



## Montagshappen No. 47: **#silverager** oder lieber doch nicht?

Silver Ager, Best Ager, Golden Ager... Für die Generation 50 plus gibt es viele Begriffe, die eins gemeinsam haben: das Ziel, den Begriff Senior und Seniorin möglichst zu vermeiden. Und das ist gut so, denn damit fühlt sich der Großteil dieser äußerst heterogene Gruppe bis ins hohe Alter nicht angesprochen. Bei manchen geht es ab 50 noch einmal richtig los, sie fungieren als Innovationstreiber und auch vor einem kompletten Neuanfang scheuen viele in dem Alter nicht zurück.

### Hier die Übersicht von heute:

Dr. Katharina Turecek zeigt, **dass es sich auch im Alter noch richtig lohnt, etwas für die körperliche und gleichzeitig geistige Fitness zu tun.**

Steffen Kirchner gibt mit drei inspirierenden Geschichten **Tipps für Gesundheit, Vitalität und Glück im Alter.**

Laut Susanne Groth spricht nichts dagegen, **dass Hans noch lernt, was Hänschen nicht gelernt hat.**

Für alle, die noch einmal eine ganz neue Richtung einschlagen wollen, hat Anke Nennstiel **vier Tipps für einen Neuanfang mit 50 plus.**

Jürgen Kurz verrät im Montagshappen-Interview, **wie er den Weg von den Papierbergen in den digitalen Minimalismus geschafft hat und warum es sich lohnt.**

Marina Zubrod begeistert, dass **immer mehr Startups die ältere Zielgruppe als Konsumenten ernst nehmen und nach klugen Lösungen für sie suchen.**

Alle Informationen und Texte dürfen vollständig oder in Auszügen verwendet und zitiert werden. Wir bitten um Info und ggf. ein Belegexemplar als Link oder pdf an [kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de).

Sie benötigen ausführlichere Informationen, Hintergründe oder Interviews mit unseren **Montagshappen-Experten**? Kein Problem. Kontaktieren Sie uns und wir verknüpfen Sie.

**Mona Schnell & Jana Assauer** aus dem **#Montagshappen** Team



### **Kognitionswissenschaftlerin Dr. Katharina Turecek:**

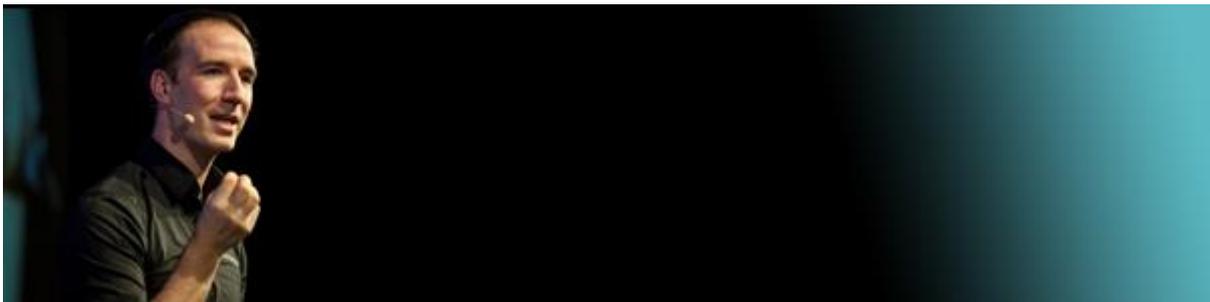
Es ist nie zu spät, um mit einem #Gehirnspaziergang fitter zu werden. Einfach unterwegs leichte Denkaufgaben lösen, zum Beispiel die Zahlen auf Nummernschildern an Autos zusammenzurechnen, reicht völlig aus. [#bestager](#) [#50plus](#) [@katharina.turecek](#)

[weiterlesen](#)

#### **Weitere Informationen:**

[katharinturecek.com](http://katharinturecek.com)

[kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de)



