



AUSWERTUNG

ZUM VITAL- & GESUNDHEITSSPANNEN-TEST

+ *Einführung ins Webinar*

CLAUDIA BERGER - EPIGENETIK COACH₁

HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich bin Claudia – Medical Lifestyle- und Epigenetik-Coach – und ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Älterwerden plötzlich spürbar wird. Wenn Energie nicht mehr selbstverständlich ist und der Körper Signale sendet, die man nicht einordnen kann. Mit Anfang 50 war ich genau an diesem Punkt: müde, ausgelaugt, unsicher, was in meinem Körper vor sich ging – und gleichzeitig voller Leben, Pläne und Träume. In mir entstand ein Gedanke, der mich bis heute trägt: **Ich möchte mein Älterwerden nicht dem Zufall überlassen – sondern es aktiv mitgestalten.** Damit ich gesund, kraftvoll und voller Lebensfreude älter werde.

Also begann ich zu lernen. Nicht, um Coach zu werden – sondern um mich selbst zurückzuholen. Und ich entdeckte Schritt für Schritt etwas Unglaubliches: wie sehr wir mit Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und epigenetischen Impulsen beeinflussen können, wie wir altern. Heute weiß ich: **Wie alt ich werde, kann ich nicht bestimmen – aber wie gut ich altern werde, liegt zum größten Teil bei mir. Und aus dieser Erkenntnis wurde meine Mission:**

Frauen zu unterstützen, die nicht einfach „älter werden“ wollen, sondern ihr Leben bewusst gestalten – mit Energie, Klarheit, Kraft und Leichtigkeit. Du musst deinen Weg nicht alleine suchen. Dieser Guide ist dein erster Schritt – hinein in Orientierung, Wissen und die Gewissheit:



- ➔ Du kannst Einfluss nehmen.
- ➔ Du kannst heute beginnen.
- ➔ Du darfst gesund alt werden – und zwar mit Freude.

Ich freue mich, dich zu begleiten 🍷

Claudia



SO NUTZT DU DIESEN GUIDE

Dieser Guide ist dein persönlicher Begleiter zu deinem Testergebnis. **Er hilft dir zu verstehen, was deine Punktzahl bedeutet und welche Gesundheitsspanne dahintersteht.**

Am schnellsten kommst du über das Inhaltsverzeichnis ans Ziel: Klicke dort einfach direkt auf deine Punktzahl – und du springst sofort zu deiner persönlichen Auswertung. Dort erfährst du, was dein Ergebnis über deine aktuelle Gesundheitsspanne aussagt und was das für dich bedeutet.

Wichtig: Deine Punktzahl ist kein Urteil – sondern ein Ausgangspunkt. Jetzt weißt du, wo du stehst und welche Bereiche deines Lebens den größten Einfluss auf dein biologisches Alter haben. Genau da kannst du ansetzen – Schritt für Schritt, in deinem Tempo und ohne dich unter Druck zu setzen.

Und keine Sorge: Dabei lasse ich dich nicht allein. Ich begleite dich auf diesem Weg und zeige dir, wie du deine Gesundheitsspanne Stück für Stück stärken kannst – damit du dich beweglich, belastbar und voller Energie fühlst.

INHALT

- 2 Willkommen & About me
- 3 So nutzt du diesen Guide

Dein Ergebnis

WENIGER ALS 40 PUNKTE

- 6 Dein Ergebnis
- 7 Was bedeutet das für dich
- 8 Wie geht es jetzt weiter?

Hicke hier



40-49 Punkte

- 9 Dein Ergebnis
- 10 Was bedeutet das für dich
- 11 Wie geht es jetzt weiter?

Hicke hier



50-59 Punkte

- 12 Dein Ergebnis
- 13 Was bedeutet das für dich
- 14 Wie geht es jetzt weiter?

Hicke hier



60-69 Punkte

- 15 Dein Ergebnis
- 16 Was bedeutet das für dich
- 17 Wie geht es jetzt weiter?

Hicke hier



Klicke hier



70-79 Punkte

- 18 Dein Ergebnis
- 19 Was bedeutet das für dich
- 20 Wie geht es jetzt weiter?

