



BASISMODUL

ADD-ON MUSKELN / RÜCKEN / GELENKE

LEISTUNGEN

Das «Basismodul add-on Muskeln / Rücken / Gelenke» bietet eine sorgfältige ganzheitlich-medizinische Standortbestimmung Ihres persönlichen Gesundheitszustandes, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern und zu erhalten.

In diesem Modul legen wir ein spezielles Augenmerk auf Ihre Gelenke, Ihren Rücken und Ihre Muskulatur – ganz nach dem Motto «Bewegung ist Lebensqualität».

ERSTER TERMIN

Dauer 8–17 Uhr (9 Stunden)

Anamnese

Im Anamnesefragebogen, den wir Ihnen bereits im Voraus zusenden, und im ausführlichen Gespräch mit dem Arzt gehen wir neben der Systemanamnese, Familienanamnese, persönliche Anamnese, Sozialanamnese auch auf die Bereiche Sport und Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf ein.

Labor

- Grosses Blutbild
- Elektrolyte
- Vitamine D3, B12, Folsäure
- Nieren-, Leber-, Blutfette-, Blutzucker- und Schilddrüsenwerte
- Eisenwert
- Entzündungsparameter
- Urinstatus
- PSA Wert bei Männern

Ausführliche ärztliche Untersuchung

- Beurteilung der körperlichen Verfassung
- Rheumatologische Untersuchung, speziell der Gelenke
- Risikoanalyse Osteoporose



Impfkontrolle

Wir überprüfen Ihren Impfstatus und bieten Ihnen die Möglichkeit, diesen aufzufrischen.

Medizinische Diagnostik

- Ultraschall der Bauchorgane
- Hörtest
- Sehtest und Augendruck
- Ruhe-EKG, Belastungs-EKG
- Blutdruck und Pulsmessung
- Lungenfunktions-Test
- AGLA-Risikoscore (Berechnung des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall)

Ernährung

Wir schicken Ihnen bei der Anmeldung ein Ernährungstagebuch, das Sie ausfüllen und am ersten Termin bitte mitbringen (digital oder auf Papier).

Beim Abschlussgespräch am zweiten Termin erhalten Sie Ihre persönliche Analyse und die Empfehlungen, die unsere Ernährungsberater/-innen für Sie erstellen.

Bewegung / Sport

- Messung Ihrer Körperzusammensetzung
- Wirbelsäulenscan mit Aussage über Ihre Haltung, Beweglichkeit und Stabilität
- Koordinationstest zur Bestimmung Ihrer Sensomotorik, Symmetrie und Stabilität

- Gang oder Laufanalyse durch eine/n Bewegungswissenschaftler/-in
- Haltungsanalyse durch eine/n Bewegungswissenschaftler/-in

ZWEITER TERMIN

Dauer ca. 1.5 Stunden

Ärztliche Besprechung und Gesundheitsberatung

Abschliessende Besprechung und Beurteilung aller Resultate und Untersuchungsergebnisse.

Gemeinsam erarbeitete Massnahmen und Empfehlungen, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu erhalten.

Zeit, um auf Ihre Fragen einzugehen.

DOKUMENTATION

Als Endprodukt der Abklärung erhalten Sie eine umfassende schriftliche und bildgestützte Dokumentation Ihrer Untersuchungsergebnisse, Ihres persönlichen Massnahmenplans und unserer Empfehlungen.

DIE MODULE UND ADD-ONS VON CHECK-UP GESUNDHEIT

Basismodul

Grundlage für Ihren Check-up Gesundheit

Add-ons

Ergänzen Sie das Basismodul gemäss Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen

Modul Stress/Schlaf

Ohne Basismodul durchführbar

Ihr Check-up Gesundheit

Gerne stellen wir für Sie ein individuelles Programm zusammen

