



**HNO - Praxis**  
Dr. med. Stefan Hargus



## Jung und Vital bis ins hohe Alter – das muss kein Traum sein!



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

Die **Anti-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
- Berufliche und sportliche Aktivität
- 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)

### Ihr Nutzen

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 und Vitalität**