



Dr. med. Wolfgang Schneider

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Master of Preventive and
Anti-Aging Medicine

Diplom zertifiziert:

ECARE European Center for
Aging Research and Aduscation, Schweiz

ESAAM European Association
of Anti-Aging Medicine, Österreich

HAIG Heidelberger Akademie
für Gesundheitsbildung, Deutschland

Kooperationen international:

Esthel GmbH Obertraubling
Nobilis Travel GmbH
lonhealth.com

Bitte beachten:

Die Leistungen im Rahmen der Longevity-
Sprechstunde werden immer als individuelle
Gesundheitsleistungen (IGeL) in Anlehnung an
die Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ)
in Rechnung gestellt.



PRAXIS

Prüfeninger Strasse 7
93049 Regensburg
T: 0941 21614 / 2114
F: 0941 270284

Mail:

info@frauenaerzte-regensburg.com
dr.wolfgang_schneider@web.de



IHRE GESUNDHEIT.

Was mit Anti-Aging in den 1990er Jahren begann, hat sich zu dem Begriff Longevity weiterentwickelt.

Mit Anti-Aging Maßnahmen verbindet man heutzutage eher Begriffe wie Botox, Kollagen und Schönheits-Chirurgie, also eher die äußerlich sichtbaren Anzeichen des Alterwerdens. Die modernen Ansätze der Longevity-Strategien beinhalten eher einen ganzheitlichen medizinischen Ansatz mit dem Ziel Lifespan (Lebensspanne) mit Healthspan (Gesundheitsspanne) mit Gleichklang zu bringen. Die Deutsche Longevity Gesellschaft beschreibt Longevity mit den Worten: „Altern bewusst gestalten – gesund, aktiv und selbstbestimmt, gesteuert durch Genetik, Umwelt, Lifestyle.“

Über dieses Thema wird viel geschrieben, gesprochen und veröffentlicht. Internet, Presse, Buchhandel und Podcasts sind voll mit Tipps und Ratschlägen, und gefühlt kommt jede Woche Neues hinzu. Als häufigste Inhalte von Longevity-Programmen werden genannt Ernährung und Sport, Schlaf sowie Psyche.

IHRE ZUKUNFT.

Ich habe mich seit Beginn der Anti-Aging Bewegung regelmäßig fortgebildet und Wissen angesammelt. Diese Erfahrungen möchte ich nun mit wissenschaftlich-medizinischem Hintergrundwissen an Sie weitergeben.

In meiner Longevity-Sprechstunde werden Themen sein wie optimierte *Ernährung* und individualisierte *Bewegung* zum Sporttreiben, gesunder *Schlaf* und gesunde *Psyche*. Auch regelmäßige Gesundheits- bzw. Krebsvorsorge bei ausgewiesener hormonaler Stress-Management und erfolgreiche *Regeneration*, Wahrung der sozialen Gesundheit.

Ebenso Themen wie Umweltmedizin und Möglichkeiten der Selbstkontrolle durch *Bio-Tracking*. Und welche Supplements sinnvoll und hilfreich sind.

Wichtig zu wissen, es muss nicht zum „Experten“ werden, nicht als Longevity-Getriebener seinen Lebenswandel komplett ändern mit großen zeitlichen und finanziellen Aufwand. Nein, auch kleine Schritte führen zu Erfolgen. Trauen Sie sich, es lohnt sich. Versprochen.



Fotos: Kunstinstallation Billi Thanner
Votivkirche Wien 2026