

Inhalt:

1. [Was ist Longevity?](#)
2. [Lifespan - Healthspan](#)
3. [Warum ist Longevity interessant für Unternehmen](#)
4. [Nachhaltige Umsetzung](#)
5. [Modulares Jahreskonzept](#)
6. [Betriebliche Präventionszeit](#)

Sehr geehrte Damen und Herren,

während viele Unternehmen aktuell unter wirtschaftlichen Druck stehen, Budgets kürzen und Weiterbildungsmaßnahmen auf den Prüfstand stellen, rückt ein Thema immer stärker in den Fokus strategischer Entscheider*innen:

Longevity – die gezielte Investition in gesunde, leistungsfähige und langfristig produktive Teams.

Was vor wenigen Jahren noch als Nischenthema galt, hat sich inzwischen zu einem globalen Wachstumsmarkt entwickelt. Longevity steht für mehr als Fitness oder Wellness: Es beschreibt eine neue präventive Gesundheitsökonomie, die Unternehmen aktiv mitgestalten können.

In wirtschaftlich angespannten Zeiten ist Kostendisziplin essentiell, doch pauschale Kürzungen – insbesondere bei Personalentwicklung und Gesundheit – greifen zu kurz. Gerade hier entscheidet sich, welche Organisationen resilient, innovativ und langfristig erfolgreich bleiben, denn wer heute gezielt in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeitenden investiert, legt den Grundstein für nachhaltiges Wachstum von morgen.

1. Was ist Longevity?

Bei Longevity handelt es sich um ein interdisziplinäres Forschungsfeld, welches sich zunehmend zu einem evidenzbasierten Managementansatz entwickelt und weit über einen Lifestyle-Trend aus der Wellness- oder Biohacking-Szene hinausgeht. Es vereint Erkenntnisse aus **Medizin, Neurowissenschaften, Ernährungswissenschaften, Bewegungslehre und Verhaltenspsychologie.**



2. Lifespan - Healthspan

Ziel ist es, nicht nur die **Lebensdauer (Lifespan)**, sondern vor allem die **Gesundheitsspanne (Healthspan)** nachhaltig zu verlängern – also die Jahre, in denen Menschen körperlich, mental und kognitiv leistungsfähig bleiben.

Lifespan und Healthspan sind dabei **keine Themen des Alters**, sondern der Haltung zum Leben. Wer früh auf das eigene



Wohlbefinden achtet, legt den Grundstein für ein langes Leben in körperlicher, mentaler und emotionaler Balance.

Für Unternehmen eröffnet sich hier ein hochrelevantes Handlungsfeld, denn fundierte Gesundheitsprogramme amortisieren sich mehrfach:

- **Kurzfristig**
durch weniger Ausfälle und höhere Produktivität
- **Mittelfristig**
durch stärkere Bindung und bessere Performance
- **Langfristig**
durch eine gesündere, resilientere Organisation

3. Warum ist Longevity interessant für Unternehmen

Organisationen, welche Longevity strategisch in ihre Personalentwicklung integrieren, senden ein starkes Signal:

- Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur
- Führung übernimmt Verantwortung
- Prävention wird normalisiert



Das verändert Verhalten – nicht nur kurzfristig, sondern strukturell. Wer Longevity ignoriert, trägt die Kosten trotzdem, nur indirekt und meistens höher.

Die Finanzierung der Maßnahmen ist nicht nur eine Frage der sozialen Verantwortung, sondern bringt einen messbar wirtschaftlichen Mehrwert:

- **Weniger Krankenstände**
Chronische Erkrankungen, Rückenprobleme und psychische Belastungen sind Haupttreiber von Fehlzeiten
- **Reduktion von Präsentismus**
Mitarbeitende sind zwar anwesend, aber nicht voll leistungsfähig
- **Höhere Produktivität**
Energie, Fokus und kognitive Leistungsfähigkeit steigen durch bessere Lebensstilfaktoren
- **Employer Branding und Mitarbeiterbindung**
Unternehmen mit Gesundheitsstrategien erhöhen nicht nur ihre Attraktivität als Arbeitgeber, sondern stärken auch ihr Corporate Image. Mitarbeitende zeigen höhere Loyalität und Engagement, Fluktuation sinkt
- **Förderung einer nachhaltigen, zukunftsorientierten Unternehmenskultur**

4. Nachhaltige Umsetzung

Die Integration von Longevity in den Unternehmensalltag entfaltet ihre volle Wirkung erst dann, wenn sie **langfristig, strukturiert und evidenzbasiert** umgesetzt wird.

Einzelmaßnahmen – etwa punktuelle Workshops oder Gesundheitstage – zeigen zwar kurzfristige Effekte, bleiben jedoch häufig ohne nachhaltige Verhaltensveränderung. Entscheidend ist daher ein systematischer Ansatz, der Wissen, Motivation und praktische Umsetzung über einen längeren Zeitraum hinweg miteinander verzahnt.



