

Dr. med. W. Schneider

Prüfeninger Str. 7

93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

Frauenarzt

Newsletter August 2026

Geduld bringt Rosen, ein altes deutsches Sprichwort welches besagt, daß Warten und Ausdauer mit etwas Schöнем belohnt wird. Nun, ich möchte nicht über Blumen, über Rosen schreiben. Ich meine die lang angekündigte **Longevity-Sprechstunde**. Endlich ist es soweit. Man denkt zwar immer man müßte noch mehr lesen, noch mehr Neues hören um auf dem neuesten Stand zu sein. Aber irgendwann ist ein Level erreicht an dem ich mir sage jetzt ist es soweit. Jetzt möchte ich mein Wissen weitergeben, jetzt möchte ich all die erworbenen Kenntnisse nutzen und in meine Beratungen einbringen. Und sicher gibt es genügend Menschen die sich für dieses Thema interessieren. Denn wer will nicht seine Vitalität, Gesundheit, Belastbarkeit bis ins höhere Alter erhalten? Es gibt eine Vielzahl an Ratgebern und Büchern. Zum Beispiel Peter Attia oder Nils Behrens haben Standardwerke geschrieben. Auch in Podcasts z.B. von Nina Ruge hört man viele Tipps zu dieser Thematik. Nur muß ich immer ein wenig schmunzeln über Titel wie „ab morgen jünger“ oder „Spaziergang zur Unsterblichkeit“.

In meiner Longevity-Sprechstunde möchte ich neben den klassischen Themen Ernährung, Sport, Schlaf und Streß noch ein paar weitere Thematiken zum Gespräch anbieten. Ist Bewegen Sport genug? Wie viele soziale Kontakte braucht man? Welche Macht haben die Hormone? Welche Supplements sind hilfreich und welche Möglichkeiten gibt es im Bereich Biotracking? Alkohol, Nikotin und zu viel Zucker kann man meiden, aber Umweltgifte? Und was versteht man unter einer individualisierten Krebsvorsorge?

Weckt das Ihre Aufmerksamkeit? Dann vereinbaren Sie einen Termin. Auch wenn die gesetzlichen Krankenkassen diese Beratungsleistungen nicht erstatten (die Unkosten werden Ihnen als individuelle Gesundheitsleistungen IGeL in Rechnung gestellt) so ist doch dieser finanzielle Aufwand eine gute, bleibende Investition in Ihre Gesundheit.

Dr. Wolfgang Schneider