

Dr. Karner
GANZHEITLICH GESUND



HEALTHY LONGEVITY PROGRAMM

nach Dr. Karner

Mit ganzheitlichen Strategien mehr an gesunden Lebensjahren gewinnen.

Altern ist ein schleichender Prozess – wie wir altern, ist heute präzise steuerbar. Viele funktionelle Veränderungen beginnen lange bevor Erkrankungen entstehen: sinkende Energie, schlechtere Regeneration, zunehmende Immunschwäche, Schlafstörungen, mentale Erschöpfung oder chronische Entzündungsprozesse. Genau hier setzt moderne Longevity-Medizin nach Dr. Karner an.

Älter und dabei gesünder werden? Das geht!
Unser Healthy Longevity Programm basiert auf hochwissenschaftlicher Diagnostik, medizinischer Präzision und individualisierten Strategien. Wir analysieren Ihre biologischen Alterungsprozesse differenziert und entwickeln darauf aufbauend maßgeschneiderte Konzepte zur Stabilisierung von Zellfunktion, Energiehaushalt, Regeneration und mentaler Leistungsfähigkeit. Das Ergebnis ist kein Standardprogramm, sondern eine

exklusive personalisierte medizinische Begleitung, die Gesundheit langfristig erhält, Vitalität steigert und Alterungsprozesse gezielt verlangsamt. Unser Anspruch ist es, Gesundheit nicht zu verwalten, sondern auf höchstem Niveau aktiv zu gestalten – für ein Leben mit Qualität, Leistungsfähigkeit und Selbstbestimmung. Für ein Leben, das nicht nur länger dauert – sondern mehr an gesunden Lebensjahren schenkt!

Best-of

1

Unser Angebot beinhaltet:

Ganzheitliche Planung und Diagnostik inkl.:

- Ausführliche Anamnese und Analyse zu Lebensstil und Longevityfaktoren
- Labordiagnostik zu Longevityparametern (Phenotype) und frühzeitiger Erkennung von Fehlregulation, Zellgesundheit und Mikronährstoffmangel
- Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA): misst die Körperzusammensetzung präzise bzgl. Muskelmasse, Fett- und Knochenmasse, Wasserhaushalt, Zellgesundheit
- Handkraftmessung Früherkennung von Muskelschwäche
- Ernährungs- und Bewegungsanalyse
- Schlafdiagnostik (Dauer, Tiefe, Schlafapnoe und Regeneration)
- Stressanalytik und vegetative Regulation mittels HRV und Biofeedback als Testung der mentalen und emotionalen Gesundheit

Therapie:

- Ausführliche Besprechung der Befunde
- ganzheitliche Therapieplanung für ein gesundes und balanciertes Leben
- Strategien für Zell- und metabolische Gesundheit
- Empfehlungen zur individuellen Vital- und Nährstofftherapie
- Beratung und Pläne zu Optimierung von Stressreduktion, Achtsamkeit, mentaler Fokussierung, Energielevel und emotionale Resilienz
- 6 x personalisierte Ernährungstherapie, Ernährungsanalyse und personalisierter Ernährungsplan

Welchen Nutzen haben Sie davon?

Was dürfen Sie erwarten?

Sie erhalten eine Standortbestimmung Ihrer biologischen Gesundheit – bevor Beschwerden entstehen. Wir machen sichtbar, wie es um Zellgesundheit, Muskelkraft, Stoffwechsel, Schlaf und Stressregulation wirklich steht. Auf dieser Basis entwickeln wir individuelle und alltagstaugliche Empfehlungen, mit denen Sie Alterungsprozesse aktiv beeinflussen können. Ziel ist mehr Energie, bessere Regeneration und mehr an gesunden Lebensjahren.

Premium

2

Dieses Angebot beinhaltet alle Leistungen des „Best-of Angebots“ und zusätzlich:

Diagnostik:

- Vollumfängliche Laboranalysen zu allen, derzeit wissenschaftlich gesicherten Longevity Parametern inklusive genetischer Faktoren
- Mikrobiom und Mikrobiomanalyse
- Gesundheitsmonitoring
- Umfangreiche Testung zu kognitiver, mentaler und emotionaler Performance

Therapie:

- umfangreiche individuelle Befundbesprechung unter Einbeziehung von humangenetischen und epigenetischen Aspekten
- Präzise Konzepte und Pläne für Zellregeneration

und metabolische Gesundheit

- Mitochondrienmedizin zur Optimierung des Energielevels und der Regeneration (IHHT)
- Infusionskonzept Longevity
- Anleitung zu Atemtechniken
- Coaching zu achtsamem Lebensstil und Stressreduktion

Welchen zusätzlichen Nutzen haben Sie davon?

Was dürfen Sie erwarten?

Sie erhalten eine vollständige Entschlüsselung Ihrer individuellen Alterungsbiologie – inklusive Genetik, Epigenetik, Mikrobiom und Zellenergie. Statt Empfehlungen erhalten Sie hochpräzise personalisierte Steuerungs- und Regenerationsstrategien für maximale Wirksamkeit, Performance und nachhaltige Healthy Longevity.



Dr. Karner, Zentrum für ganzheitliche Medizin, Salzstraße 20, Eingang Grünwälderstraße 17, 79098 Freiburg
Tel. +49 761 - 73340, info@doktorkarner.de, www.doktorkarner.de

 @doktorkarner

 Zentrum für ganzheitliche Medizin Freiburg - Dr. Karner