Lausanne
09:50	<b>Jenseits der Normwerte: Was Longevity-Medizin wirklich leisten kann</b>	Dr. med. Leonie Bode, AYUN
10:10	<b>Einfluss psychosozialer Faktoren auf gesundes Altern und Lebensdauer</b>	Prof. Dr. Sabina Misoch, BFH
10:30	<b>Pause</b>	
11:00	<b>Ernährung 2.0 - neue Wege zu einem langen, gesunden Leben?</b>	PD Dr. Andreas M. Fischer, UAFP Basel
11:25	<b>Gesundes Altern durch motor-kognitive Trainingsprinzipien: Wissenschaftliche Ansätze für ein vitales Leben</b>	Prof. Dr. Eling de Bruin, ETH
11:50	<b>Gesundes Altern und gesunde Langlebigkeit aus psychologischer Perspektive</b>	Dr. Christina Röcke, Uni Zürich
12:10	<b>Speed-Interview</b>	A. Fischer, E. de Bruin, S. Misoch
12:30	<b>Mittagspause</b>	
13:30	<b>„Prävention im Alter: Letzte Chance oder unterschätzte Ressource?“ Vom langen Leben zum guten Leben – über das Potenzial der späten Prävention</b>	Dr. med. Thomas Steffen, Basel
13:55	<b>Vorsorgeuntersuchungen – welche Tests sind wirklich nötig</b>	PD Dr. Alexander Imhof, Langenthal
14:20	<b>Bewegungsförderung im Pflegealltag - Potenziale trotz Einschränkungen fördern</b>	Prof. Dr. Heidrun Gattinger, OST St Gallen
14:40	<b>Pause</b>	
15:00	<b>Interaktive Fragerunde</b>	A. Imhof, T.Steffen, H. Gattinger, C. Röcke
15:45	<b>Ausblick – Schlussworte</b>	Hansjörg Lüthi
16:00	<b>Ende der Veranstaltung</b>	

## ANFAHRT



### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Bahnhof Langenthal aus sind es nur etwa 10 Gehminuten zu Fuss. Die nächstgelegene Bushaltestelle ist "Passhöchi". Sie gelangen zum Haupteingang über die Untersteckholzstrasse.

[SBB Fahrplan ->](#)

[Routenplaner Haupteingang ->](#)



### Mit dem Auto:

Für Autofahrer steht das öffentliche Parkhaus Haslibrunnen zur Verfügung. Dort befinden sich auch kostenpflichtige E-Ladestationen. Sie erreichen es über die St.Urbanstrasse.

Max Höhe Parkhaus: 2.20 m

Max Höhe Anlieferung: 4.20

[Routenplaner Parkhaus ->](#)

[Preisliste Parking ->](#)



## ANMELDUNG



[eventfrog.ch/healthy-ageing](https://eventfrog.ch/healthy-ageing)

Falls eine Anmeldung über Eventfrog nicht möglich ist, können Sie sich gerne direkt bei [limor.hall@haslibrunnen.ch](mailto:limor.hall@haslibrunnen.ch) melden.

**Haslibrunnen AG. Kompetenzzentrum für das Alter.**

Untersteckholzstrasse 1 | 4900 Langenthal

062 919 89 89 | [info@haslibrunnen.ch](mailto:info@haslibrunnen.ch) | [haslibrunnen.ch](https://haslibrunnen.ch)