Klicke hier



Mehr als 80 Punkte

- 21 Dein Ergebnis
- 22 Was bedeutet das für dich
- 23 Wie geht es jetzt weiter?

- 24 Healthy Aging Test
- 25 Danke & Kontakt
- 26 Urheber- & Haftungshinweis



WENIGER ALS 40 PUNKTE

SEHR GERINGE GESUNDHEITSSPANNE

Dein Ergebnis zeigt:

Dein Körper arbeitet aktuell auf Sparflamme – und das spürst du wahrscheinlich jeden Tag. Vielleicht fühlst du dich häufig müde, ausgelaugt oder einfach nicht mehr so belastbar wie früher.

Das bedeutet, dass wichtige Systeme in deinem Körper – dein Stoffwechsel, dein Immunsystem, deine Regeneration, dein Schlaf und deine Stressresilienz – gerade nicht in ihrem Gleichgewicht arbeiten. Sie leisten Tag für Tag ihr Bestes, kommen aber an ihre Grenzen.

Das ist kein Grund zur Sorge – sondern ein wertvolles Signal. Dein Körper zeigt dir genau jetzt, dass er Unterstützung braucht. Und genau da setzen wir an.

Wichtig zu wissen:

Es gibt IMMER Gründe, warum wir hier landen. So könnten sie aussehen:



Zu wenig Schlaf über
viele Wochen



Stress, der nicht mehr
weggeht



Ernährung, die mehr füllt
als nährt



Dein Körper wünscht sich
mehr Bewegung



Hormone, die
Achterbahn fahren



Zu wenig Pausen für
Körper und Kopf

WAS BEDEUTET DIESES ERGEBNIS FÜR DICH?

Mit weniger als 40 Punkten könnte dein Körper dir zeigen:

- ➔ Deine Energie reicht kaum noch durch den Tag
- ➔ Dein Immunsystem arbeitet ständig am Limit
- ➔ Dein Stresssystem ist wahrscheinlich dauerhaft aktiviert und kommt nicht mehr zur Ruhe
- ➔ Dein Schlaf erholt und repariert dich nicht mehr ausreichend
- ➔ Dein Stoffwechsel, deine Hormone und deine Verdauung sind spürbar aus dem Takt geraten

Das fühlt sich oft so an wie:

- ➔ Müdigkeit, die auch nach einer ganzen Nacht bleibt
- ➔ Heißhunger und ständige Lust auf Süßes
- ➔ Eine innere Unruhe, die schwer abzuschütteln ist
- ➔ Gereiztheit und dünne Nerven
- ➔ Unruhiger, wenig erholsamer Schlaf
- ➔ Gewicht, das sich einfach nicht bewegen will
- ➔ Ein Infekt nach dem anderen
- ➔ Gelenk- oder Muskelschmerzen

Wie geht es jetzt weiter?

Dein nächster Schritt

Dein Ergebnis zeigt dir, wo du stehst – aber noch nicht, wie du Schritt für Schritt wieder in deine Kraft kommst. Genau darum geht es jetzt.

Denn die gute Nachricht ist: Dein Körper ist erstaunlich veränderbar. Schon kleine, gezielte Schritte können deine Gesundheitsspanne spürbar verlängern – oft schneller, als du denkst.

Gemeinsam mit meiner lieben Partnerin und Kollegin Inga zeige ich dir:



Was dein Körper dir sagen will – und warum sich ab 50 plötzlich so vieles gleichzeitig verändert

Wie deine Beschwerden zusammenhängen und an welchen Stellen du wirklich etwas bewegst

Die 6 Bereiche, die den größten Unterschied machen – und was die vitalsten Frauen anders machen

Klicke hier

Komm ins



WEBINAR

und mach damit einen ersten wertvollen Schritt.

40 - 49 PUNKTE

GERINGE GESUNDHEITSSPANNE

Dein Ergebnis zeigt:

Dein Körper leistet gerade richtig viel – und langsam merkst du, dass es ihn mehr Kraft kostet als früher. Vielleicht fühlst du dich öfter erschöpft, weniger belastbar oder spürst, dass dir die Erholung schwerer fällt.

