



Healthy Aging Check PREMIUM

Für wen geeignet? Der Healthy Aging Check PREMIUM von ST Med eignet sich einerseits **für Patienten, die bereits erkrankt sind** (zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Lebensmittelintoleranzen, bestimmte Autoimmunerkrankheiten) und ihre Gesundheit natürlich optimieren möchten. Andererseits profitieren auch **gesunde Erwachsene** von diesem Programm, indem sie aufgrund der medizinischen Untersuchungen und des Nutripass®-Gentests erfahren, wo ihre allfälligen gesundheitlichen Schwachstellen liegen und wie sie präventiv dagegen angehen können, um Krankheiten vorzubeugen und ihren Alterungsprozess zu verlangsamen.

Was bringt dieser Check? Unser Healthy Aging Check PREMIUM geht über einen herkömmlichen medizinischen Check-up hinaus und ermöglicht, die eigene Gesundheit präventiv zu optimieren. Zentraler Bestandteil des Programms ist der Nutripass®-Gentest (siehe Rückseite für weitere Details). Dabei werden zahlreiche genetische Variationen analysiert. Denn manche genetische Variationen können bei „falscher“ Ernährung das Risiko für gewisse Krankheiten erhöhen.

Die gute Nachricht ist: Das bei der Geburt vererbte Genmaterial ist nicht unveränderbar, wie die Wissenschaft lange angenommen hat. Laut der modernen Epigenetik-Forschung lassen sich gewisse genetische Variationen mittels personalisierter Ernährung und weiterer Lebensstil-Massnahmen subtil verändern und verbessern, um Erkrankungen vorzubeugen oder hinauszuzögern.

Aufgrund Ihrer persönlichen Untersuchungsergebnisse erhalten Sie in den Sprechstunden bei Dr. med. Tatjana Somborski eine individuell auf Sie zugeschnittene Beratung. Damit haben Sie es als Patient-/in in der Hand, Ihre Gesundheit aufgrund Ihrer genetischen Disposition mit einfachen Lebensstil-Massnahmen zu optimieren und Ihren Alterungsprozess zu verlangsamen.

Dauer der Untersuchung:

Rund 4,5 Stunden an einem Vormittag. Termine am Samstag sind möglich.

Der Gen-Test erfolgt rund 2 Wochen davor.

Sind Sie interessiert an einem Healthy Aging Check up?

Bitte vereinbaren Sie einen Sprechstunden-Termin bei Dr. med. Tatjana Somborski, um unverbindlich herauszufinden, welches der 3 Healthy-Aging-Programme von ST Med für Sie passt.

Tel. 044—261 00 97

www.st-med.ch

Ablauf Programm PREMIUM:

- Der **Nutripass®-Gentest** erfolgt mindestens 2 Wochen vor dem eigentlichen Healthy Aging Check PREMIUM.
- **PREMIUM-Untersuchung:** Sie erscheinen nüchtern zum Morgentermin (KEIN Frühstück! Auch kein Saft oder Kaffee. Zum Trinken ist nur Wasser erlaubt.)
- **Klinische Ganzkörperuntersuchung**
- **Ruhe-EKG**
- **InBody-Messung** (bioelektrische Impedanz-Analyse zur Bestimmung von prozentualem Körperfett, ungesundem Viszeralfett, Muskelmasse, intra- und extrazellulärem Wasser usw.)
- **Kleine Lungenfunktion**
- **Umfassende Blutanalyse** (Hämatogramm, Leber-, Nieren-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Langzeitblutzuckerwert, Eisenwert, Harnstoff, Harnsäure, Bilirubin, Bauchspeicheldrüsenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, Vitamin D, CRP, PSA-Wert bei Männern über 45 Jahre)
- Zwischendurch offerieren wir Ihnen ein **vitales Frühstück** im vegetarischen Restaurant tibits Oerlikon – gleich unterhalb der ST Med-Praxis am Sternen Oerlikon.
- **Medizinische Healthy-Aging-Sprechstunde:** Bericht und Besprechung der Untersuchungsergebnisse mit Dr. Tatjana Somborski. Aufgrund Ihrer persönlichen Analyse werden individuell passende Healthy-Aging-Vorsorgemassnahmen aufgezeigt – wie Gewichtsregulierung, Ernährungsumstellung, typgerechte Bewegung/Sport, Festlegen von Zielen, Supplementierung von Mikronährstoffen usw. Falls nötig, Empfehlungen für weitere Vorsorge-Untersuchungen.
- **Persönliches Chrono-Ernährungsprogramm**, inklusive 3 Monate Begleitung (alle 2 Wochen) sowie 6 weiteren InBody-Messungen zur Erfolgskontrolle.

Kosten Programm PREMIUM: ab CHF 2500.-*



* Hinweis: Präventionsleistungen werden von den Krankenkassen bisher noch selten übernommen. Da sie keine kassenpflichtigen Leistungen sind, empfehlen wir Ihnen, sich im Voraus bei Ihrer Krankenkasse zu erkundigen, welche Kosten durch Ihre (Zusatz-)Versicherung übernommen werden. Der Nutripass-Gentest wird bisher von der Helsana-Zusatzversicherung Primeo zu 90% übernommen.

NUTRIPASS®

Beim Nutripass®-Gentest des Schweizer Labors Gene Predictis werden untersucht:

Alkohol-, Koffein- und Teein-metabolismus: Diese Substanzen können negative Nebenwirkungen haben.

Laktose- und Glutenintoleranzen: Sie haben eine starke genetische Komponente.

Cholesterinspiegel: Der Cholesterinspiegel wird von der Ernährung beeinflusst, aber auch durch genetische Varianten.

Statin-Reaktion: Statine werden oft benutzt um Hyperlipidemie zu behandeln. Jedoch wird das Vorhandensein von einigen genetischen Varianten mit schweren Nebenwirkungen mit einer solchen Behandlung assoziiert.

Homocystein-Metabolismus: Eine abnormale Menge dieses Moleküls (Hyperhomocysteinämie) erhöht das Risiko für andere Krankheiten.

Vitamin-D-Spiegel: Vitamin-D-Mangel kann zu zahlreichen Krankheiten wie Osteoporose und Autoimmunkrankheiten führen.

Gewichtszunahme: Übergewicht und Adipositas sind offensichtliche Risikofaktoren für zahlreiche Krankheiten. Ein Teil der Gewichtszunahme wird durch die Anwesenheit verschiedener genetischer Varianten erklärt.

Entzug / Entgiftung: Die Eliminierung von Giftstoffen und reaktiver Sauerstoffarten, die sich in unserem Körper befinden, ist notwendig, um vorzeitiges Altern der Zellen und die Erkrankung an zahlreichen Krankheiten zu vermeiden.

Weitere Infos:

www.genepredictis.com/nutripass