



## Wieso brauchen wir ein ganzheitliches Gesundheitskonzept?

Für berufliche Spitzenleistungen sind Gesundheit, körperliche Fitness und psychomentele Stärke Voraussetzung. Diese zu erhalten oder zu verbessern ist möglich.

Die medizinische Wissenschaft hat heute viele Erkenntnisse über Risikofaktoren und Krankheitsvorstufen, welche die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und ein Älterwerden beschleunigen. Daraus abgeleitete Strategien und Therapien helfen, Gesundheit und hohe Leistungsfähigkeit lange zu erhalten.

**Der Dr. Schweiger Aktiv Aging Check** und das **Dr. Schweiger Aktiv Konzept** sind ganzheitliche Konzepte zur Gesunderhaltung und Rückgewinnung neuer Lebensenergie. Ich freue mich, Ihnen diese Gesundheitskonzepte vorstellen zu dürfen.

### Der Dr. Schweiger Aktiv Aging Check

Dieses Untersuchungsprogramm beinhaltet eine Analyse des Ist-Zustandes, Erörterung gesundheitsorientierter Zukunftsstrategien mit Beratung für Bewegung, Ernährung, Mentaltraining und Nahrungsergänzung.

- Krankheitsvorgeschichte
- Lifestyle-Gewohnheiten
- Körperliche Untersuchung
- Bio-Impedanzmessung (Fett-, Flüssigkeits- und Muskelmassenmessung)
- Ausführliches Basislabor (inkl. Cholesterindifferenzierung), Tumormarker
- Präventionslabor für Gefäßrisikofaktoren sowie Immunsystem mit Antioxidantien gegen freie Radikale (wichtige Vitamine und Mineralien)
- Ruhe- und Belastungs-EKG mit Rhythmusmonitoring und transcutaner Sauerstoffmessung (Laktatmessung nach Absprache möglich)
- Farbduplexsonografie der hirnzuführenden Gefäße und des Herzens
- Sonografie des Bauchraumes mit Bauchschlagader
- Ausführliche Besprechung (evtl. telefonisch) mit Empfehlung zu evtl. Nahrungsergänzung (60 Min.)
- Schriftliches Abschlussgutachten

Die Gefäße stellen das Schaufenster in unseren Körper dar und weisen frühzeitig auf nachlassende Gefäßgesundheit hin (z.B. bezüglich Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, erektile Dysfunktion).

Die Untersuchungen lassen sich nach Vorabsprache an einem Tage durchführen, Teilergebnisse am selben Tag besprechen und die Endergebnisse schriftlich und auch für Laien verständlich in einem Abschlussgutachten erörtern, evtl. auch mit anschließender Telefonberatung.

aktiv hotel

schweiger



## Das Dr. Schweiger Aktiv Konzept

- Energy for Life -

Es ist die Kombination des Dr. Schweiger Aktiv Aging Checks mit der Vermittlung von Spezialwissen zu unserer Gesundheit, zu psychomentaler Balance, gesundheitsorientierter Bewegung und Ernährung während eines mehrtägigen Gesundheitsaufenthaltes im Aktiv Hotel Schweiger, einem kleinen 4 Sterne- Hotel am Waldrand des Naturparks Bad Faulenbacher Tal. Daneben bieten wir Ihnen Wellness- und Medical Wellness-Behandlungen, kosmetische Dermatologie, Massagen, Wirbelsäulen- und Gelenkgymnastik. Das Besondere des Dr. Schweiger Aktiv Konzeptes ist die Kombination dieses umfassenden Gesundheitskonzeptes mit der eigenen persönlichen Erfahrung, vermittelt durch aktuellste wissenschaftlich belegte Medizin, moderne Psychologie, Ernährungsmedizin und Sportwissenschaft, vorgetragen und begleitet durch examinierte Fachreferenten. Die ärztlichen Untersuchungen finden in der Praxis Dr. Schweiger statt, sie befindet sich unter einem Dach mit dem Aktiv Hotel Schweiger.

Die beruhigende Sprache von Form und Design im Hotelbereich mit wohltuenden Farben und dem schlicht-elegantem Ambiente, die erholsame Urlaubsatmosphäre, die hilfsbereiten Mitarbeiter, die kompetenten Therapeuten und die zielgerichtete Medizin sind Voraussetzungen zum Abbau der körperlichen, seelischen und geistigen Strapazen, die Sie aus Ihrem Alltag zu uns mitbringen.

Füssen-Bad Faulenbach bietet eine wunderbare Altstadt, eine außergewöhnliche Landschaft und vielfältige kulturelle Erlebnisse (z. B. Konzerte, Königsschlösser, Lauten- und Geigenbau).

Wir sorgen dafür, dass Sie Ihre Probleme und Sorgen vergessen und Muße zur Regeneration finden.

Ihre persönlichen Erfahrungen mit unserem Dr. Schweiger Aktiv Konzept werden Ihnen helfen, langfristig, auch in der Hektik des Alltages, positive Energien zu schöpfen und einen optimistischen Blick auf eine lange und gesunde Zukunft zu richten.

Das Dr. Schweiger Aktiv- Konzept bieten wir Ihnen im Rahmen eines 7- tägigen Aufenthaltes oder in einzelnen Modulen zu 4 und 3 Tagen an.



## Wie wird das ganzheitliche Gesundheitskonzept umgesetzt?

- **Ich will** (ärztl. Vortragsseminar)  
Nur wenn ich will, werde ich etwas erreichen!  
Mit Wissen und der im Gehirn zentrierten Motivation beginnt die Gesundheit im Kopf.
- **Psyche und mentale Balance**  
Psychomentele Balance sind die Voraussetzungen für umfassende Lebensqualität. Psychologische Trainings, individuelle Beratung oder auch persönliches Coaching verhelfen Ihnen dazu (u. a. durch Logotherapie nach Viktor Frankl).
- **Bewegung**  
Wer gesund und fit sein oder abnehmen will, braucht eine gut funktionierende Muskulatur, denn Energieproduktion und Verbrennung der Körperfette finden fast ausschließlich in der Muskulatur statt.  
Diplomierte Trainer zeigen Ihnen die Wege.
- **Ernährung**  
Wir verarbeiten unter modernsten ernährungsmedizinischen Gesichtspunkten gesunde, natürlich belassene Lebensmittel für kulinarisch genussvolle Gerichte nach dem Insulinprinzip und Essen im Rhythmus der Bio-Uhr. So verbessert sich Ihre Zellregeneration und Energiebilanz. Ein ernährungswissenschaftliches Seminar bringt interessante Informationen und Anregungen.
- **Nahrungsergänzung**  
Viele heutige Lebensmittel enthalten auch bei optimaler Zubereitung nicht mehr genügend Vital- und Mikronährstoffe. Langfristig führt dies zu vielfältigen Störungen im körperlichen Befinden, zudem arbeitet das Immunsystem nur unzureichend. Eine auf Sie abgestimmte Nahrungsergänzung kann diese Defizite wieder ausgleichen.
- **Medical Wellness**  
Ausgebildete Fachkräfte lösen Verspannungen und Energieblockaden und steigern damit Wohlbefinden und Spannkraft.
- **Kosmetik und ästhetische Dermatologie**  
Durch spezifische, individuell erarbeitete Verfahrenskombinationen erreichen Sie eine sichtbare Verbesserung Ihrer Hautqualität mit einem frischen und positiven Gesichtsausdruck.