



Extend Your Life - Coaching

Einladung: Ihre Gesundheit neu entdecken – Vitalität und Lebensqualität.

Ein Programm für Unternehmer und Verantwortungsträger in der zweiten Lebenshälfte mit gesundheitlichen Risikofaktoren oder bereits eingetretenen gesundheitlichen Einschränkungen.

Mit zunehmendem Alter stellen viele Männer fest, dass ihr biologisches Alter höher ist als ihr chronologisches. Dass ihre Energie nachlässt, sich gesundheitliche Einschränkungen bemerkbar machen oder bereits bestehende Erkrankungen ihren Alltag beeinflussen.

Die körperliche Leistungsfähigkeit und Attraktivität ist bei biologisch vorgealterten Menschen bereits früher nicht mehr so, wie man sie kannte. Der Körper bietet nicht mehr die Lebensqualität, die man immer gewohnt war.

Zusätzlich finden sich Betroffene unterhalb der statistischen Lebenserwartung wieder. Die verbleibende Lebenszeit ist kürzer als bei körperlich gesunden Menschen ohne zusätzliche Risikofaktoren.

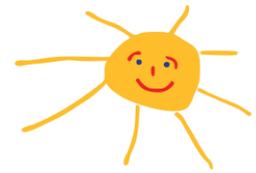
Besonders die aufrechte Lebenserwartung, das heißt die verbleibenden Lebensjahre, in denen man nicht von anderen abhängig ist, in denen man selbst für sich sorgen kann und die man aktiv gestalten kann, werden oft erheblich weniger als die durchschnittliche Lebenserwartung des statistischen Bundesamtes suggeriert.

Letztere beträgt heute ca. 78 Jahre beim Mann. Die meisten Menschen erhoffen sich, dieses Alter bei guter Gesundheit zu übertreffen. Bei bestehenden Risikofaktoren und Vorerkrankungen reduziert sich die Zeit jedoch entsprechend. Und was nutzt es, dieses Alter zu erreichen, davon aber 20 Jahre im Pflegebett zu verbringen?

Eine düstere Prognose.

Doch was wäre, wenn sich das biologische Alter wieder zurückdrehen ließe? Wenn sich Altersveränderungen nicht nur verlangsamen, sondern sogar umkehren ließen? Wenn Risikofaktoren und Erkrankungsursachen einmal konsequent und nachhaltig umgekehrt würden? Wenn Sie sich wieder jünger, leistungsfähiger und voller Tatkraft fühlen könnten – unabhängig von Ihrer aktuellen gesundheitlichen Situation?

Als Facharzt für Allgemeinmedizin und Gesundheitscoach begleite ich Männer über 50, die aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten möchten – sei es, um Risikofaktoren frühzeitig zu reduzieren, chronische Erkrankungen besser in den



Griff zu bekommen oder den natürlichen Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Gemeinsam erarbeiten wir einen individuellen Plan, der sich an Ihrer persönlichen Situation, Ihren Bedürfnissen und Ihren Zielen orientiert.

Die aufrechte Lebenserwartung gilt es zu verlängern. Die Lebenserwartung mit hoher Lebensqualität, Selbstbestimmt sein und Aktivität.

Ein Programm für nachhaltige Gesundheit und neue Lebensqualität

Mein Ansatz basiert auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Medizin, Präventionsforschung und Anti-Aging-Medizin. Es geht nicht um kurzfristige Maßnahmen oder generelle Ratschläge, sondern um eine gezielte und fundierte Gesundheitsstrategie, die langfristig wirkt.

Dazu gehören:

- ✓ **Medizinische Analyse Ihrer aktuellen Gesundheitssituation** – mit Blick auf Herz-Kreislauf-Gesundheit, Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Vitamine, Aminosäuren und Entzündungsprozesse im Körper.
- ✓ **Gezielte Maßnahmen zur biologischen Verjüngung** – mit individuell abgestimmten Strategien für Ernährung, Bewegung, Regeneration und mentale Stärke.
- ✓ **Unterstützung bei bestehenden Erkrankungen** – viele chronische Leiden wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenkprobleme lassen sich mit der richtigen Herangehensweise positiv beeinflussen.
- ✓ **Praxisnahe Lösungen für Ihren Alltag** – damit Veränderungen nicht nur theoretisch möglich sind, sondern sich nachhaltig in Ihr Leben integrieren lassen.

Für wen ist dieses Programm geeignet?