### **Motivationsexperte Steffen Kirchner:**

Es ist nie zu spät, sich attraktive Ziele im Leben zu setzen und loszulegen. Die Prozesse der persönlichen Entwicklung gepaart mit der Begeisterung für das, was man tut, versetzt den Körper in großartig positive Dauerzustände, mit denen man glücklich alt wird. [@Sportexperte1](#)

[weiterlesen](#)

#### **Weitere Informationen:**

[www.steffenkirchner.de](http://www.steffenkirchner.de)

[kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de)



### **Lernexpertin Susanne Groth:**

Es mag sich manchmal anders anfühlen. Aber was Hänschen nicht lernt, lernt Hans eben später. Wir lernen im Alter nicht schlechter, nur anders. Ältere Menschen können ihrem Gehirn sogar „Doping“ zukommen lassen, weil sie auf mehr Erfahrungen zurückblicken.  
[#bestager](#) [@susanne.groth](#)

#### **weiterlesen**

[www.artaro-muenchen.de](http://www.artaro-muenchen.de)  
[kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de)



### **Wendepunkt-Coach Anke Nennstiel:**

Mit 50 plus beruflich nochmal neu durchstarten? Überholte Glaubenssätze hindern viele Menschen daran, dabei hat eine Neuausrichtung im Alter sogar besondere Vorteile. Wer's wagen will, sollte sich diese immer wieder bewusst machen – und entspannt bleiben.  
[@nennstielanke](#)

#### **weiterlesen**

**Weitere Informationen:**  
[wendepunkt-coaching.com](http://wendepunkt-coaching.com)  
[kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de)



## 5 Fragen an Effizienz-Experte Jürgen Kurz:

Wie man auch als [#SilverAger](#) den Sprung in die Digitalisierung schafft und welche Freiheiten er dadurch gewonnen hat, verrät Jürgen Kurz im Montagshappen-Interview.

[@Buerokaizen](#)

[weiterlesen](#)

**Weitere Informationen:**

[www.buero-kaizen.de](http://www.buero-kaizen.de)

[kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de)



## Beraterin und Gründerin Marina Zubrod:

Besonders innovative Startups betrachten [#SilverAger](#) als mündige und wichtige Zielgruppe, im Gegensatz zu vielen etablierten Unternehmen oder der Werbebranche. Das ist schlau, denn schon heute ist die Generation 50 plus Wirtschafts- und Innovationstreiber.

[@MarinaZubrod](#)

[weiterlesen](#)

**Weitere Informationen:**

[Marina Zubrods Profil](#)

[kontakt@montagshappen.de](mailto:kontakt@montagshappen.de)

## Eine kleine Vorschau für die nächsten Wochen:

Für nächste Woche wünschen wir Ihnen ein schönes Osterfest und verweisen noch einmal auf unsere [Ostertemen](#) aus dem letzten Jahr.

Am **29. April** geht's weiter zum Thema **Genialität**.

Der **6. Mai** steht im Zeichen der **Innovation**.

Am **13. Mai** sind wir besonders **neugierig**.

Am **20. Mai** sprechen wir über **Werte** und **Würde**.

Am **27. Mai** geht's dann ums **Verzichten**.

Aufgrund von aktuellen Ereignissen kann es zu Verschiebungen kommen. Wir bitten um Verständnis.

---

**Impressum:**

Angaben gemäß § 5 TMG

#Montagshappen

c/o

moca 2gether ug (haftungsbeschränkt) & co. kg

Avenariuststr. 15a

22587 Hamburg

vertreten durch die persönlich haftende Gesellschafterin

camo 2gether ug (haftungsbeschränkt)

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg HRB 144557

Geschäftsführer: Mona Schnell, Carsten Dierks

moca 2gether ug (haftungsbeschränkt) & co. kg

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRA 121145

USt. ID.: DE815672888

Avenariusstraße 15a

22587 Hamburg

**Datenschutz | Disclaimer**

Kein Interesse? Kein Problem! Hier können Sie sich direkt wieder [abmelden](#).