

Neuer Longevity-Experte bei THE BALANCE: Dr. Simon Feldhaus teilt diese 5 bahnbrechenden Insights über den boomenden Trend zur Langlebigkeit

(Mallorca/Zürich, Dezember 2025) Der Trend Longevity boomt weltweit, doch was steckt wirklich hinter dem Streben nach einem langen, gesunden Leben? In der Schweiz unterstützt nun Dr. Simon Feldhaus, ein international renommierter Experte für Longevity, das interdisziplinäre Team von THE BALANCE RehabClinic, eine der namhaftesten Einrichtungen für mentale Gesundheit und Suchterkrankungen, mit Standorten unter anderem in Zürich, Mallorca und London. Er vermittelt den Klienten der Luxusklinik fundierte Einblicke in die Grundlagen gesunden Alterns und erklärt, welche zentralen Lebensbereiche sich hinsichtlich Longevity positiv beeinflussen lassen und welche Nahrungsergänzungsmittel dabei unterstützend eingesetzt werden können. „Longevity ist nichts anderes als Prävention. Bei THE BALANCE wollen wir Menschen dazu befähigen, die Kontrolle über ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Die wahre Kunst der Langlebigkeit liegt in der Vermeidung von Krankheiten, nicht der Behandlung solcher“, sagt Dr. Feldhaus, der auch Präsident der SSAAMP, der größten Fachgesellschaft der Schweiz für Anti Aging und Präventionsmedizin ist.

Mit über 30 Jahren klinischer Erfahrung und tausenden von Patienten weltweit bringt Dr. Simon Feldhaus als Chief Medical Doctor von THE BALANCE Schweiz seine Expertise in Funktioneller Medizin, Orthomolekularmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ein. Sein Ansatz verbindet Biochemie, Mitochondriale Medizin, psychische Gesundheit sowie Lifestyle und zeigt, welche fünf Pfeiler der Longevity im Alltag wirken.

1. Schlaf: der unterschätzte Treibstoff des Lebens

Erholsamer Schlaf ist wichtig – doch viele unterschätzen, wie essenziell er tatsächlich für Energie, Zellgesundheit und gesundes Altern ist. Für Dr. Feldhaus sind Schlafprobleme oft ein Zeichen dafür, dass dem Gehirn nachts die nötige Energie fehlt. Denn was viele nicht wissen: Schlaf ist für das Gehirn ein aktiver und sehr energieintensiver Prozess. Schnell resorbierbare Kohlenhydrate lassen den Zuckerspiegel zwar kurz steigen, brechen aber durch die ausgelöste Insulinausschüttung ebenso schnell wieder ein und stören die nächtliche Regeneration. „Viele Klienten von THE BALANCE kommen mit massiven Schlafproblemen, oft abhängig von Schlafmedikamenten, die das eigentliche Problem nicht lösen“, erklärt Feldhaus. Er empfiehlt stattdessen vor dem Schlafengehen die Aufnahme von gesunden Fetten, etwa Nüsse mit Olivenöl, die das Gehirn stabil mit Energie versorgen. „Wahre Wunder wirkt zudem der Einfachzucker Galaktose, der sich zum Beispiel in Milchprodukten findet und



[Download Bildmaterial](#)



Dr. Simon Feldhaus ist anerkannter Longevity-Experte mit über 30 Jahren klinischer Erfahrung.



Mit der Longevity-Expertise ergänzt THE BALANCE das ganzheitliche Gesundheitsangebot.



Ein ausgeglichener Lifestyle begünstigt gesundes Altern.

mehr >>

sich in Kombination mit guten Fetten extrem positiv auf die Schlafqualität auswirkt. Wer gut schläft, schafft die Grundlage für funktionierende Zellen und damit für echte Longevity“, so Feldhaus. Dafür sollte laut dem Experten unbedingt auch auf blaues Licht, Bildschirmzeit und Essen direkt vorm Zubettgehen verzichtet werden. „Im Idealfall liegen zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafen drei Stunden.“

2. Süchtig nach Stress

Neben gutem Schlaf ist ein stressfreier Lifestyle der wichtigste Faktor, wenn es um Longevity geht. „Je mehr Stress, desto stärker der negative Einfluss. Tragischerweise ist unsere Gesellschaft mittlerweile süchtig nach Adrenalin. Anstatt zu ruhen und zu verdauen, führen wir ein Leben wie zehn Löwen – ständig für neue Bedrohungen gerüstet, immer auf der Hut, immer aufmerksam. Das macht uns kaputt!“ Der Experte sagt, dass sowohl ein entspannterer Lifestyle als auch gezielte Ernährung, Bewegung und essenzielle Nahrungsergänzungsmittel die Zellenergie optimieren, Entzündungen im Körper reduzieren und Alterungsprozesse verlangsamen können. Bei der Behandlung von THE BALANCE Klienten setzt Feldhaus daher auf eine Kombination aus Nervensystemregulation, mentalem Training, körperlicher Resilienz und gezielter Supplementierung, etwa mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. „Körperliche Resilienz alleine reicht nicht aus, um gesund zu altern. Füttert man seine Zellen nicht mit den richtigen Bausteinen, ist der Körper anfälliger für chronischen Stress.“