- Für erfolgreiche Männer in der zweiten Lebenshälfte mit erhöhten gesundheitlichen Risikofaktoren, bereits eingetretenen gesundheitlichen Einschränkungen oder sogar eingetretenen chronischen Erkrankungen
- Für Menschen, die bereit sind, bestehende Probleme konsequent zu verändern, und unter professioneller Anleitung aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, um sich wieder jünger und leistungsfähiger zu fühlen.
- Für Menschen mit gesundheitlichen Risikofaktoren oder bereits bestehenden Erkrankungen, die eine fundierte, individuell abgestimmte Unterstützung suchen
- Für Solche, die keine Standard-Lösungen, sondern eine persönliche und individuelle Begleitung fordern, die auf Ihre konkrete Situation eingeht.



- Für Sie selbst, wenn Sie Ihr biologisches Alter wieder unter das chronologische führen möchten, nicht Lebensjahre gewinnen, sondern vor allem mehr Lebensqualität in den Jahren, die vor Ihnen liegen wollen.

Ich lade Sie herzlich ein, mehr über mein Programm und meine Herangehensweise zu erfahren. In einem unverbindlichen Erstgespräch können wir gemeinsam besprechen, wo Sie aktuell stehen, welche Ziele Sie haben und wie eine gezielte Begleitung aussehen kann.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin dazu mitbringen. Es ist meist so, dass diese sehr froh über solche Schritte sind, oft Sorge um ihren Partner haben und ihn mit voller Kraft unterstützen. Manchmal auch nicht nur aus Sorge, sondern weil auch ihr eigene Lebensqualität und Zukunft von Ihrer Entscheidung beeinflusst werden.

Gesundheit ist keine Frage des Alters, sondern der richtigen Strategie. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Vitalität gehen.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Herzliche Grüße,
Dr. med. Michael Pelzer
Allgemeinmediziner & Gesundheitscoach

Vereinbaren Sie einen Rückruftermin durch mich unter **02821-3340**
oder melden Sie sich unter **pelzer@praxis-kleve.de**



Optional:

Sie möchten sich schon etwas vorbereiten?
Beantworten Sie gerne die folgenden 28 Fragen.

1. Fühlen Sie sich körperlich im Vergleich zu Gleichaltrigen
 - leistungsfähiger und gesünder
 - durchschnittlich leistungsfähig und gesund
 - Nicht so leistungsfähig und gesund

2. Wie ist Ihre Schlafqualität? (mehrere Antworten sind möglich)
 - Ich kann nicht gut einschlafen
 - Ich könnte immer schlafen
 - Ich bin morgens frisch, ausgeschlafen und voller Ideen
 - Ich komme schlecht aus dem Bett
 - Ich bin bereits am Morgen müde
 - Ich kann schlecht durchschlafen
 - Ich neige zu Gedankenkarussellen
 - Ich gehe mehr als zweimal zur Toilette, schlafe dann aber wieder rasch ein
 - Ich gehe mehr als zweimal zur Toilette und kann dann schlecht einschlafen
 - Ich weiß von meiner Partnerin/ meinem Partner, dass ich schnarche
 - Ich weiß von meiner Partnerin / meinem Partner, dass ich Atempausen im Schlaf habe
 - Ich bin oft tagesmüde
 - Ich halte abends nicht mehr solange durch und gehe früher zu Bett als vor fünf Jahren

3. Sind Sie
 - Übergewichtig (Gewicht ist größer als die Größe in cm minus 100) + 10% und mehr
 - z.B. **179cm**-100 entspricht 79kg+ 10% also **über 87kg**
 - Normgewichtig (Größe in cm minus 100 +/- 10%)
 - Untergewichtig (Größe in cm minus 100 -10% und weniger)

