



## Gesundes Älterwerden

### Unsere Empfehlung für ein gesundes Älterwerden

#### 1. Sportliche Aktivität

(min. 2 x pro Woche, min. 40 Minuten )

#### 2. Gewichtsoptimierung durch fettarme Ernährung

**3. 1 x jährlich großes Blutbild** mit Bestimmung von Cholesterin, LDL, HDL, Homocystein, CRP, Eiweiß, Harnsäure u.a.

**4. Bestimmung des Vitamin- und Mineralspiegels,** besonders Vitamin D!

#### 5. Einnahme von Selen,

regelmäßig/mäßig Rotwein trinken und Fettblocker (= Statine)

Eiweißkonzentrat 2 EL am Tag

L- Carnitin 500

Herzinfarktvorbeugung mit ASS 100, Arginin und 300 mg Magnesium täglich

#### 6. Hormonanalyse jährlich

Hormontherapie bei Unterfunktion mit Östrogenen, Gestagenen, DHEA und Melatonin, Testosteron und Wachstumshormon

**7. Genetische Analyse** 1 x im Leben