

Dr. Maria Görg-Singer
A-2763 Pernitz, Hauptstraße 96

Tel.: 02632/ 72259-0 Fax: DW 6
email: maria@goerg-singer.at
Homepage: www.goerg-singer.at
Mobiltelefon: 0664 / 32 55 433

Ordinationszeiten

Mo und Mi 8-12
Mo und Fr 14-16
Di 16-18

UND NACH VORANMELDUNG

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

INFO-BLATT Nr. 2
2008 / 2009

Länger leben - später altern

ANTI - AGING

Was ist 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. Dies gilt für Männer und Frauen gleichermaßen.

Anwendungsgebiete: Warum Anti-Aging?

- Schlafstörungen, Erschöpfungszustände (körperlich, geistig, seelisch)
- Konzentrationsschwäche, nachlassende Gedächtnisleistung
- Gereiztheit, Depression, abnehmende Libido
- Muskel-/Gelenk-/Rückenschmerz, Osteoporose
- Infektanfälligkeit, mangelnde Regenerationsfähigkeit
- Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislaufprobleme, (hoher Blutdruck, Diabetes, ...)
- 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 persönliche Anamnese**, inklusive Lebensstilerfassung, zusätzlich Familienanamnese;
- ▶ **individuelle Laboranalyse** (Stoffwechselfparameter, Immunstatus, Hormonprofil, Tumormarker, genetische Funktionstests, oxidativer Stress, ...);
- ▶ **Innovative auf Apparate gestützte Zusatzanalysen:** biologisches Alter, Körperkomposition, vegetative Regulationsfähigkeit (Autonom Health).

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** (orthomolekulare Therapie)

Lachen

- **Bewegung**
Körperliche Bewegung, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität, und Koordination verbessern.

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, Nützen des eigenen Biorhythmus (Chronobiologie siehe z.B. Autonom Health) 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.

Alle genannten Aspekte werden in einer – falls gewünscht – erweiterten Vorsorgeuntersuchung thematisiert.