Das bedeutet, dass wichtige Systeme in deinem Körper – dein Stoffwechsel, dein Schlaf, deine Hormone, dein Immunsystem und deine Stressresilienz – zwar arbeiten, aber unter spürbarer Belastung. Dein biologischer Alterungsprozess läuft dadurch schneller, als es für dich ideal wäre. Und jetzt kommt das Gute: Du bist genau an dem Punkt, an dem sich mit kleinen Veränderungen richtig viel bewegen lässt. Jetzt ist der beste Moment, aktiv zu werden – und genau da setzen wir an.

Wichtig zu wissen:

Es gibt IMMER Gründe, warum wir hier landen. So könnten sie aussehen:



Schlaf hat keine
Stabilität



Stressphasen ohne
echte Erholung



Mahlzeiten sind „okay“,
nähren aber nicht optimal



Bewegung fällt öfter
mal aus



Hormone sind etwas aus
dem Takt gekommen



Leichte Entzündungszeichen
werden ignoriert

WAS BEDEUTET DIESES ERGEBNIS FÜR DICH?

Mit 40 bis 49 Punkten könnte dein Körper dir zeigen:

- Deine Energie reicht nicht mehr zuverlässig durch den ganzen Tag
- Dein Stresssystem ist häufig aktiviert und kommt selten ganz zur Ruhe
- Dein Schlaf erholt dich nicht mehr vollständig
- Dein Stoffwechsel und deine Hormone geraten leichter aus dem Takt
- Dein Körper regeneriert langsamer als noch vor ein paar Jahren

Das fühlt sich oft so an wie:

- Müdigkeit, die auch nach dem Schlafen bleibt
- Weniger Belastbarkeit im Alltag
- Heißhunger oder Lust auf Süßes
- Gewicht, das sich kaum bewegen will
- Unruhiger oder leichter Schlaf
- Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen
- Verspannungen oder kleine Wehwehchen

Wie geht es jetzt weiter?

Dein nächster Schritt

Dein Ergebnis zeigt dir, wo du stehst – und dass du an einem Punkt bist, an dem sich mit den richtigen Schritten richtig viel bewegen lässt. Genau darum geht es jetzt.

Denn die gute Nachricht ist: Dein Körper ist erstaunlich veränderbar. Schon kleine, gezielte Schritte können deine Gesundheitsspanne spürbar verlängern und dir Energie zurückgeben – oft schneller, als du denkst.

Gemeinsam mit meiner lieben Partnerin und Kollegin Inga zeige ich dir:



Was dein Körper dir sagen will – und warum sich ab 50 plötzlich so vieles gleichzeitig verändert

Wie deine Beschwerden zusammenhängen und an welchen Stellen du wirklich etwas bewegst

Die 6 Bereiche, die den größten Unterschied machen – und was die vitalsten Frauen anders machen

Klicke hier

Komm ins



WEBINAR

und mach damit einen ersten wertvollen Schritt.

50 - 59 PUNKTE

UNTERDURCHSCHNITTliche GESUNDHEITSSPANNE

Dein Ergebnis zeigt:

Dein Körper funktioniert im Alltag gut – und trotzdem spürst du an einzelnen Stellen, dass nicht mehr alles ganz von selbst läuft. Vielleicht brauchst du länger, um dich zu erholen, oder merkst, dass dich bestimmte Dinge mehr Kraft kosten als früher.

Das bedeutet, dass die meisten Systeme in deinem Körper – dein Stoffwechsel, dein Schlaf, deine Hormone, dein Immunsystem und deine Stressresilienz – grundsätzlich noch gut arbeiten, einzelne aber unter Druck geraten. Dein biologischer Alterungsprozess läuft dadurch etwas schneller, als es für dich ideal wäre.

Und jetzt kommt das Gute: Du hast eine solide Basis, auf der sich wunderbar aufbauen lässt. Mit ein paar klaren Routinen holst du spürbar mehr aus dir heraus – und genau da setzen wir an.

