

Allg. Info zum Konzept "Good Aging"

von Dr.med. Udo Böhm

Denn: „Es zählt nicht nur, wie alt wir werden. Es zählt vor allem, wie wir alt werden.“

Das modulare Konzept des „Good Aging“ von Dr. Böhm – oder zu deutsch das „Konzept für gutes Altern“ – besteht in erster Linie aus Bausteinen der sog. „Lebensstilmedizin“, die weltweit als Qualitäts-Standards in der Primär- und Sekundärprävention anerkannt sind.

Praktizierte Lebensstilmedizin dient der Optimierung von Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit sowie der Verlangsamung des Alterungsprozesses und der Vermeidung von chronischen „lebensstilbeeinflussten“ Erkrankungen. Dies trägt letztendlich dazu bei, das wichtigste Ziel jeder Zusammenarbeit zwischen Arzt und „Patient“ zu erreichen: **Ein langes gesundes Leben mit hoher Lebensqualität und Zufriedenheit im Alter!**

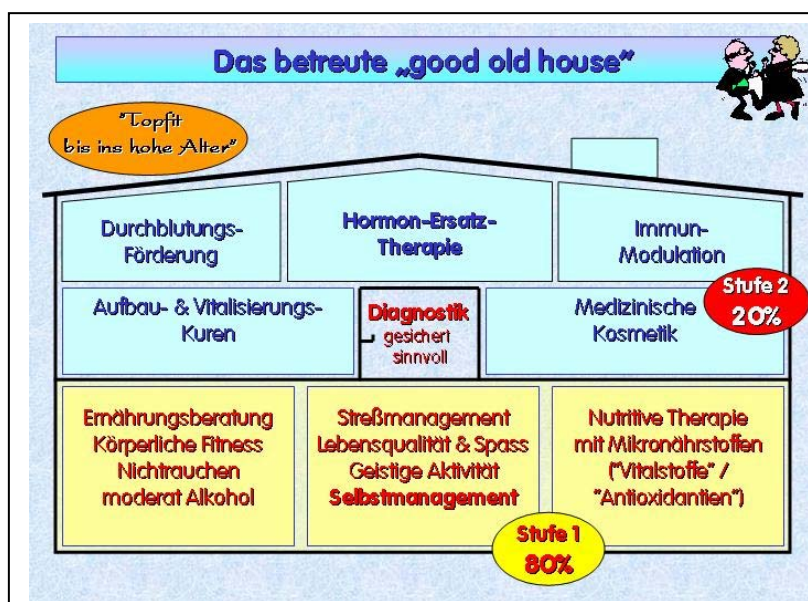
Die Basisbausteine des Konzepts bestehen in ärztliche Betreuung für

- Ernährung incl. Optimierung des Mikronährstoffhaushalts
- Körperliche Aktivität & Fitness
- Schadstoffreduzierung (z.B. Nikotin & Alkohol)
- Geistiger Aktivität & Fitness
- Entspannung sowie Lebensqualität & Spaß

Ergänzend können vom Arzt je nach individueller Situation und persönlichen Bedürfnissen des Patienten weitere Maßnahmen eingesetzt werden, wie z.B. Phytotherapeutika, Immunmodulatoren, Hormone, Nootropika und Cerebroenergetika oder Gabe von Sauerstoff.

Um den aktuellen IST-Zustand kennenzulernen und eine individuelle Planung sinnvoller Massnahmen durchführen zu können, empfiehlt sich als Einstieg“ in dieses Konzept eine rationelle und an den Notwendigkeiten des Einzelnen ausgerichtete Diagnostik.

Eine Besonderheit des Konzepts besteht sicher darin, dass die wichtigsten Bausteine „aus einer Hand“ erhältlich sind, zusammengefasst in dem modularen Modell der „Präventionspraxis nach Dr. Böhm“.



Für den niedergelassenen Arzt ist natürlich besonders die Umsetzung von theoretischem Medizin-Wissen in der Praxis von Bedeutung, was bei der Gestaltung des Modells „Präventionspraxis“ berücksichtigt wurde.

Das Konzept enthält deshalb Anleitungen zur erfolgreichen Durchführung der einzelnen Bausteine sowohl für den Arzt und die Praxismitarbeiter als auch für die Patienten. Es wird ergänzt durch ein kompletten Diagnostik-Tool für die Präventiv- und Vitalmedizin als Softwarelösung („Easy-Scan“).

Die medizinischen Inhalte des Konzepts werden begleitet von einem umfassenden Angebot von Hilfen für die Umsetzung, wie Materialien für Patienteninformation, Öffentlichkeitsarbeit und Organisation einschließlich Abrechnung. Die Hilfen erleichtern dem Arzt die Integration in die Praxis und ersparen ihm Arbeit, Zeit und Geld. Bei Bedarf stehen dem Arzt auch kompetente ärztliche Trainer für Schulung und Coaching auf seinem Weg zur erfolgreichen Gesundheitspraxis zur Verfügung.

Bankverbindung:

Apotheker- und Ärztebank München (BLZ 70090606), Konto-Nr. 0001981021