



**Dr. Steffi Dorit Jacobs**  
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Praxis für Präventionsmedizin



## Good-Aging-Beratung

### Jung und Vital bis ins hohe Alter - das muss (k)ein Traum sein!

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

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

Die Analyse umfasst - je nach Wunsch - folgende Faktoren:

- Familiengeschichte
- Ernährungsweise
- Genussmittelkonsum
- Beruflicher und sportlicher Aktivität
- Vaterschaftsanamnese
- 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**