GESUND UND SCHÖN ÄLTER WERDEN

Es gibt einen Ort, der jeder einzelnen Frau individuelle Inspirationen für einen optimierten, gesunden Lifestyle gibt: Das la pura women's health resort kamptal fokussiert sich auf Frauen-Gesundheit und ist damit europaweit einzigartig. Neu im Programm ist das Konzept „Healthy Aging".

Das neue Konzept im la pura women's health resort kamptal heißt Healthy Aging und wurde von der ärztlichen Leiterin Prim. Dr. Karin Stengg D.O. und dem la pura Team entwickelt. Es ist das erste umfassende Konzept, das relevante Aging-Themen individualisiert und wissenschaftlich fundiert unter die Lupe nimmt. Neben anderen Tests, Treatments und Lösungsansätzen ist ein speziell entwickelter epigenetischer Test wesentlicher Bestandteil des Healthy Aging-Konzepts von la pura.

Als ganzheitliche Analyse für eine personalisierte Vorsorge testet er sowohl Genvarianten als auch epigenetische Marker, um unter anderem den Stoffwechsel-, Sport- und Hauttyp zu bestimmen. Ziel sind individuelle Empfehlungen etwa fürs Gewichtsmanagement, Sporttraining und Tipps, wie man das ermittelte biologische Alter durch Lebensstil- und Ernährungsinterventionen langfristig senken kann.

Das Wissenschaftsgebiet Epigenetik unterscheidet zwischen dem (statischen) Genom und einem Epigenom, das durch biologische, psychische und soziale Faktoren dynamisch veränderbar ist. „Wie wir älter werden bestimmt zum Glück nur zu 30 Prozent die Genetik", erklärt Dr. Karin Stengg. „Das bedeutet, dass der Alterungsprozess rechtzeitig präventiv beeinflusst werden kann." Der Healthy Aging-Check von la pura beinhaltet Tests, die genetische wie epigenetische Risikofaktoren umfassend bestimmen. Im Vordergrund steht dabei bewusst nicht das Abchecken von Krankheiten – denn ein Überkonfrontieren mit Risiken und die damit verbundene Panikmache ist nicht Ziel des Healthy Aging Konzepts.

Beim Healthy Aging-Gentest wird ein Tropfen Kapillarblut analysiert, denn mit ihm lassen sich auch im Bereich Epigenetik repräsentative Ergebnisse erzielen. Zudem wird ein ausführlicher Fragebogen zum Thema Lifestyle und Ernährungsgewohnheiten in die Auswertung einbezogen. Anders als bei anderen Tests geht es hier um eine Gesamtstrategie, die Gene nicht einzeln beurteilt, sondern mehrere genetische, epigenetische und Lebensstil-Faktoren testet, die für ein Thema verantwortlich sind – etwa fürs Snacking oder den Appetit. So können in Folge gezielte Handlungsempfehlungen gegeben werden. Es ist eine neue und effektive Form der ganzheitlichen, individuellen und nachhaltigen Gesundheitsvorsorge.