4. Meine körperliche Leistungsfähigkeit hat in den letzten fünf Jahren stark nachgelassen

5. Meine Konzentrationsfähigkeit hat in den letzten fünf Jahren deutlich nachgelassen



6. Ich bin glücklich in meiner Partnerschaft
 Meine Partnerschaft ist nicht mehr so zufriedenstellend wie früher
7. Meine Partnerin / mein Partner ist glücklich in unserer Partnerschaft
 Unsere Partnerschaft wird nicht mehr so zufriedenstellend eingeschätzt
8. Ich lache selten mit meiner Partnerin / meinem Partner
 Ich lache mehrmals in der Woche mit meiner Partnerin / meinem Partner
 Ich lache täglich mit meiner Partnerin / meinem Partner
9. Meine sexuelle Aktivität ist im Verhältnis zu den letzten 10 Jahren eingeschränkter
 Meine sexuelle Aktivität ist in den letzten 10 Jahren gleichgeblieben
 Ich habe keine sexuelle Aktivität
 1-4 x / Monat
 4-8 x / Monat (1-2 x / Woche)
10. Das ist mir eher zu viel
 Das ist mir zu wenig
 Das ist meiner Partnerin/meinem Partner zu wenig
 Das ist meiner Partnerin / Partner zu viel
11. Ich habe Erektionsprobleme
 Ich habe keine Erektionsprobleme
12. Meine Libido hat in der Partnerschaft nachgelassen
 Meine Libido ist in der Partnerschaft gleich geblieben
13. Ich gehe mehr als zweimal nachts zur Toilette
 Ich gehe mehr als dreimal zur Toilette
14. Ich gehe tagsüber häufiger als früher zur Toilette
 Ich kann keine Veränderung feststellen
15. Ich fühle mich mehrmals in der Woche glücklich
 Ich fühle mich selten von Herzen glücklich



16. Haben Sie eine oder mehrere der folgenden Erkrankungen? Nehmen Sie Medikamente?
- Bluthochdruck Bluthochdruck mit Medikamenteneinnahme
 - Diabetes Mellitus Diabetes mit Tabletteneinnahme
 - Insulineinnahme
 - Ich nehme Gerinnungshemmer (ASS) Ich nehme weitere Gerinnungshemmer
 - Gicht Ich nehme Tabletten gegen Harnsäure / Gicht
 - Hohes Cholesterin Ich nehme verschreibungspflichtige Medikamente dagegen ein
 - Ich nehme regelmäßig Schmerztabletten ein
 - Ich nehme regelmäßig Magenmedikamente ein
 - Ich nehme weitere Medikamente ein
17. Ist Ihr Gürtelumfang in den letzten drei Jahren größer geworden?
- Ja, mehr als ein Loch Ja, ca. ein Loch Nein
18. Ich leide öfter unter
- Kopfschmerz
 - Schwindel
 - Völlegefühl
 - Blähungen
 - Bauchkrämpfe
 - Heißhunger / ungebremsten Appetit
19. Ich habe oft schwere Beine
- Ich habe oft Beinoedeme
 - Ich habe oft Krämpfe in den Beinen
20. Ich bin kurzatmig
- nach einem Treppenabsatz (1/2 Etage)
 - nach 2 Treppenabsätzen (1 Etage)
 - nach 2 Etagen
 - nach 3 Etagen
 - nach 4 Etagen und mehr
 - viel mehr
 - Ich vermeide es möglichst, Treppen zu steigen
21. Ich bin körperlich leistungsfähiger als Andere in meinem Alter
- Ich bin so leistungsfähig wie Andere in meinem Alter
 - Ich bin eher nicht so leistungsfähig wie Gleichaltrige



22. Meine Partnerin / mein Partner ist körperlich fitter als ich
 Ich bin körperlich fitter als meine Partnerin / mein Partner

23. Können Sie im Stehen Ihre Füße problemlos abtrocknen?
 Ja
 Nicht so leicht
 Nein

Können Sie im Sitzen Ihre Füße gut abtrocknen?
 Ja
 nicht gut

24. Fällt es Ihnen schwer, Ihre Schuhe im Stehen zuzubinden?
 Ja
 Nein

25. Machen Sie Freizeitsport) Welchen?
 Ja _____
 Nein, kaum

26. Interessieren Sie sich für Dinge im Umfeld
 mehr als vor drei Jahren
 da hat sich nichts geändert
 Ich kann in den letzten drei Jahren einen gewissen Interesseverlust bei mir feststellen

27. Es fällt mir schwerer in ein flaches Auto zu steigen und auszusteigen
 Ich habe da kein Problem

28. Ich habe oft Sorgen, wenn ich an meine gesundheitliche Zukunft denke
 Ich habe insgesamt oft Sorgen
 Ich kenne diese Sorgen nicht
 Ich habe manchmal Zukunftsängste

Wie alt sind Sie nach Ihrem Geburtstag? ___ Jahre

Wie schätzen Sie selbst nach der Beantwortung der Fragen Ihr biologisches Alter ein? ___ Jahre

 Praxis-Telefon: 02821 – 3340, Dr. Pelzer 0151 221 400 40

 Praxis-Adresse: Praxis Dr. Pelzer, Hermannstraße 10, 47533 Kleve