Genau hier setzt unsere Kernkompetenz an, wir unterstützen Organisationen dabei, Themen nachhaltig umzusetzen, um einen langfristigen Nutzen zu erzielen. Dazu haben wir das **Jahreskonzept „Longevity 360° – Zukunftsfaktor Gesundheit“** entwickelt, ein modular aufgebautes Konzept mit einer durchdachten Zusammenstellung von unterschiedlichen Formaten, wie z.B. Vorträgen, Praxis-Workshops und Kabarett. Die Module können sowohl als Paket, als auch einzeln gebucht werden.

5. Modulares Jahreskonzept

1. Quartal

KICK-OFF (z.B. zu Jahresbeginn - Neujahrsvorsätze)

1. **Fundament & Analyse – Verstehen und Bewusstsein schaffen**

Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für Longevity sowie individuelle Gesundheitsfaktoren zu entwickeln.

- Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen (Healthspan vs. Lifespan)
- Individuelle Standortbestimmung
- Sensibilisierung für Risikofaktoren und Potenziale
- Aufbau intrinsischer Motivation

2. **Bewegung & Longevity – Bewegung als Produktivitätsfaktor**

- Auswirkungen von Bewegungsmangel auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Bewegungsstrategien für Büro, Homeoffice und hybride Arbeitsmodelle
- Mikrobewegungen, Mobilisation und Haltungsprävention
- Bewegung als Booster für Konzentration, Kreativität und Energie



2. Quartal

3. Ernährung für Energie, Fokus und langfristige Gesundheit

- Ernährung im Kontext von Longevity und metabolischer Gesundheit
- Stabiler Blutzucker als Grundlage für mentale Leistungsfähigkeit
- Praktische Strategien für Büroalltag, Meetings und Geschäftsreisen
- Ernährung zur Unterstützung von Immunsystem und Stressresilienz

3. Quartal

4. Schlaf & Regeneration – der unterschätzte Leistungsfaktor

- Schlaf als Schlüssel für kognitive Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Auswirkungen von Schlafmangel auf Produktivität, Fehlerquote und Stressniveau
- Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität
- Umgang mit digitaler Dauerverfügbarkeit und mentaler Erholung

4. Quartal

5. Mentale Gesundheit & Resilienz – nachhaltig leistungsfähig bleiben

- Stressmechanismen verstehen und frühzeitig regulieren
- Praktische Methoden für mentale Entlastung im Arbeitsalltag
- Aufbau individueller Resilienz und emotionaler Stabilität
- Psychologische Sicherheit und gesundheitsfördernde Arbeitskultur

6. Lachen reduziert Stress – einer der größten Longevity-Killer

- Lachen fördert die Ausschüttung von Glückshormonen, wie Endorphinen, das verbessert nicht nur die Stimmung, sondern stärkt auch die psychische Widerstandskraft
- Gemeinsames Lachen stärkt Beziehungen, Vertrauen und Teamgefühl
- Die Sauerstoffaufnahme steigt, die Durchblutung verbessert sich – ähnlich wie bei leichter Bewegung
- Es werden nachweislich Stresshormone gesenkt und gleichzeitig Entspannungsreaktionen im Körper aktiviert

Dazu bietet ein **Kabarett** mit Manuel Thalhammer die perfekte Grundlage - ideal als Abschluss für das Jahreskonzept oder als Auflockerung bei einem Firmenevent.

7. Betriebliche Präventionszeit

In Österreich ermöglicht die betriebliche Präventionszeit (geregelt u. a. durch das **ArbeitnehmerInnenschutzgesetz – ASchG**), dass Unternehmen Arbeitszeit und Ressourcen für **Gesundheitsförderung und Prävention** einsetzen.

Longevity lässt sich sehr gut in die betriebliche Präventionszeit integrieren, weil:

- es die gesetzlichen Ziele direkt unterstützt
- viele Maßnahmen bereits förderfähig sind
- es einen starken wirtschaftlichen Nutzen hat



Sie suchen noch nach Ideen für Ihre Personalentwicklung?

Schmökern Sie doch ein bisschen in unserem [Schulungskatalog](#). Vielleicht finden Sie bereits beim Durchsehen erste Anknüpfungspunkte für Ihr Team.

Gerne erläutern wir in einem kurzen Austausch, welche Formate sich in vergleichbaren Unternehmen besonders bewährt haben und wie wir Trainings individuell auf Ihre Anforderungen zuschneiden.

Fall Sie Interesse an einem **unverbindlichen Beratungsgespräch** haben, um mögliche Themenfelder, aktuelle Herausforderungen oder konkrete Bedarfe näher zu beleuchten und gemeinsam ein potentielles Schulungskonzept zu definieren, melden Sie sich bitte gerne bei uns. Unsere Brain Power freut sich auf Ihre Anforderung!

Ihr Werner Höretzeder

höretzeder
HR DIENSTLEISTUNGEN

höretzeder HR e.U., Gewerbepark 6, A-4111 Walding :: FN 609334 f, UID: ATU61194807

Tel: +43 (0)732/ 997080- 0

www.hoeretzeder.eu

Sie möchten keine weiteren Informationen zu uns? [Geben Sie uns bitte Bescheid](#), wir nehmen Ihre Adresse aus unserem Verteiler.