

PHILOSOPHY OF LIVING LONG & YOUNG

POLLY

LONGEVITY FESTIVAL

POLLY - Das Longevity Festival

**Jutta Wolf über das Festival für ein gesundes, langes Leben
das vom 22 - 24 August 2025 in Frankfurt/Main stattfindet**

Hinterlegungsstelle: Frau Wolf, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für dieses Interview nehmen. Management Circle plant dieses Jahr ein Longevity Festival – POLLY. Ein Event, das sich intensiv mit dem Thema Langlebigkeit befasst. Longevity klingt oft nach einem Thema für ältere Generationen. Warum ist das Polly Festival auch für jüngere Zielgruppen relevant? Welche Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung können junge Menschen heute schon für sich nutzen?

JW: Longevity beginnt nicht im Alter, sondern mit den Entscheidungen, die wir heute unabhängig vom Alter treffen – in Sachen Lebensstil, Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit. Junge Menschen haben die

Chance, mit präventivem Wissen ein Fundament für ein gesundes, langes und erfülltes Leben zu legen.

POLLY - DAS LONGEVITY FESTIVAL

Was genau möchten Sie mit dem Longevity Festival erreichen? Wie wird das Thema Longevity aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, und was können die Besucher von diesem Festival erwarten?

JW: Mit dem POLLY Festival möchten wir das Thema eines langen gesunden Lebens relevant, zugänglich und erlebbar machen. Wir zeigen, wie Langlebigkeit nicht nur medizinisch und wissenschaftlich, sondern auch gesell-

schaftlich und wirtschaftlich wirkt. Unsere Besucher erwartet ein inspirierender Mix aus wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, persönlichen Erfahrungen, individuellen Erlebnissen und visionären Ideen.

Welche Programmpunkte oder Speaker-Highlights sollten Besucher auf keinen Fall verpassen? Gibt es interaktive Formate oder besondere Erlebnisse, die POLLY von anderen Events abheben?

JW: Wir konnten namhafte inspirierende Speaker aus allen Kernthemen der Langlebigkeit und namhafte Influencer für unser POLLY Festival gewinnen. Durch POLLY wird Longevity nicht nur erlernbar, sondern durch interaktive Formate und Coachings auch erlebbar. Eine Einladung zum Mitdenken, Mitfühlen und Mitmachen.

Viele Festivals leben von der Community. Welche Art von Menschen werden sich bei dem POLLY Festival treffen – und gibt es Möglichkeiten zum Netzwerken oder auch zur individuellen Beratung?

JW: Bei POLLY bringen wir neugierige Menschen zusammen, die aktiv und selbstbestimmt in ihre Gesundheit investieren, offen sind für innovative Technologien und lebensverändernde Erkenntnisse. Diesen bieten wir die Plattform für den Austausch und das Vernetzen von Gleichgesinnten. In unserer Coaching Zone erhalten die Besucher in Kleingruppen individuelle praxisorientierte Impulse.

Welche Zukunftstrends rund um Gesundheit, Technologie und Lebensverlängerung können Besucher auf POLLY hautnah erleben? Werden Innovationen oder neue Technologien vorgestellt?

JW: Besucher des POLLY Longevity Festivals können eine Vielzahl von Zukunftstrends hautnah erleben, die Gesundheit, Technologie und Lebensverlängerung betreffen. Wir zeigen unter anderem, welche Rolle die Gene dabei spielen. Nur 7 % unserer Gesundheit hängen von unseren Genen ab, der Rest wird durch unseren Lebensstil beeinflusst? Wir werden aufzeigen, wie unser Lebensstil die Epigenetik beeinflussen kann.



