



## Anti-Aging-Medizin

Die Anti-Aging-Medizin hat das Ziel bzw. Aufgabe, das biologische Altern des Menschen hinauszögern, die Lebensqualität im Alter zu erhalten und altersbedingte Krankheiten zu behandeln.

**Die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Fachgebiete Endokrinologie (Lehre von den Hormonen), Andrologie ("Männerkunde"), Gynäkologie, Urologie, Geriatrie (Altersmedizin), Ernährungsmedizin und Sportmedizin ist die Grundlage für die Anti-Aging-Medizin.**

Biogerontologen haben festgestellt, dass der Prozess des Alterns durch viele Faktoren beeinflusst wird:

- Genetische Faktoren beeinflussen die Lebenserwartung zu ca. 30 %
- Lebensstil haben einen wesentlich grösseren Einfluss auf Lebenserwartung und Lebensqualität:
  - Ernährung (Fehl- und Mangelernährung; Übergewicht)
  - Genussmittel wie Tabak- und Alkoholkonsum
  - Bewegungsarmut (kein Sport und zu wenig Bewegung)
  - Stress
- Biochemisches Altern/Abnutzungstheorien (inkl. Freie Radikale/oxidativer Stress)
- Hormonelles Altern:
  - Adrenopause – zunehmender Rückgang der adrenalen (von der Nebennierenrinde ausgehend) DHEA(S)-Produktion bei Erwachsenen
  - Menopause (Klimakterium, Wechseljahre der Frau)
  - Andropause (Wechseljahre des Mannes)
  - Somatopause – zunehmender Rückgang der STH-Sekretion (somatotropes Hormon; Wachstumshormon) mit unmittelbar nachfolgenden STH-Mangel bei Erwachsenen im mittleren und fortgeschrittenen Alter
- Umwelteinflüsse – Umweltbelastungen (Schadstoffe) inkl. Verkehrslärm

Auf Grundlage von Forschungsergebnissen empfehlen Anti-Aging-Experten und Präventionsmediziner folgende Maßnahmen bzw. Therapien zur Förderung der Gesundheit:

- Ernährung:
  - ausgewogene und vollwertige, kaloriengerechte und vitalstoffreiche Ernährung
  - Vermeidung von Übergewicht
  - Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung
  - Kalorienrestriktion (gemäßigtes „Hungern“; ggf. Dinner cancelling)
- Supplementierung (Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln) nach Analyse des Mikronährstoffstatus (Blutuntersuchung, keine Krankenkassenleistung)
- Genussmittelkonsum:
  - Verzicht auf Tabakkonsum



- Gemäßigter Alkoholkonsum (Frau: < 10 g/Tag; Mann: < 30 g/Tag)
- Körperliche Aktivität (Sport): regelmäßige Bewegung (Verbrauch von mind. 2.000 bis 3.000 Kalorien pro Woche)
- Psycho-soziale Situation:
  - Vermeidung von negativem Stress
  - Mentale Balance (Stressmanagement; kognitives Training; Psychohygiene; soziale Kontakte)
- regelmäßige Schlaf- und Ruhephasen
- Hormonsubstitution (wird kontrovers beurteilt)
- Verzicht auf ausgiebige Sonnenbäder und Besuche in Solarien
- Vermeidung von Umweltbelastungen (Expositionsprophylaxe)

**Eine Anti-Aging-Therapie ist somit im Wesentlichen angewandte Präventionsmedizin!**

Auf Grundlage eines medizinischen Expertensystems bieten wir Ihnen einen **Anti-Aging-Check**. **Sie erhalten damit individuelle Anti-Aging- und Präventions-Empfehlungen inklusive Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen.** Des Weiteren erhalten Sie einen individuellen Vorsorge- und – soweit erforderlich – einen Behandlungsplan.