

Programm 3: **Healthy Aging Check PREMIUM - mit Gentest**

Dieser Check-up bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit umfassend zu prüfen, durch den zusätzlichen Nutripass®-Gentest des Labors Gene Predictis SA in Lausanne. Dieses Labor mit Sitz im renommierten ETH-Innovationspark ist vom Bundesamt für Gesundheit BAG offiziell für medizinische Gen-Tests zugelassen.

Dieser Gen-Test bietet die Möglichkeit herauszufinden, welche Lebensstil- und Ernährungsmassnahmen Ihnen helfen, Ihre **persönlichen genetischen Faktoren positiv zu beeinflussen**. Um Ihr Risiko für häufige Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder bestimmte Autoimmunerkrankungen usw. zu mindern.

Dauer Programm 3: rund 4,5 Stunden an einem Vormittag. Termine am Samstag sind möglich.

Zusätzliche Leistungen zu Healthy Aging Check BASIC:

- Ärztlich verordneter Gentest, inklusive ausführlicher Besprechung in der medizinischen Sprechstunde bei Dr. Tatjana Somborski.
- Persönliches Chrono-Ernährungsprogramm, inklusive 3 Monate Begleitung (alle 2 Wochen) sowie 6 weiteren InBody-Messungen zur Erfolgskontrolle.

Kosten: ab CHF 2'500.-

Sind Sie interessiert an einem Healthy Aging Check up?

Bitte vereinbaren Sie einen allgemeinen Sprechstunden-Termin bei Dr. med. Tatjana Somborski, um herauszufinden, was für Sie passen könnte.



Neu bei ST Med:

Healthy Aging - gesundes Altern

Healthy Aging bedeutet, gesund und mit Wohlbefinden zu altern. Ob junger Erwachsener oder bereits im Pensionsalter: Jede und jeder kann seinen Alterungsprozess beeinflussen.

Stellen Sie heute die Weichen, um möglichst lange vital, geistig fit und mobil zu bleiben und Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

ST Med bietet Ihnen dafür 3 neue Präventionsprogramme an, um Ihre Gesundheit zu optimieren. **Wir beraten Sie gerne.**



ST Med

Tramstrasse 4 / 1. Stock

CH - 8050 Zürich

Tel. 044 261 00 97

www.st-med.ch

www.chrono-ernaehrung.ch

Was ist Healthy Aging?

Wir leben heute länger als je zuvor. Eines lässt sich allerdings nicht umgehen: Mit dem Alter verändern sich Körper und die mentalen Kapazitäten.

Was viele Patientinnen und Patienten allerdings nicht wissen: 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.

Healthy Aging heisst: Wer seine Schwachstellen kennt – und diese sind von Person zu Person individuell verschieden – kann (einfache) Massnahmen treffen, um seine Gesundheitsrisiken zu senken und länger vital zu bleiben.

Um Ihre persönlichen «Gefahrenherde» zu erkennen, führen wir verschiedene Labor- und Körperuntersuchungen durch, die **Ihren aktuellen Gesundheitszustand messen**.

In der anschliessenden medizinischen Sprechstunde bei Dr. med. Tatjana Somborski erhalten Sie eine auf Sie **persönlich zugeschnittene Healthy-Aging-Konsultation** und können Fragen stellen.



Die 3 Programme von ST Med

Programm 1: **Healthy Aging Check BASIC**

Bei diesem Check-up klären wir Ihren allgemeinen Gesundheitszustand ab.

Dauer Programm 1: rund 3 Stunden an einem Vormittag. Termine am Samstag sind möglich.

Im Programm inbegriffen:

- 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**
- **Medizinische Healthy-Aging-Sprechstunde:** Bericht und Besprechung der Untersuchungsergebnisse mit Dr. Tatjana Somborski. Aufgrund der persönlichen Analyse werden individuell passende Healthy-Aging-Vorsorgemassnahmen erklärt und verschrieben.
- Zwischendurch offerieren wir Ihnen ein **vitales Frühstück** im Restaurant tibits – gleich unterhalb der ST Med-Praxis am Sternen Oerlikon.

Kosten: CHF 890.-

Programm 2: **Healthy Aging Check PLUS - mit Chrono-Ernährung**

Bei diesem Check-up klären wir Ihren allgemeinen Gesundheitszustand ab (siehe Basic-Programm) und erklären Ihnen zudem, **welche Ernährung Ihnen hilft, ohne Kalorien zählen abzunehmen und/oder schlank zu bleiben**. Unser Ernährungsprogramm basiert auf der Chronobiologie, die 2017 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Verzicht ist nicht nötig—es geht darum, zur richtigen Zeit das Richtige zu essen, gemäss Ihrer inneren Uhr.

Dauer Programm 2: rund 3.5 Stunden an einem Vormittag. Termine am Samstag sind möglich.

Zusätzliche Leistungen zu Healthy Aging Check BASIC:

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

Kosten: CHF 1880.-