Wichtig zu wissen: Mit 50–59 Punkten könnte dein Körper signalisieren:



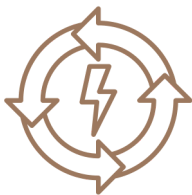
Schlaf könnte dich nicht immer komplett erholen



Stress könnte mehr Spuren hinterlassen als früher



Ernährung ist okay – könnte zellaufbauender sein



Deine Energie reicht – könnte aber stabiler sein



Stoffwechsel und Hormone sind leicht aus dem Takt geraten



Stille Entzündungen laufen im Hintergrund

WAS BEDEUTET DIESES ERGEBNIS FÜR DICH?

Mit 50–59 Punkten könnte dein Körper anzeigen, dass ...

- ➔ Deine Energie schwankt im Lauf des Tages stärker als früher
- ➔ Dein Stresssystem kommt nach anstrengenden Phasen langsamer wieder zur Ruhe
- ➔ Dein Schlaf ist nicht immer so tief und erholsam, wie du ihn brauchst
- ➔ Dein Stoffwechsel und deine Hormone reagieren empfindlicher als früher
- ➔ Dein Körper braucht länger, um sich zu regenerieren

Das kann sich so äußern:

- ➔ Ein Tief am Nachmittag, das dich ausbremst
- ➔ Lust auf Süßes oder einen kleinen Extra-Snack
- ➔ Gewicht, das sich langsamer bewegt, als du möchtest
- ➔ Nächte, in denen du leichter aufwachst
- ➔ Momente, in denen du schneller gereizt bist
- ➔ Verspannungen oder kleine Wehwehchen zwischendurch

Wie geht es jetzt weiter?

Dein nächster Schritt

Dein Ergebnis zeigt dir, wo du stehst – und dass du schon eine gute Basis hast, auf der sich richtig viel aufbauen lässt. Genau darum geht es jetzt.

Denn die gute Nachricht ist: Dein Körper ist erstaunlich veränderbar. Schon kleine, gezielte Schritte können deine Gesundheitsspanne spürbar verlängern und dir mehr Energie geben – oft schneller, als du denkst.

Gemeinsam mit meiner lieben Partnerin und Kollegin Inga zeige ich dir:



Was dein Körper dir sagen will – und warum sich ab 50 plötzlich so vieles gleichzeitig verändert

Wie deine Beschwerden zusammenhängen und an welchen Stellen du wirklich etwas bewegst

Die 6 Bereiche, die den größten Unterschied machen – und was die vitalsten Frauen anders machen

Klicke hier

Komm ins



WEBINAR

und mach damit einen ersten wertvollen Schritt.

60 - 69 PUNKTE

DURCHSCHNITTliche GESUNDHEITSSPANNE

Dein Ergebnis zeigt:

Dein Körper ist gut in Balance – vieles läuft rund, und das darfst du dir ruhig anrechnen. Gleichzeitig gibt es einzelne Bereiche, in denen noch Luft nach oben ist.

Das bedeutet, dass deine wichtigen Systeme – dein Stoffwechsel, dein Schlaf, deine Hormone, dein Immunsystem und deine Stressresilienz – im Großen und Ganzen zuverlässig arbeiten. Dein biologischer Alterungsprozess liegt im normalen Bereich, hat aber klar erkennbares Potenzial nach oben.

Und jetzt kommt das Gute: Genau von hier aus lässt sich am meisten herausholen. Mit den richtigen Routinen machst du aus „gut“ ein „richtig gut“ – und genau da setzen wir an.

Wichtig zu wissen:

Mit 60–69 Punkten könnte dein Körper signalisieren:



Regeneration hängt manchmal von Schlaf & Stress ab



Du fühlst dich leichter mal gestresst als früher



Du könntest in einzelnen Nährstoffen leicht unversorgt sein



Gute Tage wechseln sich mit nicht-so-guten ab



Hormone reagieren sensibler



Entzündungen könnten leise im Hintergrund wirken

WAS BEDEUTET DIESES ERGEBNIS FÜR DICH?

