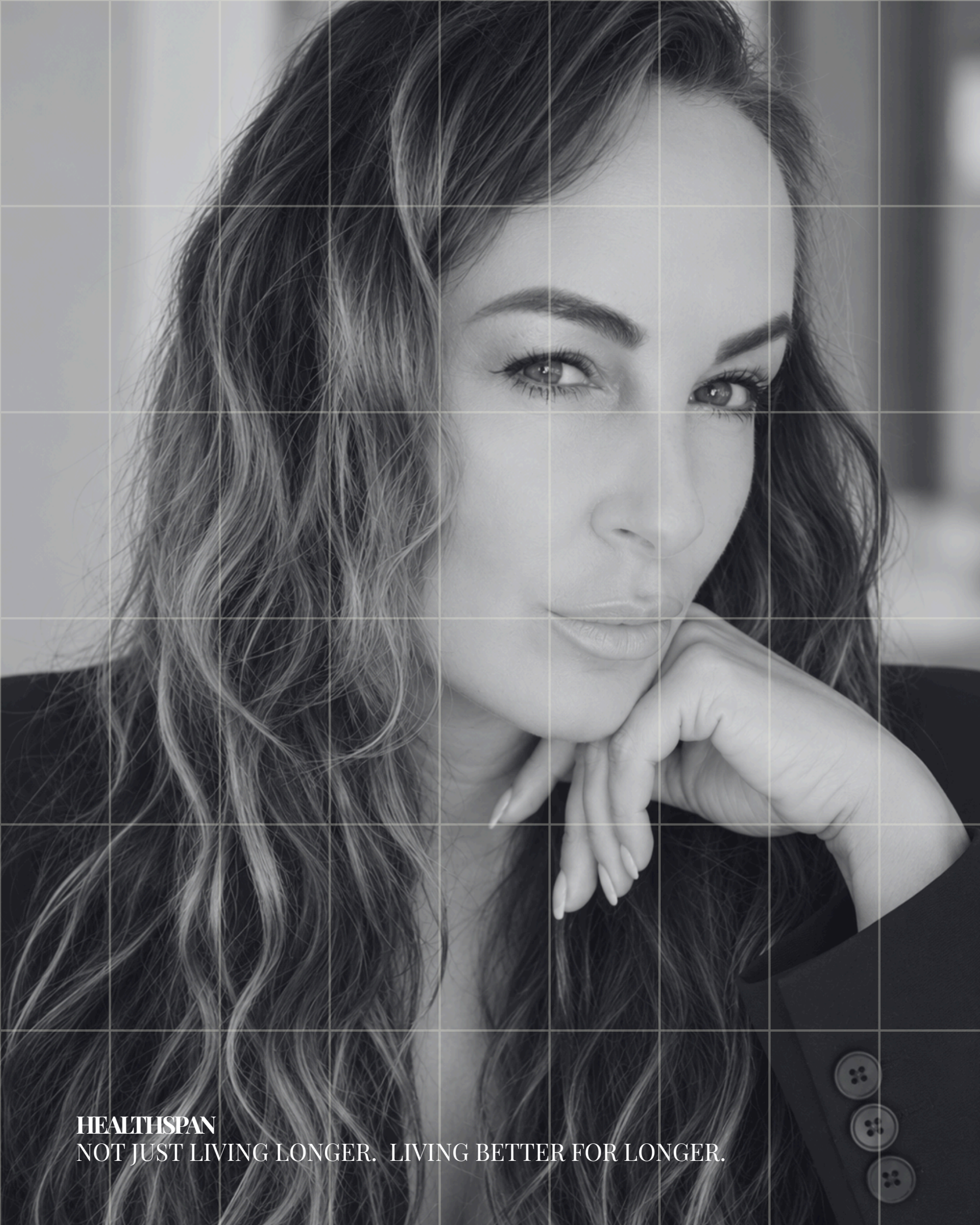




HEALTHSPAN
NOT JUST LIVING LONGER. LIVING BETTER FOR LONGER.

DIE WEIBLICHE FORMEL FÜR LONGEVITY

WARUM GESUNDES ALTERN BEI FRAUEN ANDERS GEDACHT WERDEN MUSS

MIA CHRAMAS
FOUNDER · HEILPRAKTIKERIN · ENTREPRENEUR

Die weibliche Form für Longevity

Warum Frauen ab 40 anders über gesundes Altern denken sollten

Longevity wird häufig mit allgemeingültigen Empfehlungen verbunden: Ernährung, Fasten, Training, Supplements, Schlafoptimierung oder Biohacking. Doch insbesondere bei Frauen verändert sich die physiologische Ausgangssituation im Laufe des Lebens.

