

## Longevity Medizin

### Ihre Gesundheit, Ihre Zukunft

#### Wege zu einem längeren, gesünderen Leben



#### Was ist Longevity-Medizin?

Bei der Longevity-Medizin geht es darum, degenerative Alterskrankheiten proaktiv zu verhindern oder zu verlangsamen, um ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen!



#### Was wird bei Longevity-Medizin gemacht?

Mittels Biohacking, das ist eine breit gefächerte Praxis, wird darauf abgezielt, den Körper und das Wohlbefinden, durch Anwendung von Prinzipien und Techniken aus Biologie, Medizin und Technologie zu verbessern.

#### Wie ist die Situation heute?

Das jetzige Gesundheitssystem ist immer noch eher ein Reparatursystem. Es greift erst ein, wenn die Alterserkrankung, die chronische Krankheit bereits eingetreten ist.

#### Die Zellen in unserem Körper!

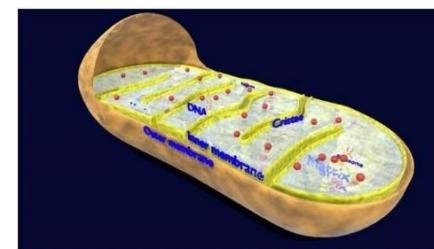
Unvorstellbare 50 Millionen Zellen werden in unserem Körper, pro Sekunde, ausgetauscht. Innerhalb von zwei Jahren wird die Leber komplett erneuert, und innerhalb von zehn Jahren unser gesamtes Skelett! Bei der Longevity-Medizin geht es darum, die Zelleigenen Reperatursysteme zu unterstützen, damit die gigantische Zellteilungsleistung dauerhaft und ohne grössere Schäden ablaufen kann.

#### Kaum oder keine Zellerneuerung!

Einige Zellen fasst das körpereigene System gar nicht oder nur behutsam an. Zum Beispiel, Nerven-, Immun-, Sinneszellen von Auge und Ohren. Diese Zellen altern unaufhaltsam. Für diese Zellen ist es besonders wichtig, die Energiegewinnung und das Recycling zu stärken.

#### Mitochondrien die Kleinstkraftwerke!

Ohne die fantastischen Kleinstkraftwerke, die Mitochondrien, läuft in unseren Zellen gar nichts! Viele Zellen haben mehrere tausend dieser Kleinstkraftwerke an Bord. Sehr unglücklich ist, dass die Mitochondrien bereits **bei 25jährigen unter ersten Leistungseinbussen** leiden!



### Prävention, Überwachung, Optimierung

**Genetische Tests:** Nutzen genetische Analysen zur Identifikation von Gesundheitsrisiken und Präventionsstrategien.

**Biomarker-Überwachung:** Regelmässige Tests zur Überwachung von Entzündungsmarkern, Cholesterinwerten, Blutzucker und anderen relevanten Gesundheitsindikatoren.

**Hormonelle Optimierung:** Informationen über die Rolle von Hormonen im Alterungsprozess und mögliche therapeutische Interventionen.

**Nahrungsergänzungsmittel:** Überblick über wissenschaftlich fundierte Spurenelemente wie Vitamin D, Omega 3, Coenzym Q10 und Resveratrol.

**Prävention und Frühintervention:** Wichtige Screenings und Vorsorgeuntersuchungen für die Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Krankheiten.

**Lifestyle-Interventionen:** Kleine Änderungen in Ernährung und Bewegung können grosse Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

### Entzündungsprozesse!

Das unangenehme an diesen Zellen ist, sie beginnen entzündungsfördernde Proteine auszuschütten, die an vielen Entzündungsprozessen im Alter beteiligt sind. (Arthrose, Krebs, Diabetes, Demenz) Besonders unangenehm ist, sie können die benachbarten Zellen dazu animieren, ebenfalls in diesen Umstand zu verfallen.

### Innovative Ansätze in der Longevity-Medizin Herzratenvariabilität – HRV



Dieses innovative HRV-System dient bei der Longevity-Methode, als Basis für Diagnostik und Regulation. HRV ist die ad-hoc-Regulationsfähigkeit des Organismus, auf ständig wechselnde äussere und innere Einflüsse zu reagieren. Die HRV-Messung ist ein Globalindikator zur Bestimmung des globalen Gesundheitsstatus.

### Wie fangen sie nun an?

Am besten mit einer Beratung in unserer Zahnklinik Küsnacht, beim Longevity Spezialisten. Aufgrund der Resultate werden Ihnen personalisierte Programme erstellt, die auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind.

**Übernehmen Sie die Verantwortung für ihre Gesundheit und ergreifen sie frühzeitig Massnahmen, um ein gesundes, langes Leben zu führen.**

**Rufen Sie uns gleich an, unter 044 915 17 77 und reservieren sich einen Longevity-Termin für eine gesunde Zukunft!**

**Ihr Longevity-Spezialist**

**Zahnklinik Küsnacht AG**

**Dr. med. dent. / med. Arno König**  
**Goldbacherstrasse 3a**  
**8700 Küsnacht-Goldbach**  
[www.zk-k.ch](http://www.zk-k.ch) / [linik@zk-k.ch](mailto:linik@zk-k.ch)