

20.08.2026 – 10:20 Uhr

Schweizer:innen werden älter - aber nicht gesünder / Steigende Lebenserwartung hat eine Kehrseite



Hünenberg, Schweiz (ots) -

Die Lebenserwartung steigt seit Jahrzehnten kontinuierlich. Doch die entscheidende Frage lautet nicht nur, wie alt wir werden, sondern wie lange wir gesund bleiben. Ein Institut in Hünenberg ZG hat es sich zum Ziel gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, ihre gesunden Lebensjahre zu verlängern. Im Fokus steht ein Forschungsbereich, der in der Longevity-Medizin zunehmend an Bedeutung gewinnt: die Sauerstoffversorgung der Zellen.

In vielen Ländern steigt die Lebenserwartung seit Jahren kontinuierlich. Die Schweiz gehört dabei zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung weltweit. Männer werden hier laut [Bundesamt für Statistik](#) durchschnittlich 82,4 Jahre alt, Frauen sogar 85,9 Jahre. Die gesunde Lebenserwartung liegt laut [Angaben](#) der Statistik jedoch bei rund 71 Jahren. Damit verbringen viele Menschen mehr als ein Jahrzehnt ihres Lebens mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Wie lange Menschen gesund bleiben, wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Neben regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und dem Verzicht auf Rauchen beschäftigt sich die Longevity-Forschung zunehmend mit der Frage, welche Rolle die Sauerstoffversorgung für Zellfunktion, Regeneration und gesundes Altern spielen kann. Genau hier setzt das Konzept von CRYODYNAMIC an.

Wissenschaft statt Wellness

Anders als viele Anbieter, die Longevity vor allem mit Wellness oder Anti-Aging verbinden, setzt CRYODYNAMIC auf medizinische Diagnostik, Biomarker-Analysen und regenerative Technologien. Auf dieser Grundlage entstehen individuelle Programme, die auf die persönliche gesundheitliche Ausgangslage abgestimmt werden. Das Angebot richtet sich an Menschen, die frühzeitig und gezielt in ihre langfristige Gesundheit investieren möchten.

So funktioniert die Sauerstoffkammer

Herzstück des Instituts ist die komfortabel ausgestattete Hochdruck-Sauerstofflounge. Dahinter verbirgt sich eine hyperbare Sauerstoffkammer: Während der Anwendung atmen die Gäste unter erhöhtem Luftdruck reinen

Sauerstoff ein. Die Technologie wird weltweit seit vielen Jahren in verschiedenen medizinischen Bereichen eingesetzt und gewinnt auch in der Longevity-Forschung zunehmend an Aufmerksamkeit. Genau diese Form der hyperbaren Sauerstoffanwendung stand auch im Mittelpunkt einer viel beachteten wissenschaftlichen Studie.

Studie beleuchtet den Einfluss auf biologische Alterungsmarker

2020 veröffentlichten die Universität Tel Aviv und das Shamir Medical Center im Fachjournal Aging die Ergebnisse einer [Studie](#), in der gesunde Erwachsene ab 64 Jahren innerhalb von rund drei Monaten insgesamt 60 Anwendungen in einer hyperbaren Sauerstoffkammer absolvierten. Die Ergebnisse liefern interessante Hinweise darauf, dass sich bestimmte biologische Alterungsmarker auch im höheren Lebensalter beeinflussen lassen.

Die Ergebnisse tragen dazu bei, dass die hyperbare Sauerstofftherapie in der Longevity-Forschung zunehmend wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhält. CRYODYNAMIC setzt deshalb auf einen ganzheitlichen Ansatz, der die Sauerstofftherapie mit IHHT-Zelltraining, individueller Kältetherapie, Kaltplasmatechnologie sowie Licht-, Wärme- und Lymphanwendungen kombiniert.

Über ein angeschlossenes Ärztenetzwerk können zudem weiterführende medizinische Verfahren begleitet werden. Im Mittelpunkt steht dabei nicht eine einzelne Anwendung, sondern der Mensch. Die gesundheitliche Ausgangslage wird zunächst möglichst genau erfasst, bevor entschieden wird, welche Massnahmen individuell sinnvoll sind.

Die gesunde Lebensspanne verlängern

Gegründet wurde das Institut von Larissa und Jörg Schäfer. Während Larissa Schäfer die Gäste persönlich durch ihre individuelle Longevity-Reise begleitet, vertritt Jörg Schäfer das Thema Langlebigkeit nach aussen und möchte zeigen, welches Potenzial präventive Gesundheitsmassnahmen auch jenseits der 60 bieten.

"Unser Ziel ist es nicht, den Menschen einfach mehr Lebenszeit zu schenken, sondern vor allem mehr gesunde Lebensjahre", erklärt Jörg Schäfer. Mit medizinischer Diagnostik, modernen Technologien und persönlicher Betreuung unter einem Dach will das Paar Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und das Leben möglichst lange aktiv zu geniessen.

Pressekontakt:

Jannina Stüben, Ferris Bühler Communications GmbH, +41562066603, jannina@ferrisbuehler.com

Medieninhalte



Die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) im CRYODYNAMIC Longevity Institut / Weiterer Text über [ots](https://www.presseportal.ch/de/nr/100103437) 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/100103437/100941721> abgerufen werden.