Zyklus, Perimenopause und Menopause können unter anderem Haut, Schlaf, Körperzusammensetzung, Muskulatur und Stoffwechsel beeinflussen. Genau deshalb braucht Female Longevity einen differenzierteren Blick.

Mia Chramas, Heilpraktikerin und Gründerin von MIA Aesthetics, verbindet in ihrem Ansatz Female Health mit metabolischer Gesundheit, Skin Health und modernen Longevity-Konzepten. Im Mittelpunkt steht nicht die Frage, wie Altern verhindert werden kann, sondern:

Wie können Frauen möglichst lange gesund, funktionell und leistungsfähig bleiben?

DIE KERNTHEMEN

Female Health

Hormone · Perimenopause · Menopause · weibliche Lebensphasen

Metabolic Health

Muskelmasse · Protein · Körperzusammensetzung · Stoffwechsel

GLP-1 & Weight Management

Warum Gewichtsverlust nicht ohne Muskelerhalt und metabolische Gesundheit betrachtet werden sollte

Gut & Microbiome

Darmgesundheit · Mikronährstoffe · Gut-Skin-Axis

Skin Longevity

Hautmikrobiom · Hautbarriere · Kollagen · Regeneration

Recovery

Schlaf · Nervensystem · Bewegung · Regeneration

FEMALE LONGEVITY AB 40:
WARUM HORMONE, MUSKELMASSE,
STOFFWECHSEL, DARM, HAUT
UND REGENERATION
ZUSAMMENGEDACHT WERDEN SOLLTEN.

MÖGLICHE REDAKTIONELLE FORMATE

- Gastbeitrag
- Experteninterview
- Podcast
- Unternehmerinnen-Portrait
- Themeninterview Female Health & Longevity

„Frauen brauchen keine
kleinere Version
männlicher Longevity-
Konzepte. Wir müssen
Gesundheit, Stoffwechsel
und Ästhetik entlang ihrer
biologischen
Lebensphasen denken.“

