



Healthy Aging Check PLUS

Für wen geeignet? Der Healthy Aging Check PLUS von ST Med ermöglicht Ihnen einerseits, Ihren aktuellen Gesundheitszustand medizinisch umfassend analysieren zu lassen und andererseits herauszufinden, wie Sie Ihre Gesundheit bei Stoffwechselproblemen wie Übergewicht, Diabetes oder Cholesterin-Unregelmässigkeiten einfach verbessern können.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Chrono-Ernährung, das zukunftsweisende und exklusive Ernährungsprogramm von ST Med, das auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, u.a. auf der Chronobiologie, die 2017 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

Was bringt dieser Check? Dieses Programm ist für Personen geeignet, die abnehmen, schlank bleiben und/oder ihren Stoffwechsel verbessern möchten. Der Vorteil der Chrono-Ernährung von Dr. med. Tatjana Somborski ist: Die Ernährung richtet sich nach der inneren Bio-Uhr. Sprich: Es geht weder um Kalorienzählen noch um Verbote, sondern darum, zur richtigen Zeit das Richtige zu essen. Mit vollem Gesundheits-Genuss.

Ablauf Programm PLUS:

- 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 prozentualen 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)
- Überprüfen von allfälligen **Nahrungsunverträglichkeiten** (mit Bioresonanz-Messung).
- **Persönliches Chrono-Ernährungsprogramm** (Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan), inklusive 3 Monate Begleitung (alle 2 Wochen) sowie 6 weiteren InBody - Messungen zur Erfolgskontrolle.

Kosten Programm PLUS: CHF 1880.-*

* 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.

Dauer der Untersuchung:

Rund 3,5 Stunden an einem Vormittag. Termine am Samstag sind möglich.

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