Jutta Wolf – Geschäftsleitung bei Management Circle & CMO des POLLY Festivals

Jutta Wolf ist seit über 30 Jahren Teil von Management Circle und zählt zu den prägenden Persönlichkeiten des Unternehmens. Seit 2001 gehört sie der Geschäftsleitung an und verantwortet maßgeblich die strategische Weiterentwicklung sowie die erfolgreiche Positionierung der Veranstaltungsformate am Markt. Ihre Arbeit ist geprägt von Teamgeist, Weitblick und dem Anspruch, Fach- und Führungskräften zukunftsrelevantes Know-how zugänglich zu machen. Als Chief Marketing Officer (CMO) des POLLY Festivals treibt sie zudem die inhaltliche und kommunikative Ausrichtung eines innovativen Formats voran, das sich ganz dem Thema Longevity widmet. POLLY bringt Menschen aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft zusammen, die sich mit den Chancen eines langen, gesunden und erfüllten Lebens beschäftigen – und verbindet neueste Erkenntnisse mit konkreten Impulsen für Alltag und Zukunft. Ob bei Management Circle oder POLLY – im Zentrum ihrer Arbeit steht immer der Mensch. Ihren persönlichen Ausgleich findet sie beim Wandern in den Bergen, wo sie Kraft schöpft und neue Perspektiven gewinnt.

Zusätzlich gehen wir auf Longevity-Trends wie Eisbaden, Rotlichttherapie und hyperbare Sauerstoffkammern ein. Einige dieser Methoden können vor Ort ausprobiert werden. Atemtechniken und Meditation helfen, Stress abzubauen und das Risiko von Demenz zu verringern – auch dieses Thema wird bei POLLY einen wichtigen Platz einnehmen. Auch die neuesten Entwicklungen in der Stoffwechselanalyse, Nahrungsergänzungen der nächsten Generation und fortschrittliche Testverfahren für zu Hause sind Teil des Programms.

DIE GESELLSCHAFTLICHE DIMENSION VON LONGEVITY

Das Thema Longevity betrifft nicht nur den medizinischen Bereich, sondern auch die Wirtschaft und die Gesellschaft im Allgemeinen. Welche langfristigen Auswirkungen sehen Sie auf Unternehmen, und wie müssen sich diese an die Veränderungen einer älter werdenden Gesellschaft anpassen?

JW: Unternehmen müssen sich auf längere Lebens- und Arbeitsphasen einstellen. Dies erfordert flexiblere Karriere-Modelle, Gesundheitsangebote und eine neue Alterskultur. Altersdiversität wird zur echten Stärke, wenn Generationen voneinander lernen. Wer dieses Thema ins Unternehmen integriert, wird innovativer und erfolgreicher.

Wenn wir in Zukunft länger arbeiten, wie könnten Karrieren dann aussehen? Wird es normal sein, mit 50 noch einmal ganz neu anzufangen?

JW: Karrieren werden zukünftig nicht linear, sondern modular sein, mit Pausen, Neuanfängen und Quereinstiegen auch in der Lebensmitte. Mit 50 neu anzufangen, wird kein Ausnahmefall, sondern eine realistische Option.

VORSORGE UND FINANZPLANUNG

Viele Menschen denken erst spät über ihre finanzielle Absicherung nach. Ab wann sollte man konkret mit der Altersvorsorge beginnen, und welche ersten

Schritte machen Sinn – gerade für Menschen zwischen 25 und 40?

JW: Am besten beginnt man mit dem Einstieg in die Altersvorsorge so früh wie möglich. Wichtig ist es, das Thema aktiv anzugehen bevor es Druck macht, denn auf eine staatliche Absicherung können wir uns nicht mehr verlassen.

Longevity bedeutet nicht nur, länger zu leben, sondern auch länger aktiv zu sein. Wie können sich Menschen finanziell darauf vorbereiten, dass sie vielleicht mit 70 noch einmal durchstarten oder mit 50 eine zweite Karriere beginnen?

JW: Flexibilität wird zum Schlüssel. Wer früh selbstbestimmt Rücklagen bildet, schafft sich Freiräume für spätere Lebensphasen. Finanzielle Resilienz bedeutet heute nicht nur Absicherung, sondern Gestaltungskraft im Alter. POLLY möchte genau dafür das Bewusstsein schaffen.

Hinterlegungsstelle: Wird es bei POLLY auch konkrete Angebote oder Workshops zur finanziellen Vorsorge geben? Können die Besucher sich zu Themen wie Altersvorsorge oder Versicherungen individuell beraten lassen?

