



Healthy Longevity

Mehr gesunde Jahre und ein aktives Leben in Vitalität

Mit *Healthy Longevity* bietet ias PREVENT ein ganzheitliches Vorsorgekonzept, das über die klassischen Check-ups hinausgeht und sich an Personen richtet, die ihre Gesundheit umfassend verstehen, erhalten und gezielt verbessern möchten. Im Kern steht eine detaillierte Analyse des biologischen Alters, der genetischen und epigenetischen Faktoren sowie der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Ziel ist die Früherkennung individueller Risikofaktoren für altersbedingte Erkrankungen und die Entwicklung maßgeschneiderter Präventionsstrategien zur Förderung der individuellen Gesundheitsspanne.

Wie profitieren Sie vom Healthy Longevity Check-up?

- Biologisches Alter sichtbar machen
- Frühzeitige Risikoerkennung
- Individuelle Präventionsstrategien
- Mentale & körperliche Leistungsfähigkeit stärken
- Langfristige Gesundheitsbegleitung

Healthy Longevity

Das Modul Healthy Longevity ergänzt Ihren Check-up um folgende Leistungen:

- **epiAge-Test:** Ermitteln Sie Ihr tatsächliches, biologisches Alter und erhalten Sie so einen wissenschaftlich präzisen Anhaltspunkt auf dem Weg zu einem gesunden und langen Leben.
- **Pulswellenanalyse:** Versteifte Gefäße erhöhen das Risiko, Nierenschäden, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Die Pulswellenanalyse ermöglicht eine sofortige Gefäßaltersbestimmung und hilft Ihnen, Krankheiten rechtzeitig vorzubeugen.
- **Handkraft- und Beinkraftmessungen:** Die Messergebnisse ermöglichen es, die körperliche Gesundheit zu überwachen, den Verlauf von Alterungsprozessen zu verstehen und rechtzeitig Präventionsstrategien zur Förderung der Langlebigkeit zu entwickeln.
- **Erweitertes Laborprofil:** Umfasst eine Vielzahl an wichtigen Markern: Omega Index, Vitamin D3, Vitamin B12/Folsäure/Selen, Homozystein, Coenzym Q10 sowie Interleukin 6 (bei Bedarf).
- **Stressmanagement & Herzfrequenzvariabilität:** Biofeedback-Übungen fördern Ihre Stresstoleranz. Zusätzlich erhalten Sie eine individualisierte Beratung für effektives Stressmanagement und zur Stärkung Ihrer Resilienz.
- **Mundgesundheit (PerioSafe):** Beschwerden im Mundraum können das Warnsignal für eine Parodontitis sein. PerioSafe nutzt ein modernes Biomarkerverfahren, um diese ernstzunehmende Erkrankung schon im Anfangsstadium zu erkennen.

- **Health Coaching & sportmedizinische Beratung:** 1:1-Betreuung hinsichtlich Bewegung und Ernährung. Basis hierfür bildet eine umfassende sportmedizinische Untersuchung inklusive Funktionstests unter Berücksichtigung von Parametern wie VO2max, Muskelstatus, Körperfett und Sarkopenie-Index.
- **Telemedizinische Nachbetreuung:** Nach ca. sechs bis acht Wochen erfolgt eine telemedizinische Beratung durch unseren Health Coach hinsichtlich der Umsetzung der personalisierten Handlungsempfehlungen.

Zusätzlich erhalten Sie:

- Ein ausführliches Abschlussgespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und Health Coach – inklusive personalisierter Empfehlungen
- Eine schriftliche Auswertung aller Befunde und Ergebnisse
- Optional: Weiterführende ärztliche Beratung oder Folgecoaching durch unsere Health Coaches

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin.

Weitere Informationen unter:

<https://www.ias-gruppe.de/check-up>



Diese Leistung wird angeboten von:

ias PREVENT GmbH
Ein Unternehmen der ias-Gruppe
Steinhäuserstraße 19
76135 Karlsruhe
kontakt.ias-prevent@ias-gruppe.de
www.ias-prevent.de

ias PREVENT-Hotline:
+49 30 820015-910
+49 151 18185715

ias PREVENT

ias PREVENT ist mit über 40 Jahren Erfahrung und acht bundesweiten Standorten ein Vorreiter der Gesundheitsprävention in Deutschland. Wir kombinieren den Gesundheits-Check-up auf höchstem fachärztlichem und medizintechnischem Niveau mit einem umfassenden Angebot an Zusatzleistungen und Modulen. So können Teilnehmer:innen gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein präzises auf ihre individuellen Anforderungen abgestimmtes Untersuchungsprogramm zusammenstellen. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Gesundheit von Mitarbeiter:innen und Privatpersonen. Rund 8.000 Check-up-Teilnehmer:innen vertrauen jährlich auf unsere Expertise.