

## Dr. Maria Görg-Singer

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde • Ärztin für Allgemein-, Sport und Psychotherapeutische Medizin

2763 Pernitz, Hauptstraße 96

Telefon 02632/722 59, Mobil 0664/325 54 33

E-Mail: [maria@goerg-singer.at](mailto:maria@goerg-singer.at) • [www.goerg-singer.at](http://www.goerg-singer.at)

# Länger leben, später altern: ANTI-AGING

Anti-Aging ist die präventive Medizin des 21. Jahrhunderts, mit dem Ziel, gesund und aktiv zu altern. Unter Anti-Aging sind alle Maßnahmen gemeint, die unsere Alterungsprozesse verzögern, aufhalten oder sogar rückgängig machen können. Im Gegensatz zur Reparaturmedizin ist Anti-Aging-Medizin eine Möglichkeit für gesunde Menschen jeden Alters, die Weichen für eine selbstbestimmte und aktive Zukunft zu stellen.

### Worauf basiert Anti-Aging?

Grundlagen sind die Prinzipien einer frühen Erkennung, Vorbeugung und Milderung altersbezogener Veränderungen. Anti-Aging führt sowohl zu einer gesünderen, besseren Lebensqualität als auch zu einer längeren Lebenserwartung.

### Anwendungsgebiete:

- Schlafstörungen, Erschöpfungszustände
- Konzentrationsschwäche, nachlassende Gedächtnisleistung
- Gereiztheit, Depression, abnehmende Libido
- Muskel-/Gelenk-/Rückenschmerz, Osteoporose
- Infektanfälligkeit, mangelnde Regenerationsfähigkeit
- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes)
- Herz-Kreislaufprobleme, (hoher Blutdruck)
- Tumorentstehung.

**Ziele:** Je nach Ausgangswerten ist eine deutliche Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität zu erreichen, z.B.

- Verlangsamung des Alterungsprozesses durch direkten Einfluss auf die Zellalterung
- Maximierung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Optimierung des Immunsystems
- Steigerung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung
- Verbesserung der psychischen Befindlichkeit sowie
- Verbesserung der antioxidativen Kapazität

- Stufenprogramm:**
- ▶ Am Beginn steht immer eine **ausführliche Anamnese**, Familien- und Lebensstilanamnese
  - ▶ **individuelle Laboranalyse** (Stoffwechselfparameter, Immunstatus, Hormonprofil, Tumormarker, genetische Diagnostik, oxidativer Stress)
  - ▶ **Innovative auf Apparate gestützte Zusatzanalysen:** biologisches Alter, Körperkomposition, vegetative Regulationsfähigkeit (HVR – Herzratenvariabilität).

**Das Anti-Aging-Konzept:** → **Ausgewogene Ernährung:**

Vitalisierend, qualitativ hochwertig, d.h. reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, weiteren essentiellen Nähr- und sekundären Pflanzenstoffen mit ihren vielfältigen Wirkungen: antioxidativ, enzymatisch, hormonähnlich ...

**Lieben** → **Bei nachgewiesenen oder zu erwartenden Mangelzuständen gezielte Supplementierung der oben genannten Substanzen** (z.B. orthomolekulare Therapie)

**Lachen** → **Bewegung**  
Körperliche Bewegung, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität, und Koordination verbessert.

**Laufen** → **Hormonersatz (natürliche oder Pflanzenhormone)**  
Gezielter Ausgleich der mit zunehmendem Alter nachlassenden Hormonproduktion.

**Lernen** → **Verjüngung des Aussehens**  
Hautstraffung durch Erhöhung des Wassergehalts, Stimulierung von Kollagen- und Elastinproduktion, Faltenreduktion, etc., (siehe auch Meso-Therapie und Ästhetische Therapie).

**Leererlebnisse** → **Mentale Balance**  
Reduktion von Stress oder souveräner Umgang damit, Nutzen des eigenen Biorhythmus (Chronobiologie) und Leben im Einklang mit den Rhythmen der Natur; Stärkung der mentalen Kraft durch regelmäßige Ruhephasen, Meditation, Schlafhygiene ...

→ **Pflege wertvoller Kontakte**  
... verhindert Isolation und altersbedingte Depression und erhält die geistige und psychische Lebendigkeit.

**Sollten Sie Interesse oder Fragen zum Ablauf des Anti-Aging Konzepts haben, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.**