JW: Ist geplant, aktuell haben wir noch keinen Partner hierfür

ETHISCHE FRAGESTELLUNGEN IN DER LONGEVITY-FORSCHUNG

Von Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zu Biohacking – viele Menschen experimentieren schon heute mit Methoden zur Lebensverlängerung. Wo sehen Sie die Grenze zwischen sinnvollen Maßnahmen und ethisch fragwürdigen Eingriffen?

JW: Die Grenze liegt dort, wo Sicherheit und wissenschaftliche Evidenz nicht mehr gewährleistet sind. Nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll – hier braucht es Aufklärung und kritisches Denken. POLLY bietet Raum für Reflexion und Diskussion.

Wie könnte eine ungleiche Verteilung von Longevity-Technologien in der Gesellschaft zu Problemen führen, und wie kann sichergestellt werden, dass diese Entwicklungen allen zugutekommen?

JW: Wenn nur privilegierte Gruppen Zugang zu neuen Technologien haben, entstehen natürlich Formen der Ungleichheit. Das ist ein politisches Thema und es bedarf sicherlich politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Anstrengungen, um Longevity möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

ZUKÜNFTIGE TECHNOLOGIEN UND TRENDS IN DER LONGEVITY-FORSCHUNG

Hinterlegungsstelle: Welche Technologien könnten in den nächsten Jahrzehnten eine Schlüsselrolle für die Longevity-Forschung spielen?

JW: Personalisierte Medizin, Gen- und Zelltherapie, KI-basierte Diagnostik und regenerative Medizin zählen zu den größten Hebeln der Longevity. Auch Wearables und präventive Daten-Analysen verändern unser Gesundheitsverhalten radikal. Die Zukunft der Langlebigkeit entsteht an der Schnittstelle von Biotec, Data Science und Verhalten.

Wie sehen Sie die Rolle von Künstlicher Intelligenz und Biotechnologie in der Entwicklung von Methoden zur Lebensverlängerung?

JW: KI hilft, riesige Datenmengen zu analysieren, Krankheiten früh zu erkennen und Therapien individuell anzupassen. Biotechnologie liefert die Werkzeuge, um Alterungsprozesse zu verstehen und gezielt zu beeinflussen. Gemeinsam könnten KI und Biotechnologie das Verständnis von gesundem Altern revolutionieren.

TIPPS FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN

Wir vom POLLY-Team empfehlen folgende sofort umsetzbare Hacks um jeden Tag ein bisschen was für ein langes, gesundes Leben zu tun

- *14+ Stunden Intervallfasten - gib deinem Körper Zeit für Erholung und Reparatur*
- *7-9 Stunden Schlaf - erholsamer Schlaf ist der beste Immun-Booster*
- *15 Minuten Spaziergang nach dem Essen unterstützt den Blutzucker und die Verdauung*
- *10 Minuten tägliche Meditation - beruhigt den Geist und kann das Altern verlangsamen*
- *15 Minuten Morgensonne, Barfuß auf natürlichem Boden - hilft, das Stresshormon Cortisol zu senken*

Frau Wolf, wir haben nun viele spannende Themen angesprochen, von den wissenschaftlichen Fortschritten in der Longevity-Forschung bis hin zu den Auswirkungen auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Zum Abschluss: Welche Botschaft möchten Sie den Lesern mit auf den Weg geben, wenn es um die Zukunft des langen Lebens geht?

JW: Longevity, Gesund Altern, das wünschen wir uns alle. Wie wir dieses Ziel erreichen, ist sehr individuell. Bei unserem POLLY Festival gibt es für jeden Longevity-Enthusiasten das richtige Angebot. Seid dabei! Denn POLLY ist nicht nur ein Event – es ist eine Bewegung, eine Philosophie: Philosophy Of Living Long & Young.

Vielen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch, Frau Wolf. Ihre Perspektiven zeigen, wie wichtig es ist, dass wir uns mit den Veränderungen durch eine steigende Lebenserwartung intensiv auseinandersetzen.

Artikel erschienen auf unserer Homepage

<https://hinterlegungsstelle.de>

