



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?

- Fundierte Einschätzung Ihres biologischen Alters
- Frühzeitige Erkennung individueller Gesundheitsrisiken
- Unterstützung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Maßgeschneiderte Empfehlungen
- Langfristige Begleitung für mehr Lebensqualität

Healthy Longevity

Leistungsumfang:

Der Healthy Longevity Check-up ergänzt den bewährten Check-up Classic um gezielte Marker und Untersuchungen im Kontext gesunder Langlebigkeit. Er bietet Ihnen einen fundierten Überblick über Ihren aktuellen Gesundheits-

zustand – einschließlich der Bestimmung Ihres biologischen Alters. Darauf aufbauend erhalten Sie individuelle Empfehlungen, um Ihre gesunde Lebensspanne gezielt und nachhaltig zu fördern.

Check-up Classic



Eingangsgespräch, Untersuchung

Ausführliche Anamnese zu Vorerkrankungen, Umfeld und Lebensstil sowie körperliche Untersuchung.



Herz, Kreislauf, Lunge

Ruhe- und Belastungs-EKG, Ultraschalluntersuchung des Herzens, Lungenfunktionsprüfung und Sauerstoffsättigung.



Sportmedizin

Belastungs-EKG mit Atemgasanalyse, Bestimmung der individuellen Fitness und angepasste Trainingsempfehlungen.



Innere Organe

Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse, der inneren Bauchorgane sowie der Prostata beim Mann.



Blutgefäße

Ultraschalluntersuchung von Halsschlagadern, Aorta und Beckenarterien inkl. Farbdoppler-Sonographie.



Augen und Ohren

Sehschärfe im Nah- und Fernbereich, Farbsinnprüfung, binokulares Sehen, Augeninnendruck und Hörtest.



Laboruntersuchung

Umfassende Untersuchung von Blut (u. a. Bestimmung des Vitamin D-Spiegels), Urin und Stuhl auf mehr als 24 Parameter.



Lebensphasen- und gendersensible Beratung, Untersuchungsbericht

Verständliche Erläuterung aller Befunde. Individuelle Ratschläge zu Risikoprofil, Lebensstil, Ernährung und Training. Es folgt ein vertraulicher, ausführlicher Untersuchungsbericht an die Privatadresse des Klienten bzw. der Klientin.



Healthy Longevity Check-up



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.



Stressmanagement & Herzfrequenzvariabilität

Biofeedback-Übungen fördern Ihre Stresstoleranz. Zusätzlich erhalten Sie eine individualisierte Beratung für effektives Stressmanagement und zur Stärkung Ihrer Resilienz.



Health Coaching im Kontext Healthy Longevity

1:1-Betreuung hinsichtlich Bewegung und Ernährung. Basis hierfür bildet eine umfassende sportmedizinische Untersuchung inklusive Funktionstests unter Berücksichtigung von Parametern wie VO_2max , Muskelstatus, Körperfett und Sarkopenie-Index.



Erweitertes Labor

Umfasst eine Vielzahl an wichtigen Markern: Omega Index, Vitamin D3, Vitamin B12/Folsäure/Selen, Homozystein, Coenzym Q10 sowie Interleukin 6 (bei Bedarf).



Telemedizinische Beratung mit einem Health Coach

Nach etwa sechs bis acht Wochen erfolgt eine telemedizinische Beratung durch unseren Health Coach hinsichtlich der Umsetzung der personalisierten Handlungsempfehlungen.



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.



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.



Mundgesundheit

Beschwerden im Mundraum können das Warnsignal für eine Parodontitis sein. PerioSafe nutzt ein modernes Biomarkerverfahren, um diese ernstzunehmende Erkrankung schon im Anfangsstadium zu erkennen.

Healthy Longevity

Was macht den Unterschied?

- **Biologisches Alter sichtbar machen**

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.

- **Risiken erkennen, bevor sie zum Problem werden**

Durch präzise Diagnostik (z. B. Gefäßalter, Muskelstatus, Stressresistenz) und aussagekräftige Laboranalysen erkennen wir individuelle Risikoprofile frühzeitig.

- **Maßgeschneiderte Strategien entwickeln**

Auf Basis Ihrer Werte erhalten Sie personalisiert empfohlene Maßnahmen – für Ernährung, Bewegung und mentale Stärke – klar, praxisnah und umsetzbar.

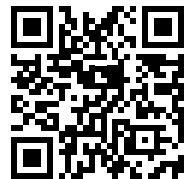
Für wen ist das interessant?

- Sie sind beruflich stark eingebunden – Ihre Gesundheit ist Ihre wichtigste Ressource.
- Sie möchten wissen, wie alt Sie biologisch wirklich sind – und was Sie selbst aktiv tun können.
- Sie haben den Wunsch, nicht nur lange zu leben, sondern auch gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin.

Weitere Informationen unter:

www.ias-gruppe.de/check-up



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 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.



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