

## Longevity – Gesund und vital länger leben

Wie gelingt gesunde Langlebigkeit, um nicht nur die Lebensdauer zu verlängern, sondern insbesondere die Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität zu bewahren? Welche Rollen spielen Ernährung, Bewegung und Schlaf für ein gesundes Leben?



### Impulsvortrag

Der Wunsch nach einem gesunden, langen Leben...

**Prof. Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, MPH DrPH**

Altersmedizinerin und Altersforscherin

Direktorin, Schweizer Campus für Gesunde Langlebigkeit, Universität Basel

### Podium:



**Prof. Dr. Urte Scholz**

Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie, Psychologisches Institut Universität Zürich



**Dr. med.  
Beatrice Maxi Borchard**

Burnout Coach / Fachärztin, Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie



**Andreas Schürer**

Inhaber rivedia.com (Moderation)

**Datum:** Mittwoch, 18. März 2026

**Zeit:** 18:30 – 20:00 Uhr, anschliessend Apéro

**Ort:** Hotel Glockenhof, Sihlstrasse 31, 8001 Zürich

**Anmeldung:** [www.f-info.ch](http://www.f-info.ch)

**Kosten:** CHF 50.-  
CHF 30.- Schüler:innen, Studierende, Lernende (mit gültigem Ausweis)

**Auskunft:** Marianne Zambotti-Hauser, [marianne.zambotti@f-info.ch](mailto:marianne.zambotti@f-info.ch), Tel.: 079 631 93 85