

Länger Leben, später Altern Better Aging

Was bedeutet Better aging?

Wir verstehen darunter alle Massnahmen die unseren natürlichen Alterungsprozess verzögern und besser gestalten. Älter werden wir; die Frage jedoch wie, ist von zentraler Bedeutung.

Worauf beruht die Better Aging Medizin?

Grundlagen sind die Prinzipien der Vorbeugung, der Risikoanalyse, der Analyse des Lebensstils und die Beratung über Ernährung. Daraus ergeben sich entsprechende Behandlungsstrategien. Die Früherkennung, Vorbeugung und Normalisierung alters bezogener Veränderungen sind zentrale Punkte des Better Agings. Sie alle führen zu einer besseren Lebensqualität, zum Teil auch zu einer verlängerten Lebenserwartung. Dies gilt sowohl für Männer wie Frauen.

Das Better Aging Konzept beinhaltet:

- Lebensstil, Beratung, Analyse
- Ernährungsberatung
- Vorbeugung chronischer Alterserkrankungen
- Analyse und medizinische Erfassung von Alterserkrankungen
- Eingreifen bei entsprechenden Erkrankungen und Einleiten damit verbundener Behandlungen
- Einleitung entsprechender individueller Bewegungsprogramme und Ernährungsrichtlinien und Überwachung der eingeleiteten Massnahmen
- Analyse des biologischen und des effektiven Alters
- Ziehen von persönlichen Rückschlüssen aus diesen Daten
- Gezielter Ausgleich der mit zunehmendem Alter nachlassender Hormonproduktion
- Ergänzung entsprechender Vitamine und Nahrungsergänzungstoffen
- Förderung entsprechender Vorbeugung und Bewegungsprogrammen bis hin zur eigenen geistigen Ausgeglichenheit

Warum Better Aging?

Wir alle möchten besser, d.h. mit einer guten Lebensqualität älter werden.

Das beinhaltet die Verbesserung von:

- Schlafstörungen, Hitzewallungen
- Erschöpfungszuständen

Vermeidung von:

- Gefäß- und Herzkrankheiten
- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit)
- Zuckerstoffwechselkrankheiten
- Alzheimersche Erkrankung
- Nachlassende Gedächtnisleistungen
- Gestörter Libido und Sexualität
- Muskel-, Rücken-, Gelenkbeschwerden
- Konzentrationsschwäche

Behandlungs- und Betreuungskonzept

- Individuelle Betreuung betreffend
 - Lebensstil
 - Körperliche Aktivitäten
 - Ernährungsmassnahmen
- Individuelle Beratung der Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen
- Individuelle Beratung bezüglich gezielter Hormonersatztherapien, Überwachung der getroffenen Massnahmen
- Erfassung der Körperzusammensetzung (BMI, BIA)
- Überwachung der körperlichen Leistungsfähigkeiten
- Analyse des biologischen und des effektiven Alters
- Strategieentwicklung zur Förderung des allgemeinen und persönlichen Gesundheitsbewusstseins
- Reduktion entsprechenden Übergewichtes

- Anleitung zur körperlichen Bewegungstherapie
- Überwachung der getroffenen Massnahmen
- Qualitätskontrolle aller Massnahmen auf allen Stufen
- Behebung von sexuellen Dysfunktionen
- Hormonersatztherapie bei Frauen und entsprechende Beratung von Männern in Zusammenarbeit mit den Urologen bei Ausfallserscheinungen und behandlungsbedürftiger Situationen
- Bildung eines Better Aging Netzwerkes zur Steigerung der medizinischen Kompetenz

Die hier angesprochenen Massnahmen haben alle gemeinsam das Ziel, das individuelle Leben und ganz besonders die krankheitsfreie Lebensphase zu verlängern, bereits eingetretene Altersschäden zu vermindern, rückgängig zu machen oder sie zumindest besser zu ertragen.

Haben Sie Interesse am Ablauf des Better Aging Konzeptes, sprechen sie uns an, zögern Sie nicht, wir sind Ihre Partner und beraten Sie gerne.