3. „InflammAGING“: chronische Entzündungen lassen uns altern

Stress wirkt sich unmittelbar auf unsere Biologie aus, etwa auf die Mitochondrien – die zelleigenen Energiekraftwerke, die das Fundament für Vitalität, Leistungsfähigkeit und Anti-Aging bilden. Ihre Dysfunktion beeinträchtigt Gehirn, Herz, Muskeln und das Immunsystem. Chronischer Stress verkürzt außerdem die Telomere – die Schutzkappen unserer Chromosomen in den Zellen – und beschleunigt so das biologische Altern. Simon Feldhaus bezeichnet diesen Zusammenhang als „InflammAGING“ – ein Prozess, bei dem Entzündungen (engl. „Inflammation“) den Alterungsprozess (engl. „Aging“) vorantreibt. „Unsere moderne Lebensweise hält den Körper in einem Daueralarmzustand, der Mikrobiom, Stoffwechsel und Schlaf belastet. Ohne es zu bemerken, entfacht dieser oxidative Stress chronische Entzündungen im Körper – vor allem in unserem Verdauungstrakt – die das biologische Gleichgewicht empfindlich stören“, erklärt Dr. Feldhaus. Dass der Verdauungsapparat unmittelbar mit dem Immunsystem zusammenhängt, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Der Experte weiter: „Wir müssen einen anti-entzündlichen Lifestyle leben, auch wenn wir keine Symptome haben. Denn ansonsten werden aus den stillen chronischen Entzündungen irgendwann Krankheiten.“ Als absolut notwendige Supplamente gegen InflammAGING empfiehlt er Vitamin D, Magnesium und Omega 3 – immer in Absprache mit einem Arzt.

4. Emotionale Balance schaffen

Longevity betrifft aber nicht nur physische Aspekte des Körpers, sondern auch emotionale. „Gedanken und Gefühle haben einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Alterungsprozesse! Studien im Bereich PNEI (Psycho-Neuro-Endokrino-



Ernährung und Darmgesundheit spielen eine zentrale Rolle im Alterungsprozess.



Exklusive Behandlungen und Medizin auf Weltniveau erwarten Patienten in der Luxusklinik.

mehr >>

Presseinformation

Immunologie) zeigen beispielsweise, dass soziale Isolation und fehlende emotionale Verbundenheit Entzündungen im Körper fördern“, so Dr. Feldhaus. Er betont daher die Bedeutung von Freundschaften, Naturerlebnissen und regelmäßiger Selbstfürsorge. „Nur wer Körper und Geist in Einklang hält und von innen strahlt, altert gesund und spiegelt diese innerliche Balance auch äußerlich – ein zentrales Prinzip des Longevity-Trends, das innere Balance mit äußerer Vitalität verknüpft“.

5. Medizinisches Erscheinungsbild

Denn die äußere Erscheinung spiegelt den inneren Zustand wider: So reagieren beispielsweise Haut, Haare und Nägel sensibel auf oxidativen Stress und Energiemangel, aber auch Umweltbelastungen. „Diese sind nicht zu unterschätzen und spielen im Gesamtbild der Longevity eine essenzielle Rolle. Luftverschmutzung, Sonnenstrahlen, Giftstoffe die uns im Alltag umgeben – all das beeinflusst unser biologisches Gleichgewicht“, so Dr. Feldhaus. Und weiter: „Eine ausgewogene Ernährung, reich an Antioxidantien und – hier sollten keine Kompromisse gemacht werden – mineralische Sonnencreme in Verbindung mit Grüntee-Extrakten zum Hautschutz, sind die Geheimwaffen des langsamen Alterns“.

Longevity-Fokus bei THE BALANCE sehr gefragt

Anhand dieser fünf Pfeiler der Longevity zeigt Dr. Feldaus, wie Schlaf, Zellenergie, Stressmanagement, emotionale Balance und Anti-Aging-Maßnahmen zusammenspielen, um Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität langfristig zu sichern. Mit diesem Ansatz ergänzt THE BALANCE das ganzheitliche Gesundheitsangebot und reagiert damit auf die steigende Nachfrage der Klienten nach einem nachhaltigen, persönlichen Gesundheitsmanagement, das über die reine Behandlung akuter Probleme weit hinausgeht.

Mehr Informationen zu The Balance RehabClinic finden Sie unter www.balancerehabclinic.de

Über THE BALANCE RehabClinic:

THE BALANCE RehabClinic ist ein Luxusretreat auf Mallorca, das sich auf exklusive und diskrete Rehamaßnahmen spezialisiert hat. Gründer und Geschäftsführer von THE BALANCE RehabClinic ist der Schweizer Unternehmer Abdullah Boulad (45). Mit einem multidisziplinären Team von rund 150 Ärzten, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Personal Managern und einer ganzen Reihe von Komplementärtherapeuten hat er eine der weltweit renommiertesten Therapieeinrichtungen für Suchtprobleme, psychische Erkrankungen und Gesundheitsfragen geschaffen. Hier bietet er seinen Klienten individuell zugeschnittene Kuren in luxuriöser Umgebung an. Das Angebot umfasst die drei Säulen Suchttherapie (Alkohol, Drogen, Medikamente, Sex etc.), psychische Erkrankungen (Angststörungen, Burn-out, Depression, Trauma und posttraumatische Belastungsstörung) und Gesundheitsbehandlungen (Stress, Anti-Aging, chronische Schmerzen, Schlafstörungen etc.). Ein Schwerpunkt des evidenzbasierten medizinischen Konzepts von THE BALANCE RehabClinic ist auch der Einsatz neuester wissenschaftlicher und technologiebasierter Therapieansätze, wie Neuro- und Biofeedbacksysteme oder transkranielle Gleichstromstimulation, für die das Unternehmen permanent hohe Summen in neue Technologien und medizinische Geräte investiert. Ärztliche Leiterin ist Dr. med. Sarah Boss. THE BALANCE ist ausschließlich für Privatpatienten. www.thebalancerehabclinic.de



Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®
Bierstadter Straße 9 a
65189 Wiesbaden, Germany

Julia Heirich
E-Mail: j.heirich@dps-news.de
Tel.: +49 611 39539-22
www.dps-news.de

Anke Loepke
E-Mail: a.loepke@dps-news.de
Tel.: +49 611 39539-13
www.dps-news.de

