

Prof. Dr. Sven Voelpel auf der BEAUTY DÜSSELDORF

„Entscheide selbst, wie alt du bist“ - Alter ist Kopfsache

Als einer der führenden Altersforscher erklärte Prof. Dr. Sven Voelpel am Samstag, 10. März, im Rahmen der BEAUTY DÜSSELDORF seinem interessierten Publikum, wie man älter werden und doch jung bleiben kann.

„Die grausame Wahrheit ist, dass wir alle einen mentalen, emotionalen und physischen Abbau erleben“, eröffnete Prof. Sven Voelpel seinen Vortrag „Entscheide selbst, wie alt du bist – was die Forschung über das Jungbleiben weiß“. Er erklärte, dass sich ab dem 25. Lebensjahr alle kognitiven Funktionen verschlechtern, bis im 40. Lebensjahr ein drastischer Abbau eintreten würde. „Die Wahrnehmungsgeschwindigkeit, die räumliche Vorstellungsfähigkeit und das induktive Denken: Sie alle nehmen mit dem Alter ab“, führte der Professor aus. „Das Einzige, das gleich bleibt, sind die verbalen und numerischen Fähigkeiten – alles mit Zahlen und Worten, also Sachen, die wir tagtäglich benutzen.“ Auch die soziale Interaktion werde im Alter seltener.

Geheimrezepte gegen das Altern

„Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Wir können etwas machen!“, beruhigte Prof. Dr. Sven Voelpel sein Publikum. Er gab einige Tipps und Tricks für das „Jungbleiben“. Bis in das hohe Alter hinein sollten soziale Kontakte gepflegt werden. Denn bei der Interaktion mit anderen Menschen werden neue Synapsen gebildet. Daneben sind Bewegung und Sport ein weiterer wichtiger Faktor, um die eigene physische Fitness zu erhöhen und jung zu bleiben. Neben einer verbesserten Beweglichkeit wirkt sich Sport positiv auf unsere Denkfähigkeit aus. Es werden neue Zellen gebildet und die mentale Fitness verbessert sich in allen Bereichen. „Es stimmt also wirklich, wenn man davon spricht, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind“, resümiert Prof. Dr. Sven Voelpel.

Die stets zunehmende Digitalisierung wird, nach Meinung des Altersforschers, ebenfalls das Altwerden verändern. Die Menschen werden zwar immer älter, zugleich aber auch immer flexibler. Denn Roboter, Apps und weitere digitale Annehmlichkeiten werden im Alltag integriert werden. Der Buchautor bringt es auf den Punkt: „Digitalisierung macht es möglich: das Alter ist abgeschafft!“

BEAUTY
D Ü S S E L D O R F

9.-11.3.2018

Internationale Leitmesse
Kosmetik, Nail, Fuß,
Wellness, Spa

Leading International
Trade Fair
Cosmetics, Nail, Foot,
Wellness, Spa

www.beauty.de


Messe
Düsseldorf

Messe Düsseldorf GmbH
Postfach 10 10 06
40001 Düsseldorf
Messeplatz
40474 Düsseldorf
Germany


Telefon +49 (0) 2 11/45 60-01
Telefax +49 (0) 2 11/45 60-6 68
Internet www.messe-duesseldorf.de
E-Mail info@messe-duesseldorf.de


Geschäftsführung:
Werner M. Dornscheidt (Vorsitzender)
Hans Werner Reinhard
Joachim Schäfer
Bernhard Stempfle
Vorsitzender des Aufsichtsrates:
Thomas Geisel

Amtsgericht Düsseldorf HRB 63
USt-IdNr. DE 119 360 948
St.Nr. 105/5830/0663

Mitgliedschaften der
Messe Düsseldorf:

 The global
Association of the
Exhibition Industry

 Ausstellungs- und
Messe-Ausschuss der
Deutschen Wirtschaft

 FKM – Gesellschaft zur
Freiwilligen Kontrolle von
Messe- und Ausstellungszahlen

Öffentliche Verkehrsmittel:
U78, U79: Messe Ost/Stockumer Kirchstr.
Bus 722: Messe-Center Verwaltung

Es ist demnach möglich dem mentalen, emotionalen und physischen Abbau den Kampf anzusagen. „Man bestimmt selber, wie alt man ist!“, schließt Prof seinen Vortrag. Eine aktive Lebensführung mit sozialer Interaktion, eine gesunde Ernährung und eine positive Lebenseinstellung sind Schritte in die richtige Richtung. „Allein durch eine positive Einstellung werden so 7,5 Lebensjahre gewonnen; durch Bewegung werden 8 Jahre gewonnen und Nichtraucher und -trinker gewinnen sogar 18 Jahre. Wir haben es selber in der Hand!“

Dr. Sven Voelpel ist Professor für Betriebswirtschaft an der Jacobs University Bremen und Gründungsdirektor des WDN – WISE Demographienetzwerks sowie Leiter der WISE Forschergruppe. Diese Forschergruppe untersucht Veränderungen, die durch den demographischen Wandel verursacht werden und deren Effekte innerhalb der Arbeitswelt. Professor Dr. Sven Voelpel studierte Betriebswirtschaft, Psychologie und Soziologie an der Universität Augsburg, der Universität von Westminster in London sowie an der Harvard University in den USA und der Universität St. Gallen in der Schweiz. Er lehrt an den führenden Universitäten und Business Schools weltweit, berät Regierungen und Organisationen, referiert für Vorstände und Führungskräfte zahlreicher Unternehmen und ist häufig Gast in Rundfunk- und TV-Sendungen. Seit 2004 forscht und lehrt er zum Thema Lifelong Learning an der Jacobs University in Bremen.

Gegenwärtig arbeitet Professor Voelpel an Geschäftsmodellen, Strategien für das Überleben und die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen im demographischen Wandel. Besonderes Augenmerk gilt hierbei den Chancen und Risiken, die alternde Belegschaften in Hinsicht auf Innovation bieten.

Pressekontakt:

Alexander Kempe

Marion Hillesheim

Tel.: 0211/45 60-997/-994

Mail: KempeA@messe-duesseldorf.de

HillesheimM@messe-duesseldorf.de

BEAUTY
D Ü S S E L D O R F

9.-11.3.2018

Internationale Leitmesse
Kosmetik, Nail, Fuß,
Wellness, Spa

Leading International
Trade Fair
Cosmetics, Nail, Foot,
Wellness, Spa

www.beauty.de