



**Dr. med. Angela Gans**

Ärztin für Naturheilverfahren, Frauenheilkunde

Praxis für ganzheitliche Frauengesundheit und Prävention

Naturheilverfahren, Bioidentische Hormone, Stressmanagement, Mitochondrienmedizin, Schlafgesundheit

## **Longevity-Sprechstunde: Für ein gesundes und vitales Leben!**

**Wir unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und Langlebigkeit!**

### **Unsere Leistungen im Überblick:**

#### **1. Ärztliche Anamnese**

Umfassende ganzheitliche Anamnese: Wir erfassen Ihre medizinische Vorgesichte, Lebensstilfaktoren und aktuelle Beschwerden, um ein präzises Bild Ihrer Gesundheit zu gewinnen.

#### **2. Framingham-Risiko-Score**

Risikoeinschätzung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Mit diesem bewährten Score ermitteln wir Ihr persönliches Risiko für Herzkrankheiten, um gezielte Präventionsmaßnahmen zu entwickeln.

#### **3. Intima-Media-Messung (Screening)**

Dopplersonographie der Halsgefäße (Carotiden) zum Ausschluss von Engstellen und Ablagerungen. Diese Untersuchung unterstützt die Früherkennung Risiken für Herzinfarkt und Schlaganfall.

#### **4. Einfaches EKG**

Herzgesundheit im Fokus: Mit einem einfachen Elektrokardiogramm (EKG) überprüfen wir Ihre Herzfunktion und erkennen frühzeitig Herzrhythmusstörungen.

#### **5. Labordiagnostik**

Ganzheitliche Labortests: Detaillierte Blutuntersuchungen zur Überprüfung von Mineralstoffen, Vitalstoffen, Hormonen, Entzündungswerten, Mitochondrienfunktion und mehr. So finden wir gezielt heraus, wo Optimierungsbedarf besteht.

#### **6. VNS-Messungen – Messung der Herzfrequenzvariabilität**

Stressmanagement und Gesundheitsmonitoring: Durch die Messung der Herzfrequenzvariabilität analysieren wir das autonome (vegetative) Nervensystem und Ihre Stressresilienz.

#### **7. BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse)**

Körperzusammensetzung im Blick: Diese Analyse gibt Aufschluss über Muskel- und Fettanteil sowie Wasserhaushalt, um den Ist Zustand aufzuzeigen und um Ihre Fortschritte zu verfolgen. So kann ich gezielte Empfehlungen bezüglich des Sports und der Ernährung aufzeigen.

#### **8. Ernährungsberatung**

Individuelle Ernährungskonzepte: Wir entwickeln personalisierte Ernährungspläne, die auf Ihre gesundheitlichen Ziele abgestimmt sind – für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden!

#### **9. Polygraphie**

Umfassende Schlafanalyse: Durch die Polygraphie analysieren wir Ihr Schlafverhalten und ermitteln potenzielle Schlafstörungen, um Ihre nächtliche Erholung zu optimieren.

#### **Wen sprechen wir an?**

Unsere Longevity-Sprechstunde richtet sich an alle, die aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten und präventive Maßnahmen für ein längeres, gesünderes Leben ergreifen möchten.

**So kommen wir zusammen:**

**1. Kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail**

Stichwort „Longevity“ - zur Terminvereinbarung oder für mehr Informationen.

**2. Erstgespräch:**

In unserer Vielfalt an Leistungen entwickeln wir gemeinsam Ihre persönliche Strategie.

**3. Regelmäßiges Follow-up:**

Wir begleiten Sie auf Ihrem individuellen Weg und passen die Strategien kontinuierlich an.

**Ein kraftvolles Tool für Ihre Gesundheit neben zahlreichen weiteren Optionen:**

**IHHT (Intermittierende Hypoxie-Hyperoxie-Therapie)**

Förderung der mitochondrialen Funktion: Diese innovative Therapie verbessert die Sauerstoffnutzung und die Zellenergieproduktion.

**Medizin-Nobelpreis für Hypoxieforschung**

Nutzen auch Sie die Vorteile des MITOVIT Hypoxietrainings

Das im Profisport angewandte Höhentraining - jedoch völlig entspannt mit Intervall Hypoxie Hyperoxie Training (IHHT)

Die Wissenschaftler William Kaelin, Gregg Semenza und Peter Ratcliffe erhielten 2019 den Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung der molekularen Mechanismen, die Zellen ermöglichen, den Sauerstoffgehalt zu messen und zu erkennen, wann Anpassungsreaktionen notwendig werden.

Vor allem die Hypoxie trage dazu bei, dass positive Reaktionen stattfinden, die dem Körper dabei helfen, alle Organe und Organsysteme mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

Medizinische Indikationen (Auswahl) für das MITOVIT Hypoxietraining (IHHT)

**Mehr Lebensenergie durch IHHT bedeutet**

- Tieferer Schlaf und eine bessere Entspannung
- Verbesserung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Stressresistenz
- Gewichtsreduktion durch verbesserte Fettverbrennung
- Leistungssteigerung für das kardiovaskuläre System
- Verbesserung der Lungenfunktion
- Verbesserte Durchblutung
- Verbesserter Zucker- und Insulinstoffwechsel
- Niedrigerer Blutdruck
- Verbesserung der Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems (VNS)
- Reduktion von Entzündungen und Schmerzen

**Terminvereinbarung über Frau Andersson:**

**Telefon:** 07141/9113784

**E-Mail:** [kontakt@drgans.de](mailto:kontakt@drgans.de)

**Website:** [www.drgans.de](http://www.drgans.de) (ist erreichbar, wird aber gerade überarbeitet)

**Adresse:**

Sprechstunde für ganzheitliche Frauengesundheit und Prävention (auch für Ihren Partner möglich)

Dr. Angela Gans

Myliusstraße 2 A

71638 Ludwigsburg

**Schritte zu einem gesünderen Leben!**

**Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.**

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einer langer Gesundheitsspanne zu unterstützen!