

Mathias Lindstedt
Dr. med. Horst Reindell
Dr. Katharina Wieckenberg
FÄ für Allgemeinmedizin



Anti-Aging-Beratung

Jung und Vital bis ins hohe Alter – das muss kein Traum sein!

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass bestimmte **Lebensweisen** Alterserscheinungen verzögern, die **Lebensqualität** im Alter **verbessern** und ein **langes gesundes Leben** fördern.

Die Anti-Aging-Beratung beinhaltet eine computergestützte Ermittlung Ihrer **individuellen Agingsfaktoren** zur Ermittlung **individueller Anti-Aging-Maßnahmen**.

Die Analyse umfasst – je nach Wunsch – folgende Faktoren:

- Familiengeschichte
- Ernährungsweise
- Genussmittelkonsum
- Beruflicher und sportlicher Aktivität
- Vorerkrankungen
- Operationen
- Andropause-/Menopause-Check
- Psycho-Mental-Score
- Beschwerden und Symptome
- Körpermaße
- Medizingeräte-Diagnostik
- Labordiagnostik
- Blutdruck, Ruhepuls
- Taille-Hüft-Verhältnis
- Körperzusammensetzung – Körperfettgewicht, Muskel- und Organmasse, Blut- und Gewebeflüssigkeit und Körperwasser

Auf der Grundlage der Analyse erhalten Sie individuelle Anti-Aging- und Vorsorge-Empfehlungen inkl. Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen zum **Erhalt** und zur **Steigerung**

- **Ihrer Abwehrkräfte**
- **Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit**
- **Ihrer Gesundheit**