

03.03.2026 – 08:30 Uhr

Frauen leben länger, aber altern schneller / Kältekammer als Anti-Aging-Treatment*Hünenberg (ots) -*

Im Schnitt werden Frauen in der Schweiz über 85 Jahre alt und gehören damit zu den langlebigsten Menschen weltweit. Obwohl Frauen statistisch länger leben als Männer, zeigen sich Alterungsprozesse gesundheitlich deutlich früher. Zum Weltfrauentag plädiert Longevity-Expertin Larisa Schäfer dafür, weibliches Altern neu zu denken: nicht als Prozess, den es kosmetisch zu beheben gilt, sondern als Frage der inneren Gesundheit und Selbstermächtigung.

Frauen leben laut [BFS](#) statistisch mehrere Jahre länger als Männer. Doch biologisch gesehen altern Frauen schneller. Mit dem Rückgang des Östrogens rund um die Menopause verlieren Gefässe an Elastizität, das kardiovaskuläre Risiko steigt deutlich an. Auch die Haut verändert sich rasant: In den ersten fünf Jahren nach der

Menopause können Frauen bis zu 30 Prozent ihres Kollagens verlieren. Dabei handelt es sich um ein Strukturprotein, das der Haut Festigkeit und Elastizität verleiht. Die Regeneration verlangsamt sich, Entzündungsprozesse nehmen zu. Frauen leben zwar länger - doch wie energiegeladen, belastbar und gesund sie diese Jahre erleben, ist nicht selbstverständlich.

"Wir sprechen viel über Lebenserwartung, aber viel zu wenig über Vitalitätserwartung", sagt Larisa Schäfer, Gründerin des CRYODYNAMIC Longevity Instituts.

Gesundheit beginnt mit Entscheidung

Longevity bedeutet heute nicht nur, länger zu leben, sondern die reifen Jahre in Bestform zu verbringen. "Viele glauben, Gesundheit sei vor allem abhängig von der Genetik. Dieses Vorurteil hält sich hartnäckig und wird benutzt, um das Leben nicht selbst in die Hand nehmen zu müssen. Aber Genetik ist nur ein Privileg und nicht die ganze Geschichte", sagt Schäfer. Sie ergänzt: "Auch Gesunde können gesünder werden. Longevity bedeutet, Verantwortung für die eigene Lebensqualität zu übernehmen."

Wahre Schönheit kommt von Innen

Für Schäfer ist Longevity deshalb kein Lifestyle-Hype, sondern ein Akt der Selbstbestimmung. "Schönheit beginnt nicht mit der Haut - sie beginnt im Zellstoffwechsel. Wenn Gefässe gesund sind, Entzündungen reduziert werden und das Nervensystem reguliert ist, entsteht Ausstrahlung automatisch. Wahre Schönheit kommt von innen - wortwörtlich."

Statt kurzfristiger Anti-Aging-Versprechen setzen Longevity Massnahmen auf regenerative Prozesse. Kryotherapie beispielsweise aktiviert körpereigene Reparaturmechanismen, hyperbare Sauerstofftherapie unterstützt die Zellregeneration, moderne Lymphsysteme entlasten Gewebe und Immunsystem, Lichttherapie stimuliert die Mitochondrien - die Kraftwerke der Zellen. "Wir können das biologische Alter beeinflussen. Nicht komplett kontrollieren - aber deutlich modulieren und runtersetzen", erklärt Schäfer.

Holistischer Gesundheitsansatz

Das CRYODYNAMIC Longevity Institut entstand aus persönlicher Überzeugung. Gründerin Larisa Schäfer beschäftigt sich seit Jahren mit Biohacking, Stressresilienz und neurologischer Regeneration - was als Selbstoptimierung begann, wurde zur Vision.

CRYODYNAMIC versteht Longevity als Zusammenspiel von Innovation, Bewusstsein und nachhaltigem Lebensstil. Gemeinsam mit ihrem Ehemann und Mitgründer Jörg Schäfer, CEO der Global TREE Project AG, wird Gesundheit ganzheitlich gedacht.

Über CRYODYNAMIC Longevity Institut Zug & Luzern

Das CRYODYNAMIC Longevity Institut ist auf innovative Anwendungen im Bereich Longevity, Regeneration und Leistungsoptimierung spezialisiert. Das Institut vereint moderne Kryotechnologie mit ganzheitlichen Gesundheitskonzepten und verfolgt das Ziel, nachhaltige Vitalität, Prävention und biologische Verjüngung zu fördern. CRYODYNAMIC verbindet medizinisch fundierte Verfahren mit technologischer Innovationskraft und schafft damit eine Plattform für zukunftsorientierte Gesundheitslösungen. Im Zentrum stehen individuelle Betreuung, wissenschaftliche Evidenz sowie ein Umfeld für Menschen, die ihre Gesundheit optimieren möchten. Mehr Informationen unter:

<https://cryodynamic.ch>

Pressekontakt:

Jannina Stüben, Ferris Bühler Communications, 5400 Baden, Tel. +41 56 206 66 03, jannina@ferrisbuehler.com

Medieninhalte



Larisa Schäfer, Gründerin von CRYODYNAMIC, in der Kältekammer bei -85 Grad. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100103437 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.



Hyperbare Sauerstoffkammer im CRYODYNAMIC. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100103437 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.



Besucherin während der Cryotherapie im CRYODYNAMIC. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100103437 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100103437/100938715> abgerufen werden.