



Lebenszeit

gut und gesund leben bis ins hohe Alter

Vortrag von Dr. Christina Röcke

Co-Direktorin und Wissenschaftliche Geschäftsführerin
UZH Healthy Longevity Center, Universität Zürich

Dienstag, 24. März 2026, 19 Uhr
Kirchgemeindehaus Horgen, Kelliweg 21



Lebenszeit:

gut und gesund leben bis ins hohe Alter

Die Verlängerung der durchschnittlichen Lebenszeit führt auch zu einer Verlängerung der Lebensphase «Alter». In aktuellen Diskussionen trifft man oft auf ein stark verlustbasiertes Altersbild, welches betont, was dann alles (angeblich) nicht mehr geht. Wie sieht die Entwicklung im hohen Erwachsenenalter und Alter gemäss Forschung aber tatsächlich aus? Und welche Faktoren spielen für ein gelungenes Altern eine Rolle? Welche Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede ergeben sich aus einer biologisch-medizinischen Sicht auf das Altern im Vergleich zur psychologisch-gerontologischen Forschung?

Der Vortrag diskutiert, was «gesundes Altern und gesunde Langlebigkeit» bedeuten, welche wissenschaftlichen Ergebnisse ausgewählten aktuellen Hypes widersprechen und welche persönlichen und Umwelt-Faktoren zentral für ein gutes Leben bis ins hohe Alter sind.



Christina Röcke ist Psychologin mit Schwerpunkt Entwicklung im Erwachsenenalter und Alter. Seit 2007 forscht sie an der Universität Zürich zu Altern und Gesundheit. Sie ist Co-Direktorin des UZH Healthy Longevity Centers und wissenschaftliche Geschäftsführerin des Zentrums für Gerontologie. In ihrer Forschung nutzt sie mobile Technologien zur Erfassung von Wohlbefinden, Emotionsdynamik und Alltagsaktivitäten.