-MIA CHRAMAS



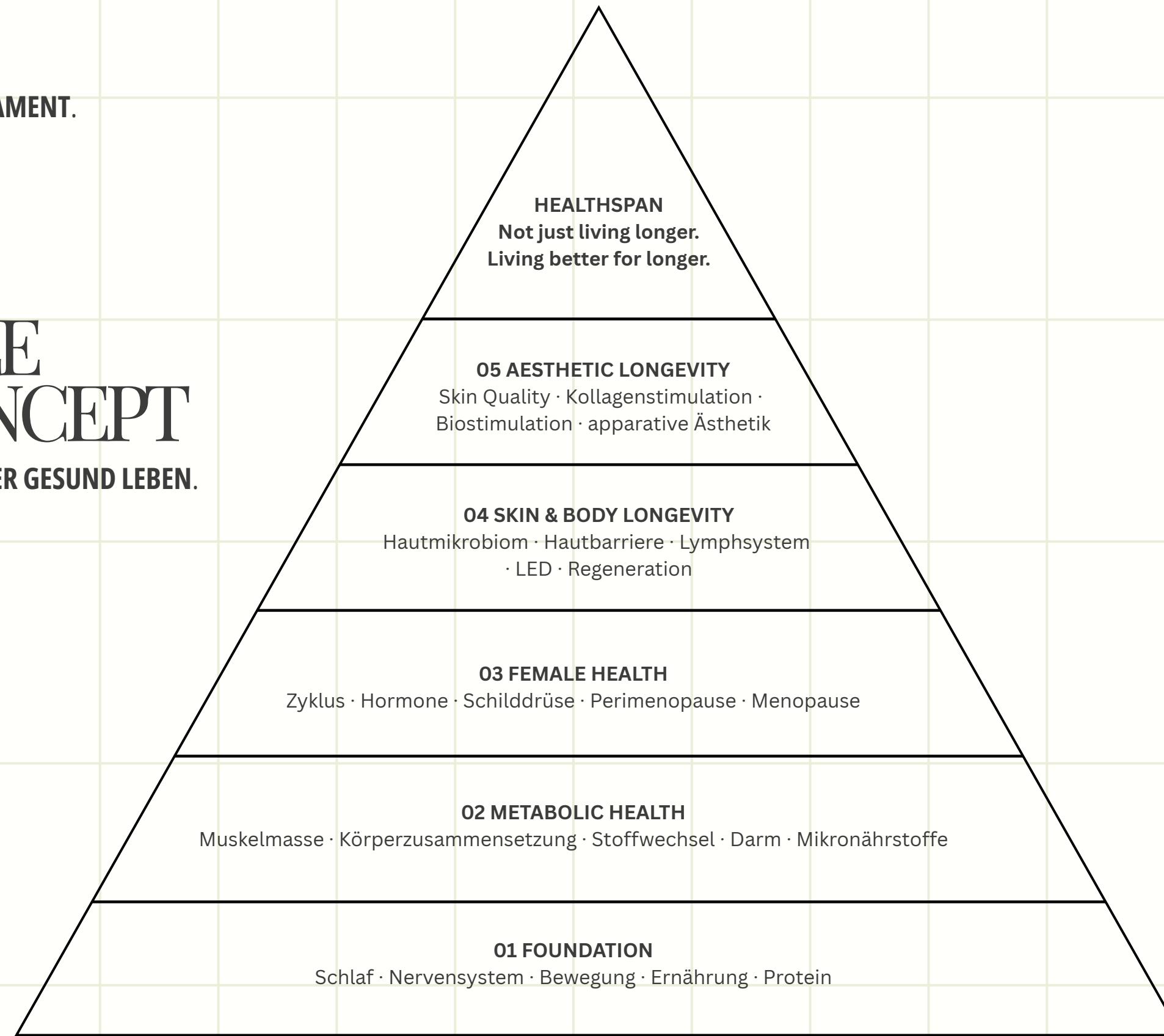
THE IDEA

ÄSTHETIK BILDET DIE SPITZE – **NICHT DAS FUNDAMENT.**

THE MIA FEMALE LONGEVITY CONCEPT

FÜNF EBENEN. EIN ZIEL: **LÄNGER GESUND LEBEN.**

Das MIA Female Longevity Concept betrachtet Ästhetik nicht isoliert, sondern als Teil eines größeren Systems. Die Basis bilden Schlaf, Ernährung, Bewegung und Regeneration. Darauf bauen metabolische und hormonelle Gesundheit sowie Skin & Body Longevity auf. Ästhetische Interventionen bilden die Spitze – nicht das Fundament.



14

MIA AESTHETICS
PRAXIS FÜR ÄSTHETISCHE MEDIZIN

MIA CHRAMAS

FOUNDER · HEILPRAKTIKERIN · ENTREPRENEUR

Mia Chramas gründete MIA Aesthetics 2012 in Wetzlar. In den vergangenen 14 Jahren entwickelte sie das Unternehmen kontinuierlich von einem ursprünglichen Beauty-Schwerpunkt zu einem Konzept an der Schnittstelle von Ästhetik, Skin Health, Healthy Aging und Female Health weiter.

Ihr heutiger fachlicher Fokus liegt auf der Verbindung von Hautgesundheit, hormonellen Lebensphasen der Frau, Stoffwechsel, Darmgesundheit und Regeneration mit modernen ästhetischen Behandlungskonzepten. 2026 wurde Mia Chramas für den German Medical Award in der Kategorie „Longevity & Prävention“ nominiert. Darüber hinaus ist sie öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige der Handwerkskammer Wiesbaden für Permanent Make-up.

THEMENSCHWERPUNKTE

Female Longevity · Female Health · Perimenopause & Menopause · Skin Longevity · Hautmikrobiom & Hautbarriere · Metabolic Health · Healthy Aging · Ästhetische Behandlungen & Regeneration

PRESSE & INTERVIEWS

Mia Chramas steht für Fachbeiträge, Interviews, Podcasts und Expertenstatements zu ihren Themenschwerpunkten zur Verfügung.

PRESSEBILDER AUF ANFRAGE / PRESS IMAGES AVAILABLE

KONTAKT

MIA Aesthetics GmbH & Co.KG

Mia Chramas

Langgasse 12 | 35576 Wetzlar

Telefon: + 49 6441 44 8 22 17

E-Mail: mia@mia-aesthetics.de | www.mia-aesthetics.de

Instagram: [@miaaesthetics](https://www.instagram.com/miaaesthetics)