Mit 60 bis 69 Punkten könnte dein Körper dir zeigen:

- ➔ Deine Energie ist meistens gut, kann aber an manchen Tagen nachlassen
- ➔ Dein Stresssystem arbeitet solide, kommt in anstrengenden Phasen aber an seine Grenzen
- ➔ Dein Schlaf erholt dich gut, ist aber nicht jede Nacht gleich tief
- ➔ Dein Stoffwechsel und deine Hormone laufen rund, reagieren aber empfindlicher als in jungen Jahren
- ➔ Dein Körper regeneriert zuverlässig, darf dabei aber gern noch mehr Unterstützung bekommen

Das spürst du oft so:

- ➔ Tage, an denen die Energie einfach nicht ganz reicht
- ➔ Ab und zu Lust auf Süßes oder einen Snack zwischendurch
- ➔ Gewicht, das sich halten lässt, aber nur mit etwas Aufmerksamkeit
- ➔ Mal eine Nacht, in der der Schlaf nicht so tief ist
- ➔ Phasen, in denen du schneller erschöpft bist
- ➔ Hin und wieder Verspannungen oder ein kleines Wehwehchen

Wie geht es jetzt weiter?

Dein nächster Schritt

Dein Ergebnis zeigt dir, wo du stehst – und dass du schon vieles richtig machst. Genau von hier aus lässt sich am meisten herausholen.

Denn die gute Nachricht ist: Dein Körper ist erstaunlich veränderbar. Schon kleine, gezielte Schritte können deine Gesundheitsspanne spürbar verlängern und dir noch mehr Energie geben – oft schneller, als du denkst.

Gemeinsam mit meiner lieben Partnerin und Kollegin Inga zeige ich dir:



Was dein Körper dir sagen will – und warum sich ab 50 plötzlich so vieles gleichzeitig verändert

Wie deine Beschwerden zusammenhängen und an welchen Stellen du wirklich etwas bewegst

Die 6 Bereiche, die den größten Unterschied machen – und was die vitalsten Frauen anders machen

Klicke hier

Komm ins



WEBINAR

und mach damit einen ersten wertvollen Schritt.

70 - 79 PUNKTE

ÜBERDURCHSCHNITTLICHE GESUNDHEITSSPANNE

Dein Ergebnis zeigt:

Wow – du machst schon richtig viel richtig, und das sieht man deinem Ergebnis an. Dein Körper ist gut versorgt, belastbar und in Balance.

Das bedeutet, dass deine wichtigen Systeme – dein Stoffwechsel, dein Schlaf, deine Hormone, dein Immunsystem und deine Stressresilienz – zuverlässig und stabil zusammenspielen. Dein biologischer Alterungsprozess verläuft langsamer als bei den meisten – ein starkes Zeichen dafür, dass deine Gewohnheiten wirken.

Und trotzdem gilt: Es gibt immer etwas, das sich noch verfeinern lässt und das du dazulernen kannst – auch wenn du schon wirklich gut dastehst. Jetzt geht es um den Feinschliff, und genau da setzen wir an.

Wichtig zu wissen:

Mit 70–79 Punkten könnte dein Körper trotzdem Folgendes signalisieren:



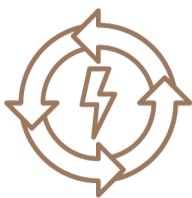
Erholung funktioniert –
könnte aber tiefer gehen



Entzündungswerte reagieren
sensibel, wenn Stress steigt



Kleine Nährstofflücken
dürfen „gefüllt“ werden



Stoffwechsel läuft rund –
möchte aber
Muskelimpulse



Hormone profitieren weiterhin von
Routine + Bewegung



Darm & Immunsystem
möchten Vielfalt statt
Gleichmaß

WAS BEDEUTET DIESES ERGEBNIS FÜR DICH?

Mit 70 bis 79 Punkten könnte dein Körper dir zeigen:

- ➔ Deine Energie trägt dich zuverlässig durch den Tag
- ➔ Dein Stresssystem ist stabil und erholt sich gut
- ➔ Dein Schlaf erholt dich in den meisten Nächten richtig gut
- ➔ Dein Stoffwechsel und deine Hormone arbeiten in einem gesunden Gleichgewicht
- ➔ Dein Körper regeneriert gut – mit dem richtigen Feinschliff geht sogar noch mehr

Das fühlt sich oft so an wie:

- ➔ Energie, die dich meistens gut durch den Tag bringt
- ➔ Ein Körper, der sich belastbar und beweglich anfühlt
- ➔ Ein Gewicht, das sich gut halten lässt
- ➔ Schlaf, der dich in der Regel erholt
- ➔ Eine stabile, ausgeglichene Stimmung
- ➔ Nur ab und zu ein kleines Zeichen, dass etwas mehr Aufmerksamkeit guttut

Wie geht es jetzt weiter?

