



Facharzt für Innere Medizin
Dr. med. Markus Pfistner



Aktiv-Aging

Bis ins hohe Alter jung, vital und gesund zu sein wünscht sich jeder.

Viele Menschen verbinden das Älterwerden jedoch mit der Furcht vor Krankheit, Funktionseinbußen, verminderter Vitalität, Pflegebedürftigkeit und Einsamkeit.

Jedoch ist Alter nicht gleich Krankheit und Alter tut nicht weh!

Viele wissenschaftliche Studien haben bereits gezeigt, dass einige Alterungsprozesse verzögert, aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

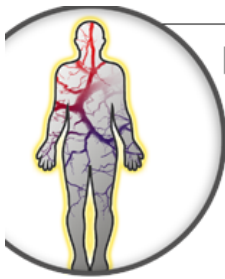
Der Erhalt der Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität kann somit gezielt beeinflusst und verbessert werden.

Im Rahmen der **Anti-Aging-Beratung** werden auf der Basis einer ganzheitlichen Diagnostik Ihre Aging-Faktoren ermittelt und individuelle Empfehlungen abgeleitet, mit denen die Alterungsprozesse gezielt positiv beeinflusst werden können.

Gesundheit, Wohlbefinden, Attraktivität und Vitalität ein Leben lang. Sie werden sich auch im Alter jung und vital fühlen.

Folgende **allgemeine Anti-Aging-Maßnahmen**, die im Wesentlichen den Lebensstil (life style) betreffen, gelten als allgemein anerkannt:

- **Ernährungsberatung** auf der Grundlage einer Ernährungsanalyse – kalorienreiche, ausgewogene vitalstoff- und ballaststoffreiche Mischkost, mit wenig gesättigten Fettsäuren und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren; täglich mehrfach Obst und Gemüse – inklusive der Empfehlungen zum Genussmittelkonsum von Alkohol und zur Korrektur falscher Gewohnheiten.
- Individuelle **Vitalstoff-Supplementierung** auf der Grundlage einer Vitalstoff-Analyse zur Primär- und Sekundärprävention von Krankheiten sowie zur allgemeinen Reduktion des oxidativen Stresses.
- **Säure-Basen-Haushalt**-Regulation (Entsäuerung) – im Rahmen der allgemeinen Anti-Aging-Maßnahmen spielt die Säure-Basen-Therapie eine besondere Rolle, da die Niere ab dem 40. Lebensjahr zunehmend die Fähigkeit verliert, im Falle einer entstehenden Azidose durch Ausscheidung von Säureäquivalenten regulierend zu wirken.
- **Darmsanierung** und **Symbioselenkung** – mittels Symbioselenkung (auch "Mikrobiologische Therapie" genannt) wird das Gleichgewicht im Darm wieder hergestellt und ein gesundes Darmmilieu aufgebaut.
- **Gewichtsmangement** – Ziel ist das altersentsprechende Normalgewicht – gegebenenfalls Gewichtsreduktion durch Kalorienrestriktion, Dinner Cancelling – Ausfall der abendlichen Essenaufnahme – und einem ärztlich begleiteten Ernährungsprogramm.
- Dinner Cancelling – wird nachgesagt, dass es wahrscheinlich Alterungsprozesse verlangsamt.
- **Raucherentwöhnung** – Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für das Altern.
- **Körperliche Aktivität** und Sport – Ausdauer- und Koordinationstraining sowie



Facharzt für Innere Medizin
Dr. med. Markus Pfistner



Muskeltraining dient dem Erhalt Ihrer Vitalität im Alter.

- **Kognitives Training** – psychohygienische Maßnahmen machen Sie widerstandsfähiger gegen private und berufliche Belastungen.
- **Psychohygiene** – der Weg zum Glück führt über Konsumverzicht und Achtsamkeit.
- **Soziale Kontakte** – je älter Sie werden, umso wichtiger wird es, soziale Kontakte zu pflegen.
- **Stressmanagement** – aktive Stressbewältigungsstrategien wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
- **Regelmäßige Ruhe- und Schlafphasen** – dienen der Regeneration Ihres gesamten Körpers.
- Vermeidung krankmachender Umwelteinflüsse

Ernährungsberatung als erster Schritt zum "activ-aging":

Grundlage der Ernährungsberatung ist eine individuelle Ernährungsanalyse, die auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin basiert. Sie dient der ausführlichen Analyse der individuellen Ernährungssituation.

Die Ernährungsanalyse:

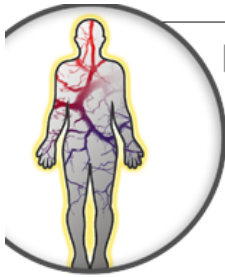
- ermittelt Ihre individuelle Ernährungssituation: Sie erhalten eine Beurteilung Ihrer Ernährungssituation und einen individuellen Ernährungsplan inklusive Vitalstoffempfehlungen (Makro- und Mikronährstoffe).
- gibt Ihnen Vorschläge für die gesunde Ernährung – Lebensmittellisten mit geeigneten Lebensmitteln – gegebenenfalls inklusive für Sie geeigneter Vitalstoffsupplemente. Die Auswahl geeigneter Lebensmittel/Vitalstoffe erfolgt computergestützt in Abhängigkeit von Ihren Angaben auf Grundlage klassifizierter Literatur gemäß den Kriterien der evidenzbasierten Medizin.

Gesunde und Kranke profitieren von einer **individuellen Ernährungsberatung**. Sie schützt Sie vor schweren und chronischen Erkrankungen bzw. hilft Ihnen, wieder gesund zu werden.

Die Ernährungsberatung ist besonders wichtig für:

- Übergewichtige
- Mann und Frau bei Kinderwunsch
- Schwangere
- Stillende
- Säuglinge
- Kleinkinder
- Schicht- und Wechselarbeiter sowie Nachtarbeiter
- Sportler
- Gesunde und Kranke

Die Ernährungsberatung dient Ihrer persönlichen Vorsorge und ermöglicht Ihnen ein gesundes und langes Leben.



Facharzt für Innere Medizin
Dr. med. Markus Pfistner



Grundlage der Ernährungsberatung ist eine Ernährungsanalyse. Sie erhalten dazu gerne auf Wunsch von uns ein Ernährungsprotokoll (Ernährungsfragebogen), das Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können. Die Auswertung erfolgt mittels einer computergestützten Ernährungsanalyse.