Dein nächster Schritt

Dein Ergebnis zeigt dir, wo du stehst – und dass du schon vieles richtig machst. Jetzt geht es um den Feinschliff, der dich noch weiterbringt.

Denn die gute Nachricht ist: Dein Körper ist erstaunlich veränderbar. Schon kleine, gezielte Schritte können deine Gesundheitsspanne weiter verlängern und deine Energie langfristig stabil halten – oft leichter, als du denkst.

Gemeinsam mit meiner lieben Partnerin und Kollegin Inga zeige ich dir:



Was dein Körper dir sagen will – und warum sich ab 50 plötzlich so vieles gleichzeitig verändert

Wie deine Beschwerden zusammenhängen und an welchen Stellen du wirklich etwas bewegst

Die 6 Bereiche, die den größten Unterschied machen – und was die vitalsten Frauen anders machen

Klicke hier

Komm ins



WEBINAR

und mach damit einen ersten wertvollen Schritt.

MEHR ALS 80 PUNKTE

AUSGEZEICHNETE GESUNDHEITSSPANNE

Dein Ergebnis zeigt:

Herzlichen Glückwunsch – dein Ergebnis ist außergewöhnlich stark! Du machst so vieles richtig, und dein Körper dankt es dir mit Energie, Belastbarkeit und einer echten Balance.

Das bedeutet, dass deine wichtigen Systeme – dein Stoffwechsel, dein Schlaf, deine Hormone, dein Immunsystem und deine Stressresilienz – hervorragend zusammenspielen. Dein biologischer Alterungsprozess verläuft deutlich langsamer als üblich – ein klares Zeichen dafür, dass deine Gewohnheiten Gold wert sind.

Und das Schöne daran: Genau solche Routinen machen den Unterschied – heute und in vielen Jahren. Jetzt geht es darum, dranzubleiben, dich weiter inspirieren zu lassen und dein Wissen vielleicht sogar mit anderen zu teilen. Und genau da setzen wir an.

Was du vermutlich bereits spürst:



Guter, erholsamer Schlaf



Mentale Klarheit & Fokus



Körperliche Stärke
& Wohlfühl



Stabile Energie über
den Tag



Hormone, die sich harmonisch
einpendeln



Belastbares
Immunsystem

WAS BEDEUTET DIESES ERGEBNIS FÜR DICH?

Mit mehr als 80 Punkten sollte dir dein Körper Folgendes zeigen:

- Deine Energie trägt dich verlässlich und stabil durch den Tag.
- Dein Stresssystem ist belastbar und findet schnell wieder in die Ruhe.
- Dein Schlaf erholt und regeneriert dich zuverlässig.
- Dein Stoffwechsel und deine Hormone befinden sich in einem gesunden Gleichgewicht.
- Dein Körper regeneriert sich hervorragend.

Das fühlt sich oft so an wie:

- Energie, die dich durch den ganzen Tag trägt
- Ein Körper, der sich stark und beweglich anfühlt
- Ein Gewicht, das sich mühelos halten lässt
- Schlaf, der dich erholt aufwachen lässt
- Eine ausgeglichene, stabile Stimmung
- Das gute Gefühl, in deinem Körper zuhause zu sein

Wie geht es jetzt weiter?

Dein nächster Schritt

Dein Ergebnis zeigt, wie viel du schon erreicht hast – und genau solche Routinen machen den Unterschied. Jetzt geht es darum, dranzubleiben und noch den letzten Feinschliff mitzunehmen.

Denn die gute Nachricht ist: Selbst wenn du schon stark dastehst, gibt es immer etwas dazuzulernen. Schon kleine, gezielte Impulse können deine Gesundheitsspanne weiter verlängern und deine Energie langfristig stabil halten – oft leichter, als du denkst.

Gemeinsam mit meiner lieben Partnerin und Kollegin Inga zeige ich dir:



Was dein Körper dir sagen will – und warum sich ab 50 plötzlich so vieles gleichzeitig verändert

Wie deine Beschwerden zusammenhängen und an welchen Stellen du wirklich etwas bewegst

Die 6 Bereiche, die den größten Unterschied machen – und was die vitalsten Frauen anders machen

Klicke hier

Komm ins



WEBINAR

und mach damit einen ersten wertvollen Schritt.



Healthy Aging Test

Dein biologisches Alter - messbar statt geschätzt

Dein Vitaltest hat dir gezeigt, wo du ungefähr stehst. Der Healthy Aging Test geht jetzt einen entscheidenden Schritt weiter.

Hier geht es nicht mehr um Vermutungen –
sondern um klare Laborwerte aus deinem eigenen Blut.

Aus ein paar Tropfen Blut vom Finger liest das Labor, wie alt dein Körper wirklich ist – auf Zellebene. Du erfährst dein biologisches Alter und siehst schwarz auf weiß, wo dein Körper Unterstützung braucht und was du gezielt verändern kannst.

Das zeigt dir dein Test



Dein biologisches Alter
im Vergleich zu deinem
tatsächlichen Alter



Deine Telomerlänge
wie jung deine Zellen wirklich sind



Stille Entzündungen
oft lange, bevor Symptome
entstehen



DNA-Stabilität & Methylierung
wie gut deine Zellen geschützt sind

[Klicke hier für alle Infos](#)

Ganz gleich, wo du heute stehst – dein Ergebnis ist ein wunderbarer Startpunkt für alles, was jetzt kommt. Und das Schönste: Diesen Weg musst du nicht allein gehen.

Ich möchte dich von Herzen einladen, den nächsten Schritt mit mir und meiner lieben Kollegin Inga zu gehen. Im Webinar „**Die Kunst, ab 50 vital, schlank und gesund zu bleiben**“ zeigen wir dir, was die vitalsten Frauen anders machen – und wie du ganz ohne Verzicht und Perfektionismus wieder in deine Kraft kommst.

Wenn du bereit bist, deinen Körper zu verstehen statt zu kämpfen, dann sehen wir uns dort. Bist du dabei? Ja? Dann klicke jetzt unten auf den Button und melde dich an.

[Jetzt zum Webinar anmelden](#)

Ich freue mich, dich im Webinar zu sehen!

Deine Claudia

Kontakt

claudia-berger.com

info@claudia-berger.com



[age_and_shine](https://www.instagram.com/age_and_shine)

Urheber- & Haftungshinweis

© Copyright Claudia Berger

Erstellt: Januar 2026

Autorin: Claudia Berger

E-Mail: info@claudia-berger.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument sowie sämtliche Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst weder Textpassagen noch Grafiken oder Inhalte kopieren, vervielfältigen, veröffentlichen, an Dritte weitergeben oder für eigene Programme oder Produkte verwenden – es sei denn, du hast von Claudia Berger eine vorherige, schriftliche Genehmigung erhalten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Guides wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Trotzdem übernimmt die Autorin keine Gewähr für Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit.

Dein Testergebnis und die daraus abgeleiteten Empfehlungen sind eine allgemeine Einschätzung deiner aktuellen Gesundheitsspanne – keine individuelle Diagnose. Jeder Körper ist einzigartig und reagiert anders. Deine persönliche Situation, deine Vorgeschichte und mögliche Erkrankungen können durch einen solchen Test nicht erfasst werden. Deine Punktzahl ersetzt daher weder eine ärztliche Untersuchung noch eine persönliche Beratung. Dieser Guide stellt keine medizinische Beratung, Behandlung oder Diagnose dar. Alle beschriebenen Strategien sind allgemeine Lifestyle- und Gesundheitsimpulse, keine Therapieempfehlungen. Bitte suche zur Abklärung von Beschwerden, Symptomen oder Fragen zu Diagnosen, Medikamenten, Erkrankungen oder Supplementen immer eine Ärztin, einen Arzt oder eine qualifizierte Fachperson auf.

Für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Umsetzung der Empfehlungen entstehen, wird keine Haftung übernommen. Die Umsetzung der Inhalte erfolgt in Eigenverantwortung.